

Lista de comprobación para seguir adelante

A muchas personas que han cuidado de alguien que ha fallecido les cuesta ajustarse a una vida en la que no ejercen un rol como cuidadores. A veces, encuentran difícil plantearse la vida sin la persona a la que han cuidado. Otras veces, han sido cuidadores durante tanto tiempo que la vida sin un rol como cuidadores les resulta vacía. Muchas de ellas sienten que la tristeza es tan intensa que quieren estar solas. Todos esos sentimientos son muy normales. La tristeza puede llevar un largo tiempo en procesarse; es normal sentirse como una persona diferente en algunos aspectos tras haber experimentado el rol de cuidador y la pérdida de su pareja, familiar o amigo. Tenga paciencia y dese tiempo para pasar el duelo.

Algunos cuidadores desconsolados pueden experimentar problemas emocionales y físicos continuos como resultado de su experiencia en dicho rol. Al ser un cuidador afligido, el riesgo de desarrollar una enfermedad grave aumenta. Por consiguiente, es importante que haga un plan para cuidarse a sí mismo y otro para seguir adelante con su vida, incluso si es necesario hacerlo muy despacio. Sabemos que contar con contactos sociales sólidos y tener algún tipo de sentido o vocación puede tener un impacto positivo en su salud mental y física.

Esta lista de comprobación y este plan para seguir adelante se han desarrollado para usted, para que los rellene durante los próximos meses posteriores al fallecimiento de su pareja, familiar o amigo. Recomendamos que no los utilice durante las primeras semanas tras la defunción. La finalidad es ayudarlo a pensar en su propia salud durante estos momentos difíciles.

Hemos hecho una serie de sugerencias acerca de las maneras en las que puede cuidarse durante este periodo. Marque las casillas de sugerencias que podría intentar en las próximas semanas.

Mi salud física

Intente descansar más acostándose más temprano.

Disminuya la ingesta de cafeína, alcohol o medicamentos sin receta médica.

Aliméntese bien (aumente la ingesta de frutas y verduras, y fibra).

Haga ejercicio ligero (vaya a dar un paseo, intente asistir a una clase de yoga, haga ejercicios en casa).

Acuda a su médico de cabecera para un chequeo.

Visite al dentista para una revisión.

Mi bienestar emocional

Tómese un momento para comprobar cómo se siente, tenga en cuenta específicamente sus niveles de estrés, angustia, ansiedad, depresión, tristeza y rabia.

Pida una cita con su médico de cabecera o con un orientador para hablar sobre su bienestar emocional.

Hable con algún amigo o familiar en el que confíe acerca de cómo se siente.

Plantéese asistir a un grupo de apoyo para el duelo.

Mi bienestar social

Invite a algún amigo a comer.

Intente volver a conectar con algún amigo al que no haya visto en algún tiempo.

Elija a alguien que fuera amable con usted cuando era cuidador y llámelo para darle las gracias.

Proponga una reunión familiar.

Intente asistir a un nuevo grupo, algo en lo que esté interesado(a) y donde pueda conocer gente nueva (un club de bridge, un grupo de baile, bolos sobre césped, ciclismo o un grupo de senderismo).

Eche un vistazo y vea qué eventos de la comunidad se están celebrando y a los que pueda asistir.

My bienestar vocacional

Averigüe si hay alguna oportunidad de unirse a un comité o hacer voluntariado.

Apúntese a un curso de corta duración.

Infórmese acerca de las clases o grupos sobre cualquier interés o pasatiempo que le gustaría ejercer.

Llame a su empleador y hable acerca de sus opciones para volver al trabajo.

Utilice la lista de comprobación anterior para hacer un plan para usted mismo para las próximas semanas; este le ayudará a cuidarse, a permanecer sano, a conectar socialmente, y a explorar nuevos intereses.

Si las cosas no mejoran

No debe esperar a que la vida vuelva a ser exactamente como lo era antes de convertirse en cuidador. Las cosas han cambiado. Usted ha cambiado. Sin embargo, debería sentir cómo va avanzando y dando pequeños pasos hacia la construcción de una vida propia.

Si han pasado varios meses desde el fallecimiento de su pareja, familiar o amigo y no siente que está avanzando de ninguna manera, póngase en contacto con su médico de familia o con cualquier otro profesional de la salud. Algunas personas desarrollan un tipo de tristeza más complicada que necesita ayuda más especializada. Consulte nuestros recursos y nuestras hojas informativas con líneas telefónicas de apoyo que encontrará en la Carer Library (biblioteca para cuidadores).

CarerHelp está cuando lo necesita.
www.carerhelp.com.au

