

CUIDADO FAMILIAR A PERSONAS ADULTAS MAYORES

Estrategias básicas



***“Porque envejecer es natural
y un privilegio”***

CUIDADO FAMILIAR A PERSONAS ADULTAS MAYORES

Estrategias básicas



*“Porque envejecer es natural
y un privilegio”*

Objetivo

Facilitar a las familias pautas de cuidado, fomentando la autonomía y el bienestar de las Personas Adultas Mayores para consolidar un ambiente familiar saludable.

CONOCER LA REALIDAD DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

En la sociedad boliviana es importante entender que el envejecimiento forma parte del ciclo vital. Todos, sin excepción, vamos por ese camino. Este texto tiene el propósito de acompañar a las familias para que esta etapa de cuidado permita al familiar que la realiza, lo haga con alegría, protección y responsabilidad.



Reflexionemos

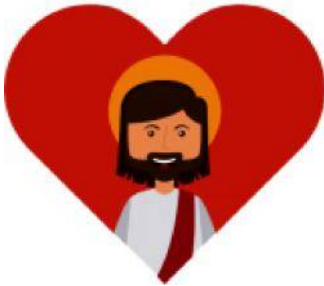
Para ver si comprendemos el proceso de envejecimiento, inicialmente reflexionemos con base a estas preguntas:

- ¿Para usted qué significa envejecer?
- ¿Usted sabe que envejecemos todos los días?
- ¿Envejecemos igual las mujeres que los hombres?



¡Envejecer es vivir..!

¿Sabías que no es lo mismo conocer que reconocer?

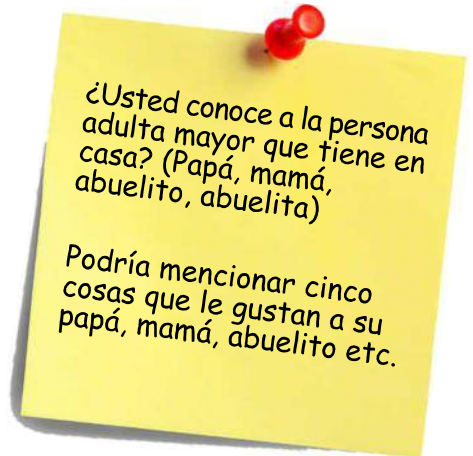


Por ejemplo:

En Nazaret conocían quien era Jesús, pero no todos lo RE-conocían como el hijo de Dios.



Para reconocer las cualidades, capacidades y experiencia de la persona adulta mayor, es importante primero conocerlas, de esta manera podremos cuidar mejor de ellos.



¿Usted conoce a la persona adulta mayor que tiene en casa? (Papá, mamá, abuelito, abuelita)

Podría mencionar cinco cosas que le gustan a su papá, mamá, abuelito etc.



Cuidar es compartir tiempo y conocimiento

PROMOVER LA AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

La **Autonomía** e **Independencia** son derechos de las personas adultas mayores reconocidos en las leyes internacionales y a nivel nacional.

Autonomía

Respetar las decisiones personales



Independencia

Capacidad para efectuar diversas actividades de la vida diaria



Analicemos:

- ¿Existe alguna diferencia entre independencia y autonomía?
- ¿Por qué es importante que el adulto mayor no pierda su autonomía?



A la Personas Adultos Mayores no se les obliga, se las MOTIVA.

TIEMPOS CRÍTICOS EN LA RELACION FAMILIAR

¿Qué situaciones pueden considerarse como críticas en la relación familiar con las personas adultas mayores?

- **Situaciones de enfermedad;** disminución de la capacidad física.
- **Duelo;** pérdida de algo significativo para la persona adulta mayor.
- **Dependencia económica;** ingresos limitados.
- **Diferencia de criterios;** política, vida íntima.



La familia debe afrontar estas situaciones:



- *Lo esencial es no juzgarlos, debido a que cualquier etapa de la vida conlleva cambios de comportamiento.*
- *Ser paciente y tolerante es fundamental mostrarse comprensivo y ponerse en su lugar.*
- *Respetar su intimidad, sus costumbres, hábitos y criterios ideológicos.*
- *Brindar apoyo económico mensual sin que la persona adulta mayor se lo pida.*

ROL DE LA FAMILIA COMO CUIDADORA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR

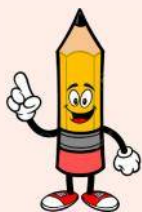
La mayoría asume el cuidado como una **obligación**, para evitar las críticas de la familia y conocidos, sin embargo, no deberían ser estas las razones para cuidar a las personas adultas mayores.

La pregunta que debemos hacernos es:
¿Por qué decido cuidar a mi papá, mamá, abuelito (adulto mayor)?



El cuidado debe ser:

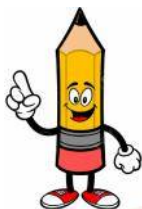
- Por la responsabilidad afectiva familiar
- Por amor al prójimo
- Por reciprocidad, ya que antes nos cuidaron ellos.



Cuidar implica también apoyar y acompañar su vida espiritual, sea cual fuere la religión de la persona adulta mayor.

Consejos para que el cuidador se cuide a sí mismo

- Turnarse con otros familiares para cuidar al adulto mayor.
- Propiciar el contacto del adulto mayor con varias personas para dar su espacio al cuidador.
- Realizar un presupuesto semanal o mensual, para prever el equilibrio entre gastos e ingresos.
- Equilibrar el tiempo de cuidado a la persona adulta mayor y el tiempo que se dedica a si mismo.
- Es importante ir al médico periódicamente.



*La familia adquiere
un significado especial
en la vejez.*



Cuidar a una persona adulta mayor es una experiencia que genera emociones positivas y negativas, debemos aprender a reconocer, aceptarlas y manejarlas adecuadamente para llevar la situación.

