

Apoyarse a sí mismo como cuidador

➤ Como cuidador, usted desempeña un papel importante en la salud de su amigo o familiar.

Use esta hoja de trabajo para aprender a apoyarse a sí mismo y a la persona a la que cuida.

Cúidese a sí mismo

Mientras cuida a otra persona, es **igualmente importante para que se cuide a sí mismo**. Aquí hay algunas ideas para ayudarlo a mantenerse saludable, tanto física como emocionalmente.

Hay muchas maneras de apoyar su salud. *Pruebe uno de estos ejemplos o escriba su propia idea. Consulte a su médico antes de comenzar con una dieta o ejercicios de rutina nuevos.*



Dormir lo suficiente



Llevar una dieta bien equilibrada



Realizar actividad física

Un hábito saludable que me gustaría probar es _____

Puedo comenzar hoy mismo por _____

Empiece la conversación

Ofrecerse a ayudar puede tener un profundo efecto en la salud y el bienestar de una persona que vive con cáncer. Comience preguntándole, “¿Cómo puedo ayudar?” La persona que usted cuida puede necesitar algo diferente de lo que usted pensaba.

Puedo ayudar con _____

Apoyarse a sí mismo como cuidador

Ayude con las necesidades de atención médica

Asóciese con la persona a la que cuida para ayudarla a manejar sus necesidades de atención médica, como las citas con el médico y la administración de sus medicamentos como le recetaron. *Pruebe uno de estos ejemplos o escriba su propia idea.*

Ejemplo

Mi idea



Trabaje con la persona para planificar las preguntas antes de las citas

Puedo ayudar a planificar una cita _____



Acompañe a la persona a las citas para tomar notas u ofrecer apoyo moral

Puedo ayudar durante una cita con el médico _____



Ayude a la persona a recordar que debe tomar sus medicamentos y crear una rutina

Puedo ayudar con el medicamento y el tratamiento _____

Otras ideas de cómo puedo ayudar: _____

Apoyarse a sí mismo como cuidador

Pida apoyo

Usted y la persona que cuida no están solos. Buscar apoyo cuando se necesita puede ayudar a ambos. *Pruebe uno de estos ejemplos o escriba su propia idea.*



Hable con sus amigos y familiares sobre cómo se siente



Participe en un grupo de apoyo para cuidadores



Pídale a alguien que le ayude cuando necesite un descanso

Podría necesitar ayuda con _____

Cuando necesito ayuda, puedo pedir _____

Use sus recursos

A continuación encontrará algunos recursos que pueden resultarle útiles mientras cuida a una persona durante el tratamiento.

Conector de Defensores

www.advocacyconnector.com

CancerCare

www.cancercares.org

Comunidad de apoyo para enfermos de cáncer

www.cancersupportcommunity.org

Fundación Internacional de la Macroglobulinemia de Waldenström

www.iwfm.com

Sociedad contra la LLC

www.cllsociety.org

Sociedad de Leucemia y Linfoma

www.lls.org

Fundación de investigación sobre el linfoma

www.lymphoma.org

Alianza Nacional para el Cuidado de Personas

www.caregiving.org