



El cuidado de los adultos mayores



Descripción general

El cuidado de sus seres queridos que envejecen puede ser uno de los trabajos más importantes que tenga en la vida. Y también puede ser abrumante. Así que, repasemos los aspectos básicos.

Evalúe sus necesidades

En primer lugar, averigüe lo que su ser querido puede hacer y qué necesita. ¿Puede prepararse sus propias comidas y pagar las cuentas? ¿Puede llevar el control de sus medicamentos y atender la casa? ¿Puede conducir? De ser así, es posible que pueda vivir por su cuenta con controles frecuentes de salud.

Manténgalo a salvo

Pero, ¿qué pasa si su ser querido no puede hacer estas cosas? ¿Necesita ayuda para bañarse, vestirse y alimentarse? ¿Necesita ayuda para utilizar el baño o con su higiene personal? En ese caso, es posible que necesite vivir con usted. Tenga en cuenta que su ser querido puede resistirse a este cambio. Por tanto, hable con él. Explíquele las cosas claramente. Y trate de incluirlo lo más posible en el plan.

Organícese

Como cuidador, asegúrese de tener a la mano la información importante de su ser querido. Conozca sus alergias, sus medicamentos y su historial médico. Sepa cómo ponerse en contacto con sus médicos. Y hable con él sobre cosas como testamentos en vida y directivas anticipadas. Al tener un plan establecido, usted podrá cumplir con los deseos de su ser querido en caso de una emergencia.

Conclusión

Por último, recuerde que brindar cuidados es una tarea difícil. Así que esté atento a los signos de desgaste o agotamiento en usted mismo. Conozca sus limitaciones. Pida y acepte ayuda si la necesita. Y si usted no puede satisfacer las necesidades de su ser querido, o si necesita un descanso a veces, busque un cuidador profesional.