

Convertirse en Cuidador: El Plan de Cuidados

El éxito en los cuidados

Cuando hablamos de cuidadores y de las dificultades que enfrentan cotidianamente, se habla mucho de el Éxito en los Cuidados.

El éxito en los cuidados es el estado en el que los cuidados se prestan con calidad y eficiencia en unas circunstancias no lesivas para el cuidador y bajo un contexto sobre el que el cuidador ostenta un elevado control.

El éxito en una situación de cuidados exige:

- Que las necesidades de nuestro familiar estén cubiertas.
- Que los cuidados se realizan adecuadamente y respetando la autonomía y decisiones del familiar con dependencia.
- Que los perjuicios en la salud del cuidador son mínimos. De hecho, el cuidador cuenta con buena salud.
- Que el cuidador se encuentra en una buena situación emocional para continuar los cuidados, afrontar las dificultades y tomar las decisiones adecuadas.

Generalmente, el éxito en los cuidados aparece gracias a la destreza y capacidades obtenidas por el cuidador mediante la experiencia. Es decir, no es común que desde un primer momento hablemos de habilidades suficientes en los cuidadores para el afrontamiento de las dificultades, la adaptación a la nueva situación, la gestión de la carga y esfuerzos invertidos en los cuidados, etc.

Para lograr una situación exitosa de cuidados, el cuidador debe tomar el control de muchos aspectos de su vida, de la vida del familiar con dependencia y de la vida del núcleo familiar.

Es importante destacar que el éxito en los cuidados será mayor y se alcanzará más pronto si el cuidador aprovecha todos los apoyos que tiene disponibles, tanto para los cuidados de su familiar con dependencia como para ella o él mismo.

El Plan de Cuidados

Una de las mejores estrategias para minimizar los problemas que encontraremos cuidando mientras adquirimos las destrezas necesarias es elaborar un plan de cuidados desde el primer momento en que tenemos que abordar éstos. El Plan de cuidados es especialmente recomendable atendiendo a la multitud de cambios que experimentaremos al convertirnos en cuidadores.

Realizar un plan de cuidados aparece como la mejor manera de:

- Gestionar el tiempo adecuadamente.
- Satisfacer las necesidades de nuestro familiar.
- Sacar tiempo para nosotros mismos.
- No desatender los cuidados y el mantenimiento fundamental del hogar.
- Tomar decisiones acertadas respecto del cuidado del familiar.

A la hora de establecer el Plan de Cuidados debe tenerse en cuenta:

- ¿Dónde va a vivir nuestro familiar? ¿Prefiere vivir en su casa? ¿Es capaz de vivir solo?
- ¿Qué actividades puede realizar el familiar sin ayuda?
- ¿Puede hacerse cargo de la gestión de un hogar?
- ¿Puede hacerse cargo de la gestión económica de sus ingresos?

- ¿Qué expectativas tiene en cuanto a mí como cuidador?
- ¿Qué tipo de apoyos y servicios pueden ofrecernos?
- ¿Con qué frecuencia e intensidad podré disfrutar de ellos?
- ¿Podré acogerme a servicios de respiro?
- ¿Dónde puedo conseguir asesoramiento sobre cuestiones legales?
- ¿A qué miembros de mi familia puedo acudir para que también presten cuidados a mi familiar?
- ¿Cómo les afecta a ellos la situación del familiar con dependencia?

Igualmente, es conveniente que busquemos información sobre:

- Características de la enfermedad de nuestro familiar con dependencia.
- Cómo cubrir las necesidades de las personas que padecen tal enfermedad.
- Qué necesidades presentan las personas en situación de dependencia.
- Qué necesidades presentan los cuidadores.
- Qué recursos tienen a mano los cuidadores para cubrir sus necesidades.
- Cuáles son las mejores estrategias para cuidar de un familiar.

Cuando hayamos recabado toda esta información, debemos:

- Identificar todas las tareas que hay que hacer. Algunas, deberán realizarse diariamente, otras no. Independientemente de su frecuencia, es bueno escribir en un papel todas aquellas que tenemos por delante.
- Asignar el grado de importancia de cada una de ellas. Ante la falta de tiempo, esto nos permitirá llevar a cabo siempre las que son fundamentales.
- Identificar y sopesar cuáles puede realizar nuestro familiar con dependencia por sí solo. Asimismo, habrá otras tareas para las que necesitará algo de apoyo, mientras que para las restantes quizás necesite toda nuestra ayuda.
- Identificar con qué recursos contamos para cada una de las tareas: servicios públicos o privados de ayuda, asistente personal, apoyo de otros familiares, etc.

De esta forma, el plan de cuidados recogerá:

- Las tareas que debemos realizar como cuidadores.
- Los momentos en los que debemos realizar tales tareas.
- Qué pasos comprende cada una de las tareas.
- El tiempo que debemos invertir en cada una de las tareas.
- Quién debe hacer cada una de las tareas.
- Los tiempos y momentos que dedicamos a otras actividades (trabajo, tiempo libre, etc.).