

CONSEJOS ÚTILES PARA CUIDADORES



Cuidar a un paciente de trasplante es físicamente desafiante y emocionalmente agotador. Encuentre aquí algunos consejos de otros cuidadores sobre cómo sobrellevarlo:

Establezca un sistema de apoyo para USTED. Amigos especiales, un grupo de apoyo, un consejero espiritual o un proveedor de salud mental pueden sostenerlo durante los momentos difíciles.

Tenga un diario y llévelo con usted. Escriba TODO – nombres, números de teléfono, mapas, instrucciones, preguntas, etc. Un día comienza a mezclarse con el siguiente y será difícil recordar los detalles.

Tómese tiempo para recargar. Coma comidas balanceadas, haga ejercicio y descanse. No puede ser un buen cuidador si está exhausto o enfermo.

Aprenda a delegar y aceptar ayuda. La familia y los amigos QUIEREN ayudar. ¡Déjelos!

Establecer un sistema para actualizar a las personas sobre el progreso del paciente, sin tener que hablarle a cada uno individualmente. Las actualizaciones diarias en un sitio web como CaringBridge.org, los correos electrónicos a una gran lista de destinatarios o hacer que un amigo comunique el progreso del paciente a otros funciona bien.

Sea cortésmente asertivo. Asegúrese de que el equipo médico responda sus preguntas y que se satisfagan las necesidades del paciente.

Sea flexible y paciente. Pocas cosas suceden exactamente como se esperaba. Planee retrasos, contratiempos y sorpresas.

Aprenda a concentrarse en aquellas cosas que PUEDE controlar, en lugar de aquellas cosas que están fuera de su control.

Trate de mantener el sentido del humor y una perspectiva positiva. Tomar las cosas un día a la vez ayuda.

Si desea hablar con una persona que haya sido cuidadora de un paciente trasplantado, llame a BMT InfoNet.

Podemos vincularlo con alguien que ha estado en su lugar y entiende por lo que está pasando.

RECURSOS PARA CUIDADORES

BMT InfoNet

847-433-3313

888-597-7674 (Línea gratuita)

help@bmtinonet.org

bmtinonet.org/caregivers

Apoyo de pares para cuidadores, videos sobre el cuidado y acceso a proveedores de salud mental que pueden ayudarlo a sobrellevar la situación.

Be The Match®

888-999-6743

BeTheMatch.org

Información en línea sobre el cuidado y un libro gratuito, Caregiver's Companion.

Cancer Support Community

(888) 793-9355

cancersupportcommunity.org

Consejos para los cuidadores antes, durante y después del tratamiento.



CancerNet.org

cancer.net/coping-with-

cancer/caring-loved-one

Cómo manejar las responsabilidades del cuidador y su bienestar.

Caregiving

caregiving.com

Artículos, blogs, podcasts, videos e historias para ayudar a guiar a los familiares cuidadores.

CareZone

carezone.com

Aplicación en línea y móvil para organizar medicamentos, citas, contactos e información médica.

CaringBridge

caringbridge.org

Cree una página web personalizada para comunicarse con amigos y familiares durante y después del tratamiento.

Lotsa Helping Hands

lotsahelpinghands.com

Una herramienta para organizar voluntarios para ayudar durante y después del tratamiento.

© BMT InfoNet 4/2022

BMT InfoNet

1548 Old Skokie Rd • Highland Park IL 60035 USA

847-433-3313 • Línea gratuita: 888-597-7674

help@bmtinonet.org • bmtinonet.org

