

ANEXO II:
**Guía práctica para as
coidadoras para facilitar a
corresponsabilidade dos
coidados no ámbito
familiar**

Proyecto FOIO0A/2018
Exp.2018000030135

**“Servizo de Apoio Integral a
Coidadoras no Medio Rural”**



**Deputación
DA CORUÑA**

O SERVIZO DE APOIO INTEGRAL A PERSOAS COIDADORAS NO MEDIO RURAL

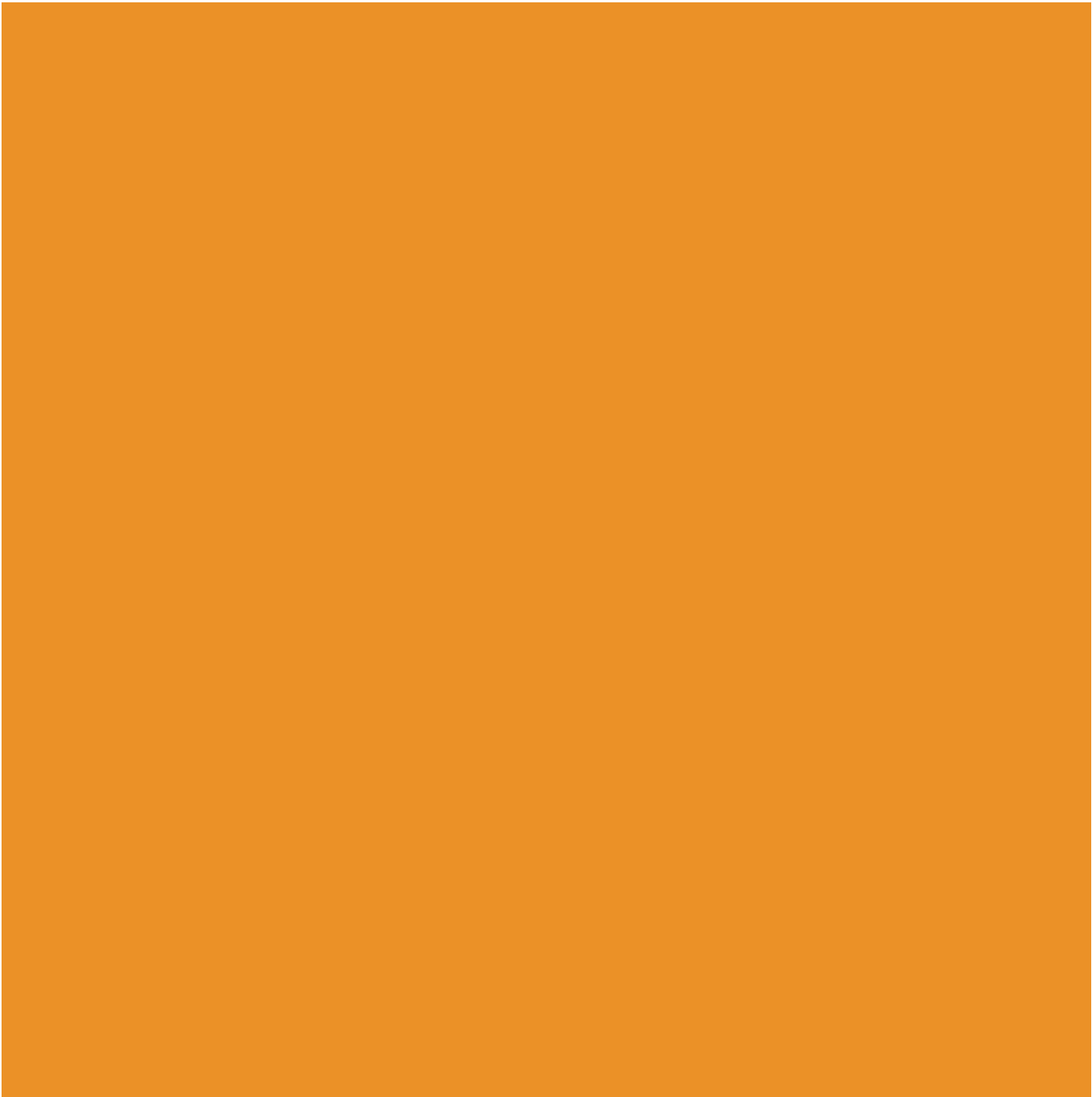
que Fundación Mujeres desenvolve en Galicia está financiado polo Servizo de Acción Social, Cultural e Deportes, pertencente ós Servizos Sociais da Deputación Provincial da Coruña, a través da Convocatoria do Programa de Subvencións a entidades sen fins de lucro para o mantemento de políticas de igualdade de oportunidades entre mulleres e homes e loita contra a violencia de xénero durante o ano 2018.

Trátase dun servizo gratuíto a mulleres coidadoras de persoas dependentes no ámbito familiar que ofrece:

- **INFORMACIÓN E ASESORAMENTO** sobre dependencia e cuidados (*Lei de Dependencia, recursos de apoio existentes, requisitos e trámites para acceder a eles, etc.*).
- **ACTIVIDADES GRUPALES** para adquirir hábitos saudables, como coidarse, xestionar o teu tempo, aprender a comunicar as túas necesidades persoais, manexar as emocións negativas e a tensión, negociar para compartir os cuidados na túa contorna familiar, achegarche ao mercado laboral, participar en actividades culturais e sociais, aprender a usar as novas tecnoloxías, etc.
- **ACOMPAÑAMENTO INDIVIDUALIZADO** para reforzar o desenvolvemento dos obxectivos que cada participante definise en relación coa mellora da súa calidade de vida, a súa activación persoal, social e laboral, así como facilitar unha mellor abordaxe dos malestares e sobrecarga asociados ao cuidado, situacións de duelo, etc.

| Índice de contidos | Páxina |
|--|---------------|
| Que se pretende con esta Guía? | 5 |
| Que son os coidados informais? | 9 |
| Cales son os tempos do coidado? | 17 |
| Canto custan os coidados informais? | 23 |
| A negociación da repartición de coidados | 31 |
| Por que só a coidadora? | 39 |
| O coidado de quen coidan | 47 |
| Compromiso comigo mesma | 55 |

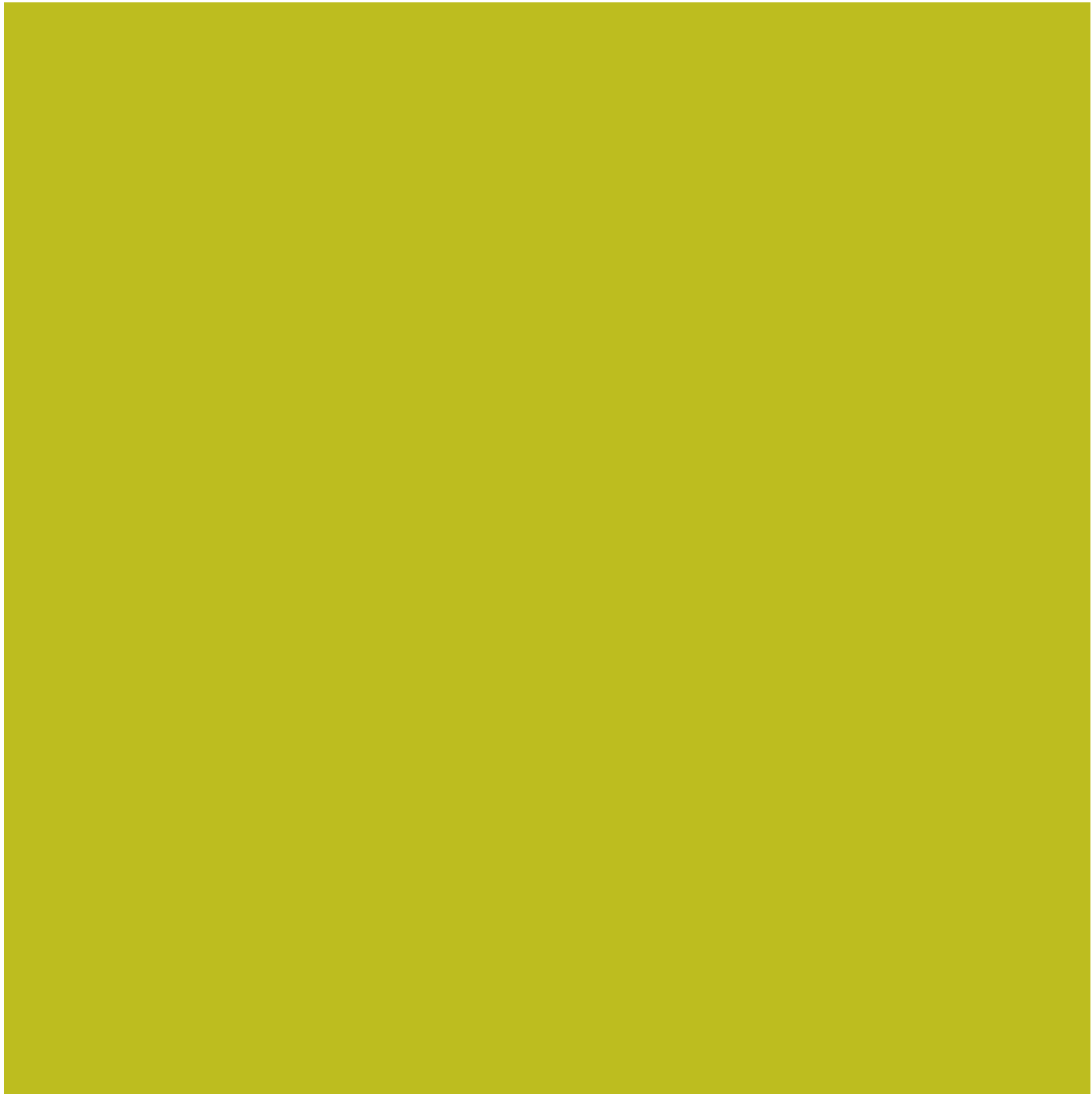
Que se pretende con esta Guía?



- Dar visibilidade ó feito de que son as mulleres as que se encargan maioritariamente de coidar e que iso implica unha relación de desigualdade entre homes e mulleres por esta repartición desequilibrada dos coidados.
- Recoñecer a importancia dos traballos de coidados que realizan maioritariamente as mulleres para o sostemento da vida e das sociedades.
- Facer visibles as repercusións que teñen os traballos de coidados para a saúde e a calidade de vida das mulleres.
- Favorecer a reflexión crítica e a ampliación da noción de “coidar” e de “coidados”.

- Posibilitar a planificación dos tempos e responsabilidades do coidado no contexto da familia e da contorna.
- Facilitar a planificación económica dos coidados no contexto da familia e da contorna.
- Proporcionar ferramentas para o autocuidado e a planificación do tempo de lecer e de descanso das persoas coidadoras.

Que son os coidados informais?



Ás veces resulta complicado dar unha definición exacta de todas as actividades que se realizan nos traballos de coidados informais, e de que implicacións teñen. Moitas destas actividades fanse invisibles aos nosos ollos, e dáse por feito que as realizan ou realizarán as mulleres.

É importante ser conscientes da cantidade e variedade de tarefas que se fan para coidar a outras persoas, para empezar a valorar o traballo das persoas que coidan tal e como se merece e para poder establecer pactos de responsabilidades nas tarefas do coidado.

Nesta ficha preténdese intentar descubrir que tarefas implica coidar doutra persoa en concreto, para cada persoa coidadora e para cada familia.

I. Que se pretende con estas fichas?

- Dar visibilidade ás tarefas xerais que implica o coidado informal doutra persoa.
- Introducir e clarificar os conceptos de coidadora principal e secundaria.

II. Como se utilizan?.

- Esta actividade debe ser realizada durante unha semana.
- Para empezar, completa a ficha **1.A** cos nomes de:
 - A persoa á que se coida na túa contorna familiar.
 - A persoa que coida directamente a esa persoa.
 - As persoas coidan a esa persoa cando a anterior non o fai ou non pode facelo, ou que prestan axuda eventualmente.

Ficha 1.A

Nome da persoa á que se cuida: _____

| Quen cuida directamente? | Quen cuida eventualmente? | Quen cuida eventualmente? | Quen cuida eventualmente? |
|--|---|---|---|
| <i>Esta é a persoa cuidadora principal</i> (C1) | <i>Esta é a persoa cuidadora secundaria</i> (C2) | <i>Esta é a persoa cuidadora secundaria</i> (C3) | <i>Esta é a persoa cuidadora secundaria</i> (C4) |
| Nome: | Nome: | Nome: | Nome: |

- **Cuidadora principal:** É unha única persoa a que realiza case todas as tarefas de cuidados da persoa en situación de dependencia. A esta persoa que cuida chamámola **cuidadora principal**, porque é a que directamente asume a responsabilidade de cuidar, e para iso debe realizar todas esas tarefas e vixiar que se cumpran. A maioría das cuidadoras principais son mulleres.
- **Cuidadora secundaria:** Existen outra ou outras persoas (da familia, da contorna) que poden realizar algunhas das tarefas de cuidados xunto coa persoa cuidadora principal. Chámanse persoas **cuidadoras secundarias**. Con frecuencia, as persoas cuidadoras secundarias non asumen a responsabilidade dos cuidados, senón que substitúen á principal nalgunha tarefa concreta ou realizan unha actividade específica.

Lembra que pode ser que na túa contorna familiar cóidese a máis dunha persoa, ou que unha persoa coide directamente de alguén máis, ou que participen no coidado persoas da túa contorna social. Pero nesta actividade só podes incluír a unha única persoa á que se coida e unha única persoa que coida directamente.

- Continúa completando a ficha **1.B**.
 - Indica a semana que se elixiu para detallar os coidados.
 - Sinala que persoa realiza cada tarefa nos diferentes días da semana (*segue o exemplo como guía*).
 - Poida que algunhas das tarefas especificadas non se realicen (*déixaas en branco*).
 - Podes engadir tarefas se crees que falta algunha.
 - Se non es a persoa coidadora principal, podes consultar con ela ou observar ao longo do día que tarefas realiza esta en o coidado.

Ficha 1.B

| Semana do _____ ao _____ de _____ de _____ | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|
| Tarefas | L | M | X | J | V | S | D |
| <i>Exemplo: Axudar a vestirse</i> | C1 | C1 | C2 | C1 | C2 | C1 | C1 |
| Levantar da cama | | | | | | | |
| Axudar a duchar | | | | | | | |
| Axudar a usar o WC | | | | | | | |
| Axudar a vestirse | | | | | | | |
| Facer a compra | | | | | | | |
| Facer a comida | | | | | | | |
| Axudar a comer | | | | | | | |
| Limpar a casa | | | | | | | |
| Axudar a moverse | | | | | | | |
| Axudar a tomar a medicación | | | | | | | |
| Axuda a deitarse | | | | | | | |
| Facer xestións económicas | | | | | | | |
| Facer compañía | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

III. Reflexión

- **As tarefas do coidado**

- Sabías que coidar implica tantas tarefas? Se non o sabías, como descubraches aquelas que non coñecías?
- Hai tarefas que se fagan á vez que outras? Cales?
- Quen realiza máis tarefas cada día? Que crees que quere dicir isto?

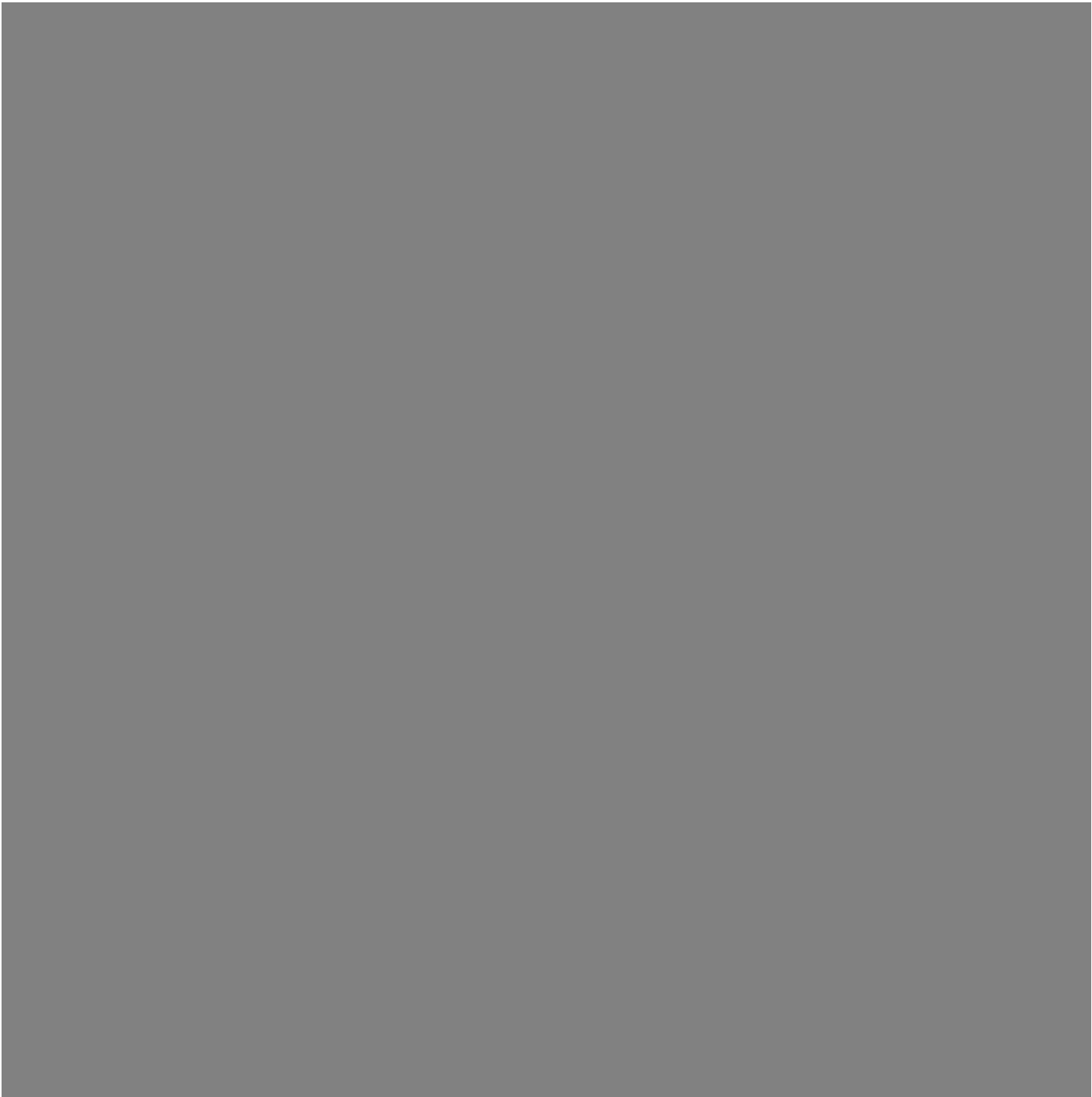
- **A noción dos coidados informais**

- Como definirías “os coidados informais” despois de realizar a ficha?
- Cambiou algo coa túa idea sobre que eran os coidados que tiñas antes de facer a ficha?

- **A persoa coidadora principal**

- Hai moita diferenza entre o número de tarefas que realiza a persoa coidadora principal e o resto?
Por que crees que se dá esa situación?
- Crees que é unha situación xusta para a persoa coidadora principal? Que solución pódese atopar?
- Cantos homes coidadores principais coñeces? E mulleres?
- Cal é a diferenza entre axudar a realizar unha tarefa do coidado ou responsabilizarse desa tarefa? De cantas tarefas responsabilizaste ti? Por que? Crees que é razoable?

Cales son os tempos do coidado?



A multiplicidade de tarefas e de responsabilidades que implica o coidado doutras persoas require investir un tempo a miúdo que resulta difícil de medir. Ademais, algunhas tarefas do coidado non son consideradas tarefas ou se invisibilizan polo que ese tempo parece quedar borrado. Por exemplo, a tarefa de vixilancia dunha persoa convalescente pode levar moito tempo e dedicación, pero moitas veces non se contabiliza nin como tempo nin como tarefa. Ademais, outras tarefas que percibimos como sinxelas, poden implicar outra serie de tarefas que aumentan a duración. Outro exemplo: dar a comida á persoa coidada pode levar unidas as tarefas de facer a comida e a compra, elaborar unha dieta especializada, prestar atención aos horarios das medicacións, levantar da cama e a mobilidade ata o lugar no que se come, etc. Doutra banda, as tarefas do coidado poden simultanearse, de tal maneira que a intensidade da tarefa non se corresponde co tempo investido.

O tempo investido polas mulleres en coidar a outras persoas da contorna familiar é maior que o que invisten os homes.

I. Que se pretende con esta ficha?

- Facer visibles os tempos xerais que implica o coidado informal doutras persoas.
- Evidenciar os tempos da persoa coidadora informal investidos no coidado doutras persoas.

II. Como se utiliza?.

- Para completar a **Ficha 2**:
 - Indica o tempo aproximado que invistes en cada tarefa a persoa coidadora principal cada día da semana.
 - Ao final podes sumar os minutos investidos en cada tarefa para calcular canto tempo á semana emprégase na mesma.
 - Se a coidadora principal realiza outras tarefas podes engadilas ao final da ficha.

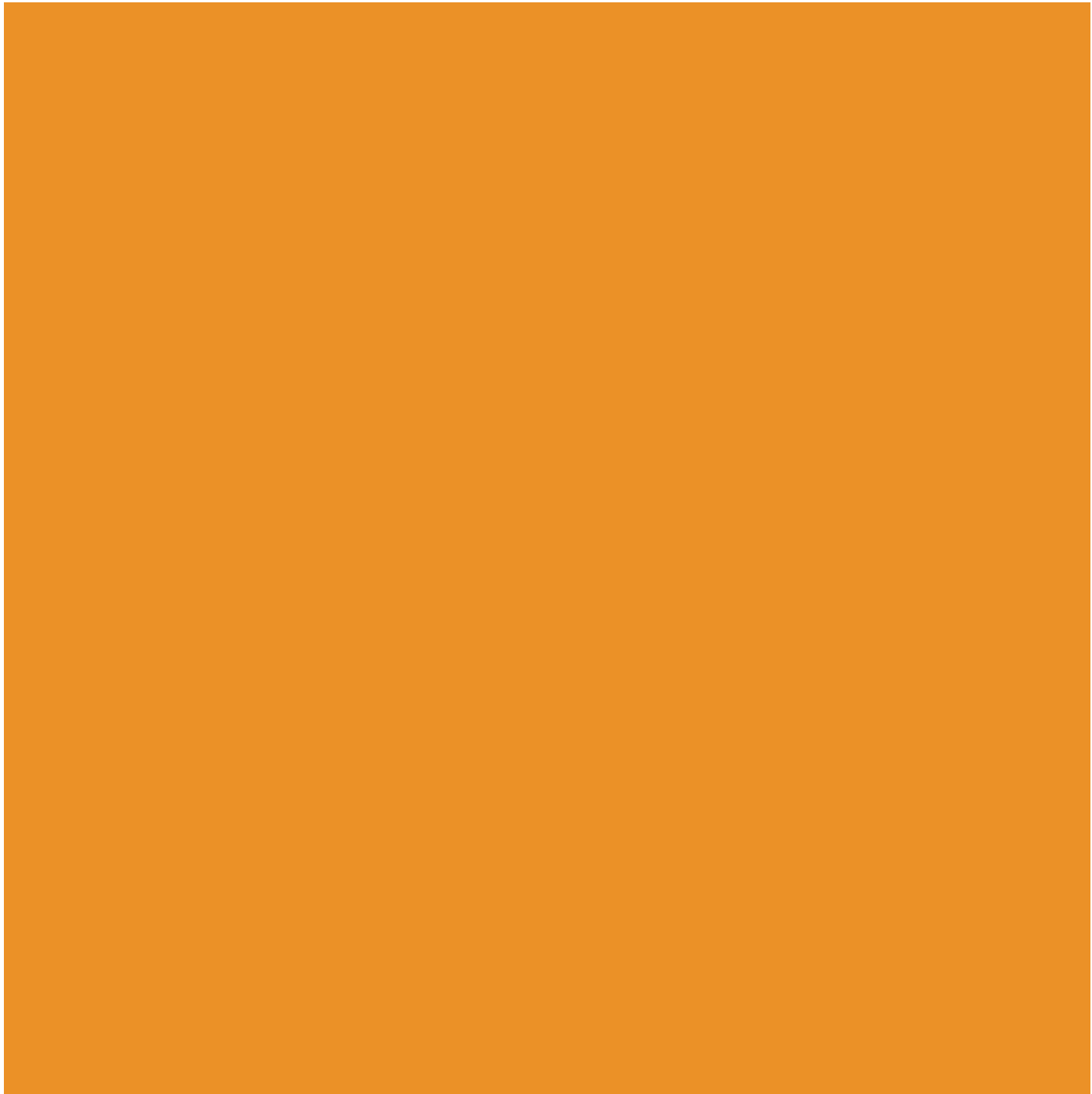
Ficha 2

| Semana do _____ ao _____ de _____ de _____ | | | | | | | | |
|--|---------|----|---|----|---|----|----|----------------|
| Tarefas | Minutos | | | | | | | |
| | L | M | X | J | V | S | D | Total á semana |
| <i>Exemplo: Vestirle</i> | 15 | 15 | | 15 | | 15 | 15 | 75 |
| Levantar da cama | | | | | | | | |
| Axudar a duchar | | | | | | | | |
| Axudar a usar o WC | | | | | | | | |
| Axudar a vestir | | | | | | | | |
| Facer a compra | | | | | | | | |
| Facer a comida | | | | | | | | |
| Axudar a comer | | | | | | | | |
| Limpar a casa | | | | | | | | |
| Axudar a moverse | | | | | | | | |
| Axudar a tomar a medicación | | | | | | | | |
| Axudar a deitarse | | | | | | | | |
| Facer xestións económicas | | | | | | | | |
| Facerlle compañía | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

III. Reflexión

- **Tempo investido no coidado pola coidadora principal**
 - Canto tempo aproximado invístese á semana en cada tarefa?
 - Compárao cunha xornada laboral regular. Que sucede?
 - Cal é a tarefa na que inviste máis tempo a persoa coidadora principal?
 - Que día da semana inviste máis horas a coidadora principal? Por que?
 - De que tarefas tivo que encargarse?
- **Se a persoa coidadora non vive no mesmo lugar que a persoa en situación de dependencia.**
 - Quen se encarga de moitas das tarefas apuntadas no fogar da coidadora?
 - Que implica isto en termos de tempo e de tarefas?

Canto custan os cuidados informais?



Xa se dixo que son as mulleres as que, polo xeral, responsabilízanse dos traballos de coidados. E isto supón para elas unhas repercusións enormes, porque son as únicas que adoitan asumir a responsabilidade de coidar. Por unha banda, a maioría das mulleres que coidan non teñen un emprego senón que se dedican ás tarefas do fogar, polo que non perciben un salario propio a pesar de realizar o traballo de coidados. Unha porcentaxe menor delas renunciou ao seu emprego para estar dispoñibles para o coidado. Os custos económicos das coidadoras, en termos de ausencia de salario e oportunidades rexeitadas ou aprazadas, son maiores que os dos homes coidadores que, en termo xeral, presentan un perfil de coidador xubilado do seu cónxuxe, polo que a súa saída do mercado laboral foi pola idade.

Doutra banda, os coidados informais implican moitas veces ou lazos familiares ou sentimentos e afectividade, polo que a miúdo é difícil falar de diñeiro. Con todo, planificar economicamente os coidados é esencial para xestionar os recursos e prever o futuro dos coidados, poder afrontar conxuntamente determinados gastos extraordinarios que leva o coidado e sacar á luz o custo que coidar implica para as familias e para a persoa coidadora informal.

I. Que se pretende con estas fichas?

- Mostrar o custo económicos que implica o coidado informal.
- Resaltar o custo de oportunidade que implica coidar para a persoa coidadora informal.

II. Como se utilizan?.

- En primeiro lugar, completa a ficha **3.A de** ingresos que se obteñen para destinar ao coidado da persoa en situación de dependencia e calcula o total do diñeiro ingresado para os coidados informais.

- Despois, completa a ficha **3.B**, que ten que ver cos gastos ordinarios e extraordinarios que se realizan ao coidar, incluíndo todos os datos que se piden.
- Para completar as fichas é necesario contar coa colaboración e participación da túa contorna.

Como gastos ordinarios podes contar aqueles que comunmente se realizan ao coidar, por exemplo: a comida, o aluguer, a medicación, etc. Como gastos extraordinarios, inclúe aqueles imprevistos ou que non é común realízalos cada mes, como: a adquisición dun audífono, dun colchón especial para a persoa coidada ou algunha reforma no fogar para acedualo ás necesidades do coidado.

Ficha 3.B

Ingresos totais: _____ (resultado de ficha anterior) Mes: _____

| Tipo de gasto | Concepto | Contía (€) | Quen o cobre | Cuberto/necesita apoio |
|----------------------|------------------------------|------------|--------------|------------------------|
| Ordinario | <i>Exemplo: Alimentación</i> | x | C1 | Cuberto |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Extraordinario | <i>Exemplo: Audífono</i> | x | C1 | Necesita apoio |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Total ingreso | | | | |

III. Reflexión

- **A planificación económica do coidado**

- De onde proveñen maioritariamente os ingresos para coidar á persoa? Que che parece que sexa así?.
- Viras antes a listaxe detallada dos ingresos e os gastos relacionados cos coidados?
Paréceche útil?
- En algunha ocasión anterior tívose que facer fronte a un gasto extraordinario? Cal? Quen se encargou de xestionar ese gasto?
- Quen participaría no apoio a un gasto, ordinario ou extraordinario, que non puidese quedar cuberto polos ingresos totais? Falouse algunha vez desta posible situación? Como se resolvería?

- **Os custos de oportunidade da persoa coidadora**

- A persoa coidadora principal, cando e como decidiu coidar?
- Se non es a coidadora principal, que decidirías ti na súa situación? En que cambiaría a túa vida?

Negociar a repartición dos coidados



As persoas que coidan a outras en gran parte dos casos asumen esta responsabilidade de forma exclusiva. É dicir, moitas coidadoras responsabilízanse só elas dos coidados doutras persoas.

Como xa se viu, coidar desta forma implica moito tempo, moito esforzo e determinadas repercusións que tamén recaen sobre elas. A idea sería que cada persoa da familia responsabilizácese dunha parte dos traballos de coidados, de tal forma que quedasen equitativa e igualitariamente repartidos. Pero para que se de o paso a esta repartición, primeiro hai que realizar unha serie de negociacións, de intercambios e de pactos. Haberá que dotarse pois das ferramentas suficientes para negociar, saber pedir, saber comprometerse, empatizar, etc.

O tempo investido polas mulleres en coidar a outras persoas da contorna familiar é maior que o que invisten os homes.

I. Que se pretende con esta ficha?

- Favorecer a reflexión sobre as tarefas de coidado que se asumen en solitario e facilitar e fomentar as negociacións e intercambios coa contorna familiar para conseguir unha repartición máis igualitaria e equitativa de responsabilidades dos coidados nas familias.

II. Como se utiliza?.

- A continuación tes un cuestionario para completar.
- Pide a outras persoas da túa familia ou da túa contorna que o completen tamén para que ao final poidades compartir os resultados.
- É importante que todas as persoas involucradas na relación de coidados realicedes o cuestionario.

Ficha 4

| Cuestionario 1 | | | |
|---|--------|----------|-------|
| Ultimamente, na túa contorna familiar e no contexto dos coidados | MOITAS | ÁS VECES | NUNCA |
| Cantas veces ao día pides axuda para facer algo? | | | |
| Cantas veces sentíste culpable por facer ou por non facer algo? | | | |
| Cantas veces pensaches que non deberías estar a facer algo, e con todo encargácheste diso? | | | |
| Cantas veces fixeches algo que crees que non che correspondía facer a ti? | | | |
| Cantas veces enfadácheste porque alguén non fixo algo, que tiveches que terminar facendo ti? | | | |
| Cantas veces alguén fixo algo que poderías facer ti? | | | |
| Cantas veces prestácheste a facer algo para axudar a alguén? | | | |
| Cantas veces encargácheste de que algo se faga que era responsabilidade de | | | |
| Cantas veces fixeches algo que outra persoa debía facer para que poida dedicarse a outra cousa? | | | |
| Cantas veces ofrecícheste para axudar a alguén e esta persoa non aceptou a axuda ou considerou que non era necesario? | | | |
| Cantas veces alguén se ofreceu para facer algo por ti pero consideraches? | | | |

Ficha 4

| Cuestionario 2 | | | |
|---|------------|-------------|---------------|
| Ultimamente, na túa contorna familiar e no contexto dos cuidados | DIALOGOUSE | MENCIONOUSE | NON SE MECIOU |
| Do tempo que inviste a persoa cuidadora en coidar | | | |
| Do diñeiro que se inviste en coidar | | | |
| Dalgunha das tarefas relativas ao cuidado | | | |
| De como está a persoa á que se cuida | | | |
| De como está a persoa que cuida | | | |
| De como se debería coidar | | | |
| Do tempo de descanso da persoa cuidadora | | | |
| De como e cando a persoa que cuida tomou a decisión de coidar | | | |
| De como poderían axudar as persoas que non cuidan directamente | | | |
| De como se poderían repartir as responsabilidades do cuidado entre todas as persoas | | | |

Ficha 4

| Cuestionario 3 | | |
|--|----|-----|
| Ultimamente, na túa contorna familiar e no contexto dos cuidados | SI | NON |
| As túas explicacións son claras para que todas as persoas poidan entenderche | | |
| Os teus familiares entenden as túas argumentacións cando te explicas | | |
| Hai algunha persoa coa que che custa entenderche | | |
| Ás veces sentes que non se respecta a túa opinión | | |
| Ás veces preguntas ou respondes de forma brusca e pouco amable | | |
| Crees que hai algo que non podes explicar porque ninguén o vai a entender | | |
| Ao expresarche tes en conta que é o que estarán a pensar ou sentindo as outras persoas | | |
| Preguntas ou respondes con monosílabos, preguntas curtas ou incomprensibles | | |
| Tentas que o resto de persoas acepten o que ti dis, ou que pensen como ti | | |
| Sentíche mal falando dos cuidados | | |

III. Reflexión

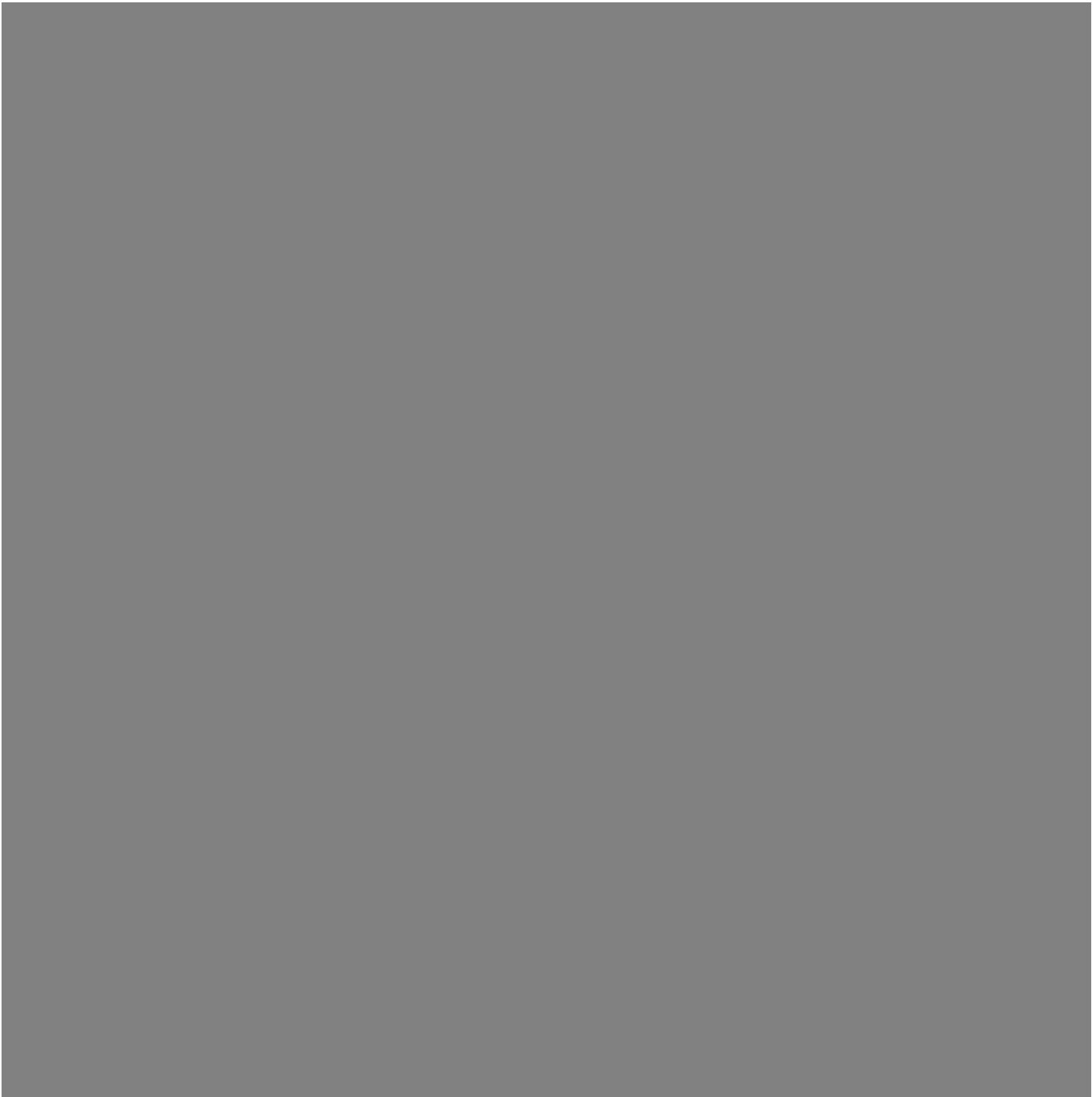
- **Repartición da responsabilidade de coidados.**

- Es consciente de todo o que implica o coidar doutra persoa? Por que?
- Compartiches as túas ideas respecto diso con outras persoas? Por que?

- **Comunicación asertiva**

- A túa forma de expresar as túas ideas, opinións e experiencias sobre o coidado doutra persoa é maioritariamente asertiva, pasiva ou agresiva?
- Queres cambiar en algo a túa maneira de comunicarche con estas persoas? En que? Como o podes facer?
- Ao longo da túa vida fuches capaz de manter pactos, ou che custa facelo? Por que crees que é así?
- Que opinión tes das persoas que non adoitan cumprir o acordado? Por que crees que non o cumpren?

Por que só a cuidadora?



A idea de coidado que viñemos manexando ata agora, que implica que os coidados son unha necesidade de todas as persoas que permite que as sociedades se sosteñan, lévanos a outra idea: a corresponsabilidade. A importancia de coidar para a sociedade é enorme, polo que se converte nun asunto social. A corresponsabilidade implica que as responsabilidades de coidados que asumen na súa maioría as mulleres, deben ser repartidas de forma equitativa e igualitaria, entre as mulleres e o resto de persoas da familia, pero tamén entre familias corresponsables e do Estado e o sector privado. Do que se trata é de reorganizar as responsabilidades do coidado para que non recaian exclusivamente nas mulleres e buscar a maneira máis xusta e equitativa de organización..

En todo caso, a Axenda do Coidado pon o acento en favorecer a repartición de responsabilidades do coidado entre as coidadoras informais e os seus familiares, así como da contorna que intervéñ na relación de coidados. Con esta ficha imos tentar exercitar a corresponsabilidade familiar.

I. Que se pretende con estas fichas?

- Planificar a asunción de responsabilidades, tarefas e tempos de coidados na contorna familiar.
- Favorecer os pactos en intercambios e a negociación dentro das familias e coas súas contornas.

II. Como se utiliza?.

- A continuación, na ficha 5.A , atoparás uns cartóns recortables. Con elas:
 - Pódese pedir axuda para que alguén se responsabilice de facer algo relacionado co coidado durante un período de tempo e explicar por que crees que outra persoa podería comprometerse a facelo .
 - Poden servir para explicar de que parte do traballo de coidados comprométese a realizar durante un período determinado.
 - Pódese pedir a alguén, nunha situación de emerxencia ou excepcional, que asuma a responsabilidade de coidados doutra..

É importante completar estas fichas entre toda a familia ou a contorna, porque o importante dos pactos, ademais de facelos é respectalos.

Ficha 5.A

_____ pide axuda para _____
porque _____

_____ comprométese a _____
_____ durante _____

_____ como responsable de _____ pide a _____
_____ que lle substitua durante _____ porque _____

- Na ficha **5.B** atoparás unha táboa na que incluír a repartición das tarefas que interveñen no coidado de alguén.
 - Unha vez realizados os pactos a través dos cartóns, podes apuntar o nome de quen se responsabiliza de cada tarefa ao longo da semana.
 - É importante que revisedes ao final da semana se os pactos cumpríronse.
 - Non dubides en pedir que alguén se responsabilice ou en responsabilizarte de varias tarefas de coidados, buscando que os coidados queden repartidos de forma equitativa e igualitaria.

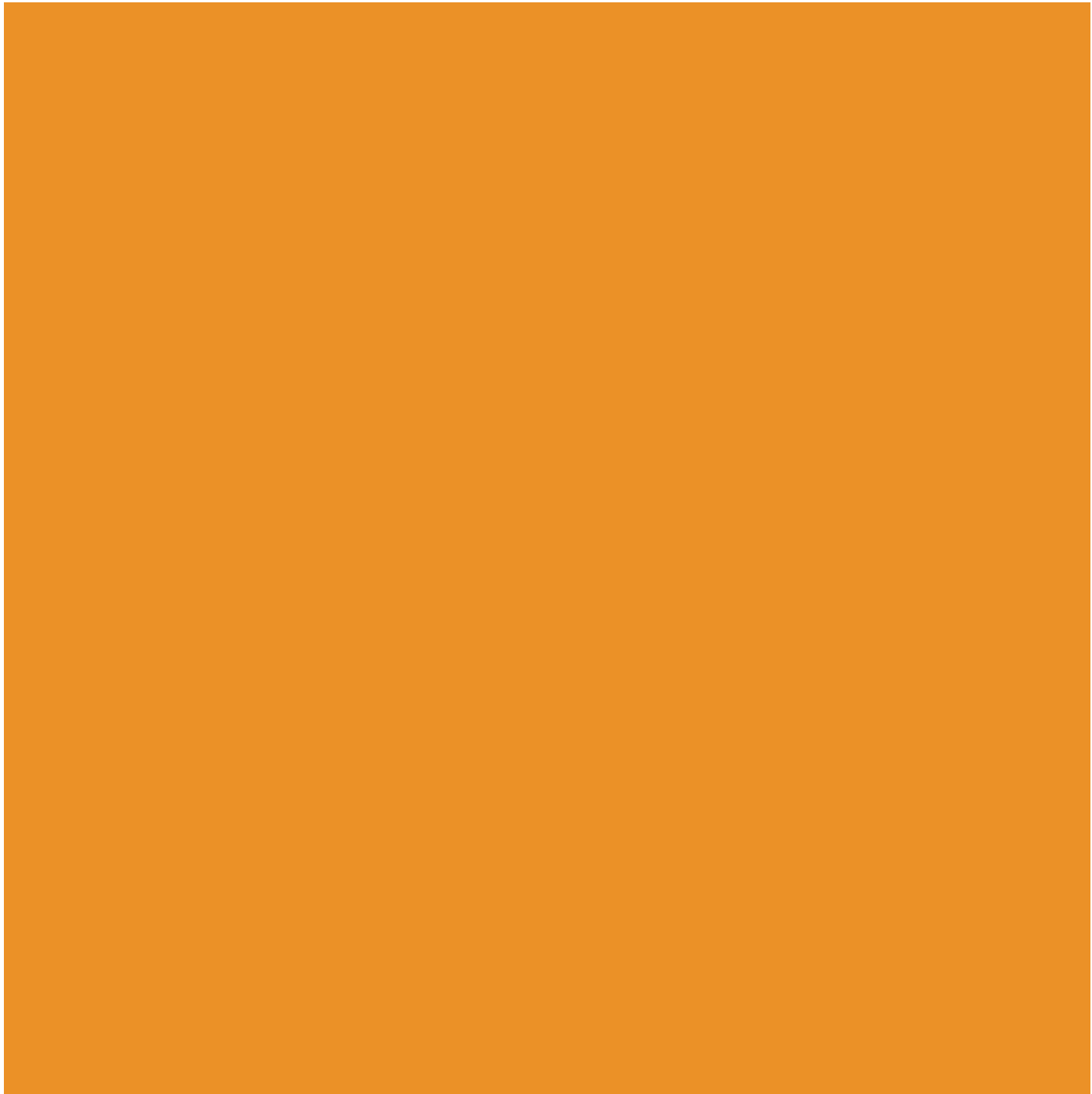
Ficha 5.B

| Semana do _____ ao _____ de _____ de _____ | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|---------------------|
| Responsabilidades | L | M | X | J | V | S | D | Pacto (OK/Revisión) |
| <i>Exemplo: Comidas</i> | C1 | C1 | C2 | C1 | C2 | C1 | C1 | OK |
| Comidas | | | | | | | | |
| Hixiene | | | | | | | | |
| Roupa | | | | | | | | |
| Compra | | | | | | | | |
| Limpeza | | | | | | | | |
| Paseo | | | | | | | | |
| Compañía | | | | | | | | |
| Medicación | | | | | | | | |
| Xestións económicas | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

III. Reflexión

- É fácil pedir a alguén que se responsabilice dunha tarefa do coidado? Por que?
- Como che sentiches pedíndoo?
- É fácil responsabilizarse dunha tarefa do coidado durante un tempo determinado? Por que?
- Como che sentiches ao responsabilizarte?
- Que quere dicir responsabilizarse dunha tarefa de coidado? Implica algún cambio en a túa vida diaria? Cal é?
- Que cambia se toda a familia participa na planificación e no desenvolvemento das tarefas de coidar?

O coidado de quen coidan



Todas as persoas imos necesitar ao longo das nosas vidas ser coidadas ou coidar a outras, e non só cando somos pequenas, maiores ou non podemos facelo soas. Por iso sabemos que coidar é tan importante. Ademais, a idea do coidado implica outra idea: a do autocoidado, que é esencial para as persoas. Un dos efectos negativos que ten a responsabilidade exclusiva de coidar que asumen as coidadoras informais é o abandono ou a perda de tempo persoal e de lecer, porque se inviste no coidado da persoa en situación de dependencia.

I. Que se pretende con estas fichas?

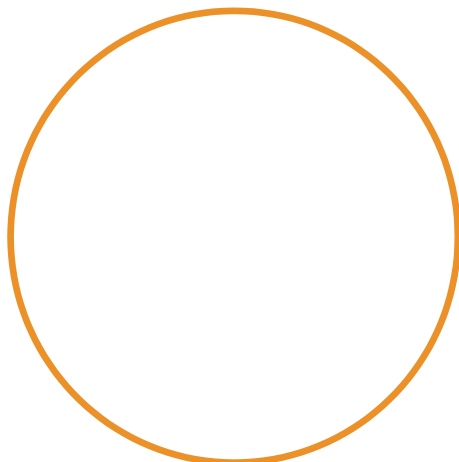
- Sensibilizar sobre as necesidades xerais e específicas de coidado das persoas coidadoras informais.
- Facilitar as ferramentas necesarias para que a persoa coidadora informal poida planificar o seu autocoidado e o seu tempo de lecer.

II. Como se utilizan?.

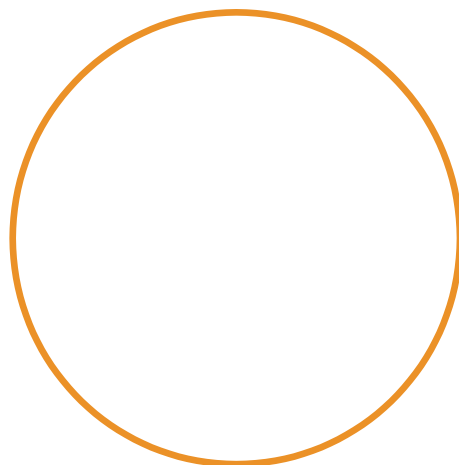
- Na primeira ficha, **6.A indica** o número de horas aproximado que dedicas a cada actividade que se propón. Podes engadir máis actividades e indicar cantas horas dedicas a elas.
- Nunha segunda ficha, **6.B** deberás indicar o número de horas que che gustaría empregar en cada actividade, se puideses elixir. Tamén podes engadir actividades.
- Despois, pasa os datos ás tortas **6.C** tal e como se che indica.

Ficha 6.C

O que ocorre ...



O que me gustaría que ocorrese ...



III. Reflexión

- Compara os dous círculos que completaches:
 - Hai moita diferenza entre ambos? Por que?.
 - Que poderías facer para que o círculo do que che gustaría que ocorrese fose tal e como o debuxaches?
- Agora, podes preguntarte:
 - Poderíades organizar as vosas porcións e así ter máis tempo para facer o que vos gusta?
 - Podes coidar a alguén se non te coidas a ti mesma/ou?

Pídelle a outra persoa da túa familia que realice o exercicio, e comparede os resultados.

Compromisos conmigo misma



Comprométome comigo mesma a ... (Marca os teus compromisos)

| | |
|--|---|
| | Coidarme, dedicando tempo a facendo actividades para min sen sentimentos de culpa, de medo e sen autocrítica. |
| | Manter facetas da miña propia vida que non inclúan á persoa á que coidan |
| | Experimentar sentimentos negativos (tristeza, rabia ou enfado) por ver enferma ou estar a perder á persoa querida |
| | Resolver por min mesma aquilo do que son capaz, e a preguntar e pedir axuda a outras persoas para resolver aquilo que non comprendo, recoñecendo os límites da miña propia resistencia e forza. |
| | Buscar solucións que se axusten razoablemente ás miñas necesidades e ás dos meus seres queridos. |
| | Pedir ser tratada con respecto por aquelas persoas a quen solicito consello e axuda. |
| | A non temer cometer erros e poder ser desculpada por iso. |

Comprométome comigo mesma a ... (Marca os teus compromisos)

| | |
|--|---|
| | Saber ser recoñecida e recoñecerme como persoa valiosa e fundamental da miña familia, mesmo cando os nosos puntos de vista sexan distintos. |
| | Recibir consideración, afecto, perdón e aceptación polo que fago pola persoa a quen cuido . |
| | Dicir “non” ante demandas excesivas, inapropiadas ou pouco realistas. |
| | Seguir desenvolvendo a miña propia vida e gozando dela. |
| | Liberarme de sentimentos e pensamentos negativos, destrutivos e infundados, aprendendo a manexalos e controlalos. |
| | Estar orgullosa polo labor que desempeño e aplaudir a coraxe que teño que reunir moitas veces para satisfacer as necesidades da persoa da que cuido . |
| | O dereito a ser eu mesma. |

SERVIZO DE APOIO INTEGRAL A PERSOAS COIDADORAS NO MEDIO RURAL

