



www.carerhelp.com.au

Spanish | Español

Diez consejos de otros cuidadores

Muchas otras familias han cuidado de alguien que estaba muy enfermo y no mejoró. A continuación, le exponemos sus consejos sobre lo que puede ayudar a que el camino sea un poco más fácil.

1. **Cuide**se, su salud es importante: procure comer bien, hacer ejercicio, dormir, acudir a sus propias citas médicas y tomar cualquier medicamento que le hayan recetado.
2. **Siga vinculado** al trabajo, la familia y los amigos si puede hacerlo.
3. Averigüe qué **ayuda económica** está disponible para usted y solicítela para recibirla lo antes posible.
4. Piense en lo que podría necesitar para garantizar que **todos los asuntos estén en orden**. Esto podría incluir cambiar

los nombres en las cuentas bancarias, saber dónde se guardan los documentos importantes (incluido un plan avanzado de cuidados, las últimas voluntades o el testamento) y hablar sobre cosas prácticas que la familia deberá saber en el futuro (como el funeral y el lugar del entierro). Es posible que la persona a la que cuida prefiera que le entierren en su tierra natal, por lo que contactar con la embajada o la autoridad sanitaria correspondiente de su país de origen puede facilitar el proceso más adelante.

5. **Regístrese en My Aged Care** si es conveniente. My Aged Care es un programa financiado por el Gobierno que ofrece asistencia domiciliaria a las personas que necesitan ayuda para quedarse en casa.



6. **Pida ayuda** a su médico o profesional sanitario si la necesita. Muchas familias intentan gestionar todo por su cuenta y no son conscientes de que pueden pedir ayuda. Existen muchos servicios creados para ayudar a las familias que cuidan de alguien que está muy enfermo o terminal.
7. **Anote cualquier pregunta** que pueda tener y plantéela en su próxima cita.
8. No dude en **llamar a un teléfono de asistencia**, tenga el número a mano.
9. Si hay algo que no entiende, no tenga miedo de **pedirle al médico o al profesional sanitario que se lo explique de nuevo**.
10. **De su opinión**. Dígale al médico y al profesional sanitario lo que es importante para usted y para la persona a la que cuida, porque sus valores y creencias son esenciales.

