

Consejos de Cuidado Personal para los Cuidadores

Haga del Cuidado Personal una Prioridad

- Cuide siempre de su propia salud. Siempre.
- Duerma lo suficiente cada noche.
- Establezca un horario regular para descansar y recargar su energía.
- Dígale no a las tareas innecesarias.

Organícese para No Agobiarse

- Haga una tarea a la vez. Evite hacer múltiples tareas cuando pueda.
- Divida grandes bloques de información en grupos más pequeños para entenderla mejor.
- Establezca horarios diarios y semanales. Marque la lista de notas ítems a medida que los complete.
- Organice la información de manera que la pueda encontrar cuando la necesite.
- Anote sus deberes y sus preocupaciones.

Permita Que Otros Le Ayuden

- Pedir ayuda es una señal de fortaleza y conciencia, no de debilidad.
- Busque tareas específicas para las personas que ofrecen ayudar. Aquí hay ejemplos de cosas que los ayudantes pueden hacer por usted:
 - Reemplazarlo para que pueda salir una noche con sus amigos o para que tenga un tiempo de tranquilidad a solas en casa.
 - Limpiar la casa
 - Comprar comestibles
 - Hacer reparaciones hogareñas
 - Cortar el pasto o despejar la nieve
 - Preparar comidas
 - Ofrecer consuelo

Busque Apoyo - Usted No Está Solo

- Contacte a otros cuidadores Comparta historias y consejos.
- Buscar orientación profesional de inmediato si se siente agobiado o deprimido.
- Estar abierto a recursos y a nuevas tecnologías, tales como recursos en línea o grupos de apoyo.

Mantenga una Actitud Positiva

- Dese el crédito que se merece por la responsabilidad de 24 horas que usted ha asumido. ¡Es un trabajo duro!
- Esté en el momento presente tanto como sea Ve a el lado
- Buscar lo positivo. Encuentre un poco de alegría en cada día y todos los días.

Recursos para cuidadores

Grupo de educación y apoyo para cuidadores,
miércoles (excepto el quinto miércoles del mes)
Mediodía - 1 p.m.

Sala de Educación de Infusión, segundo piso
Hospital del Cáncer HCI, se sirve un almuerzo ligero
Llame al 801-213-5699 para registrarse

Centro de Bienestar y Salud Integral de Linda B. y Robert B. Wiggins

huntsmancancer.org/wellnesscenter
Llame al 801-587-4585

Apoyo para Pacientes y Familiares del HCI

huntsmancancer.org/pfs

Llame al 801-213-5699

De lunes a viernes de 8 a.m. - 4:30 p.m.