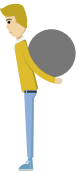


CUÍDATE PARA PODER CUIDAR



Cuida tu alimentación y tu salud, duerme bien y practica algún deporte.



Evita la sobrecarga.



Solicita ayuda cuando te sientas desbordado a tu entorno, a los profesionales sanitarios, a los servicios sociales, etc..



Infórmate de la enfermedad, de los cuidados necesarios para el paciente y de los servicios de atención médica.



Apóyate en los familiares y amigos. Sigue manteniendo una vida social activa y realiza actividades de ocio.

DÓNDE Y CÓMO PUEDEN AYUDARTE

PLATAFORMAS DE APOYO:

Apoyo psicológico gratuito a cuidadores familiares de personas con demencia: 91 488 86 10 - rosa.romero@urjc.es

Edad Dorada Mensajeros de la Paz: 91 364 39 40 - www.mensajerosdelapaz.com - edmadrid@edaddorada.org

Fundación Caser, información útil para el cuidador: 91 214 65 69 / 900 102 180 - www.fundacioncaser.org

Fundación Edad y Vida: www.edad-vida.org

Sanitas: www.cuidarbien.es

Plataforma de Organizaciones de Pacientes: www.plataformadepacientes.org

Portal de las cuidadoras y los cuidadores: 900 365 100 - www.sercuidador.es

Rincón del cuidador: www.elrincondelcuidador.es

SABER MÁS DE LA ENFERMEDAD:

Somos Pacientes: 91 515 93 50 - www.somospacientes.com

Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica: 91 311 35 30 - www.adelaweb.org

Asociación Convives con Espasticidad: 691 687 351 - www.convivirconespasticidad.org

Asociación Española de Esclerosis Múltiple: 91 448 13 05 - www.aedem.org

Confederación Española de Alzheimer: 948 174 517 - www.ceafa.es

Federación Española de Enfermedades Neuromusculares: 934 516 544 - www.asem-esp.org

Federación Española de Enfermedades Raras: www.enfermedades-raras.org

Federación Española de Padres de Niños con cáncer: 91 557 26 26 - www.cancerinfantil.org

Federación Española de Parkinson: 91 434 53 71 - www.esparkinson.es

Federación Nacional de Asociaciones para la Lucha contra las Enfermedades del Riñón: 91 561 08 37 - www.alcer.org

Fundación contra la esclerosis múltiple de Madrid: www.femmadrid.org

Federación Española de Asociaciones de Pacientes Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias: www.fisioterapiarespiratoria.org presidencia@fenaer.es

CURSOS FORMATIVOS:

1ª Escuela de Afrontamiento Activo para personas que conviven con la espasticidad y sus familiares: 691 687 351 - www.convivirconespasticidad.org

SUPERCUIDADORES. Formación para familiares y profesionales: 91 567 44 72 - www.cuidadores.unir.net

¿ERES CUIDADOR O CUIDADORA?

Hay muchas personas que están en tu misma situación, existen numerosas fuentes de información y muchas iniciativas para apoyarte.

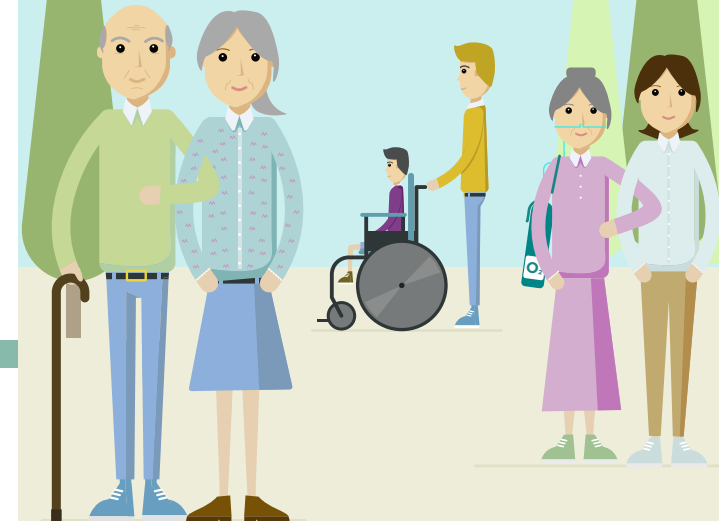
SI EN LOS ÚLTIMOS MESES TU VIDA HA CAMBIADO...

...CUIDAS DE UN FAMILIAR...

...TE OCUPAS DE TODO...

...TE SIENTES SOLO...

...Y A VECES NO SABES CÓMO ACTUAR



fenin

RSE

Con la colaboración de:

COFM
Ayuda Solidaria

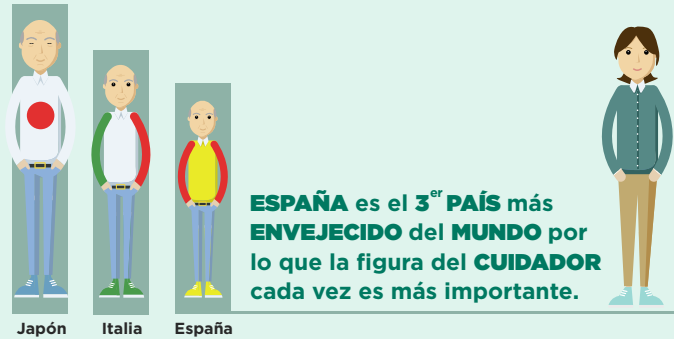
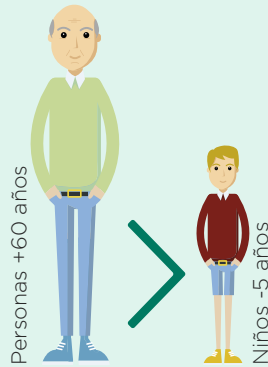
Una oportunidad para ayudar



DATOS GENERALES

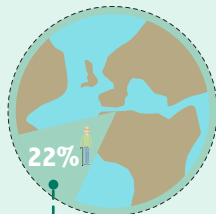
AÑO
2020

Por primera vez en la historia, el número de **PERSONAS** de más de **60 AÑOS SUPERARÁ** en número a los **NIÑOS MENORES** de **5 AÑOS**.



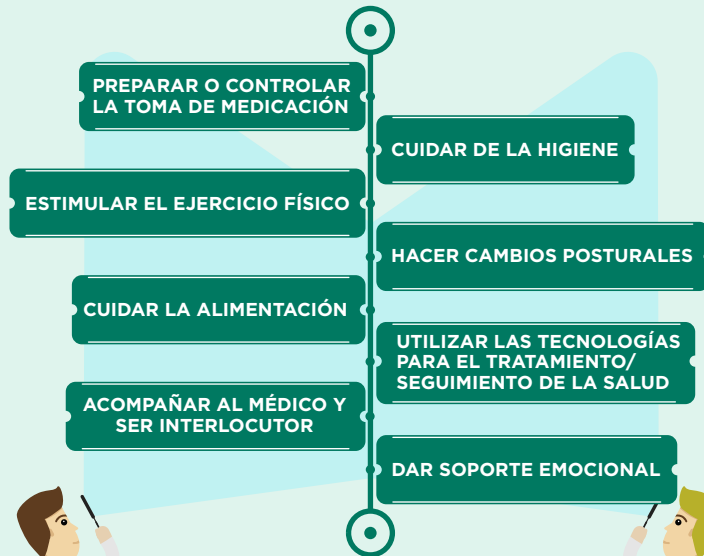
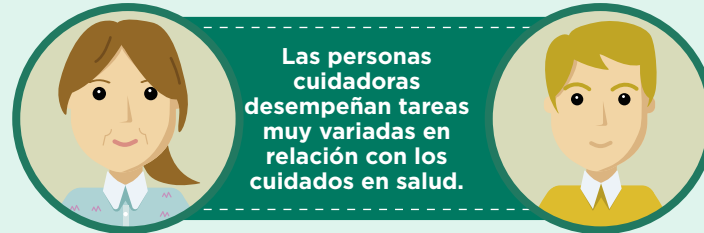
AÑO
2050

La **POBLACIÓN MUNDIAL** de más de **60 AÑOS** se **DUPLICARÁ** en 2050



¿CÓMO CUIDAR DEL PACIENTE?

« PREGUNTA A TU MÉDICO O FARMACÉUTICO »



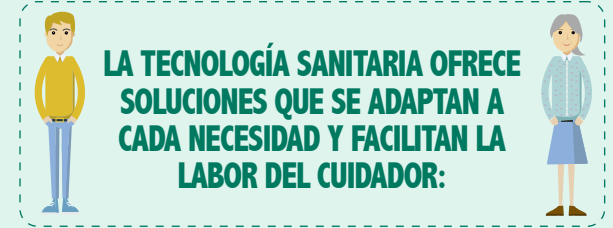
Y estos cuidados se deben desarrollar siguiendo las recomendaciones y con la supervisión de profesionales sanitarios y de los servicios de salud.



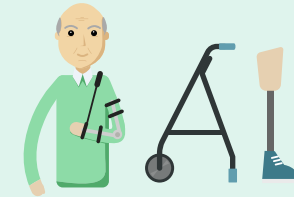
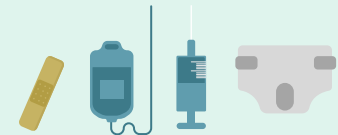
Existen muchas organizaciones que te pueden ayudar y herramientas para que tu labor como cuidador sea más llevadera y sencilla en tu día a día.



SOLUCIONES TECNOLÓGICAS

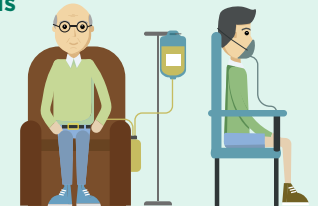


1 Material de cura, material de ostomía. Productos sanitarios para la higiene y desinfección.



2 Ayudas técnicas y productos de ortopedia.

3 Terapias domiciliarias: (respiratorias, diálisis peritoneal).



4 Aplicaciones móviles y dispositivos de administración de medicamentos que ayudan al control y seguimiento de enfermedades.