



Programa
CUIDANDO A ®
LOS CUIDADORES

CUIDAR A LOS CUIDADORES EN LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA DEL COVID-19

Desde el Programa "Cuidando a los Cuidadores®" queremos compartir conocimientos basados en la evidencia, sobre como cuidar a las personas que cuidan personas mayores y en situación de dependencia.



LOS CUIDADORES SUELEN TENER QUE TOMAR MUCHAS DECISIONES EN EL CUIDADO DIARIO. AQUÍ ENCUENTRA ALGUNAS RECOMENDACIONES FRENTE AL COMPONENTE DE VALOR.

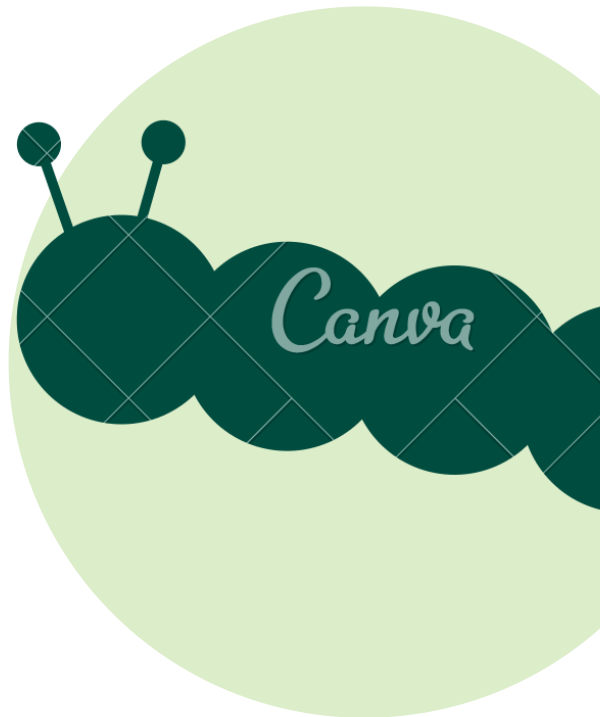
PLAN DE FUTURO

Organice con su familia el **PLAN DE FUTURO**. En caso que el cuidador presente enfermedad respiratoria general o asociada al Covid-19, no espere a que suceda; planear es parte de su gran habilidad para cuidar.

CARPETA DE DOCUMENTACIÓN

Tenga a la mano una carpeta con la documentación básica de su familiar dependiente, es muy útil en caso de tener que delegar el cuidado por presentar síntomas de enfermedad respiratoria general o asociada al Covid-19.

- *Últimos exámenes realizados
- *Formulas medicas recientes
- *Documentos de identificación
- *Lista de teléfonos



PLAN FAMILIAR

En estos momentos es necesario crear un **PLAN FAMILIAR** ante la emergencia, para esto hable con los miembros de la familiar para definir qué hacer en caso de un brote de COVID-19 en su comunidad.

PLAN DE RELEVO

Haga un plan de relevo de cuidadores, quien haya decidido asumir el primer turno debe estar al menos 14 días seguidos con su familiar; se debe tener en cuenta quien será el relevo en caso de presentar síntomas de enfermedad respiratoria aguda o de COVID -19.



www.gcronico.unal.edu.co

GRUPO DE CUIDADO DE ENFERMERÍA AL PACIENTE CRÓNICO
FACULTAD DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
Carrera 30 No. 45-03, Edificio 228, oficina 305 (571) 3165000 Bogotá – Colombia



gcronico_febog@unal.edu.co



[@gc_febog](https://twitter.com/gc_febog)



Grupo Cuidado de enfermería al paciente crónico

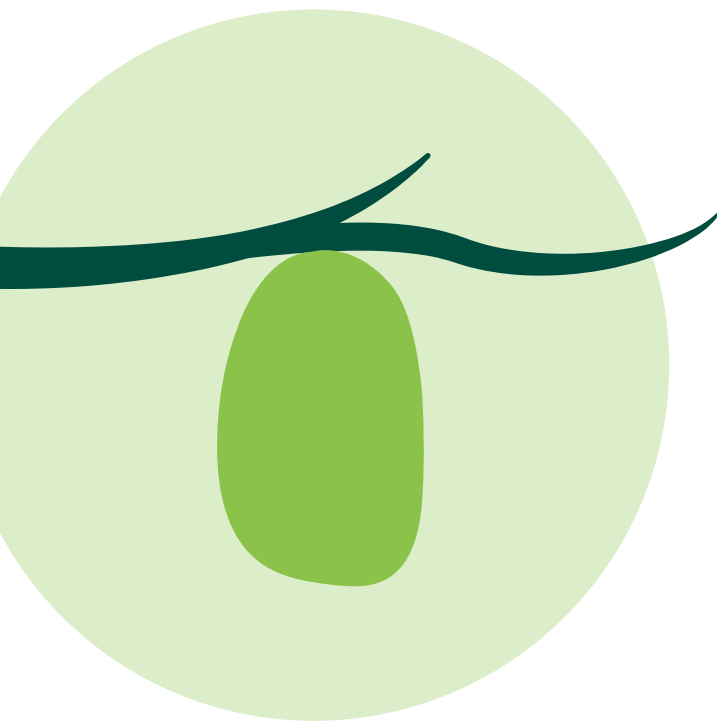
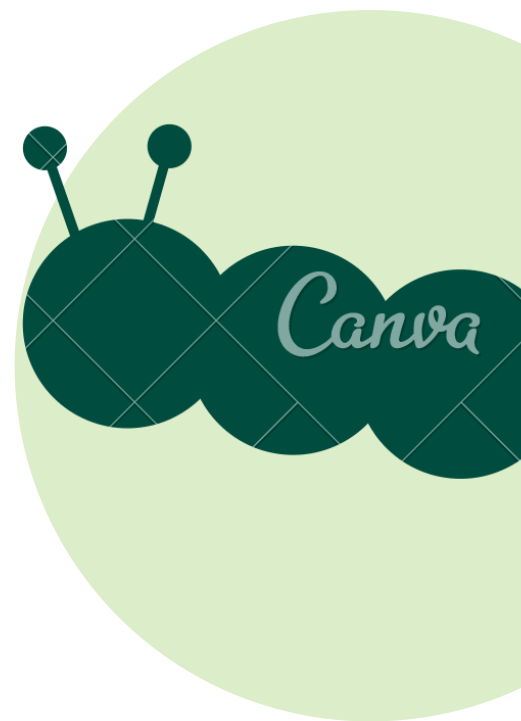


CONOZCA SUS VECINOS

Conozca quienes son sus vecinos y SOLO acuda a ellos cuando sea una situación de emergencia, solicite el numero telefónico y compártalo con otro cuidador disponible.

LISTA DE INSTITUCIONES

Elabore una lista de instituciones a donde puede acudir su familiar o el cuidador en caso de síntomas de enfermedad respiratoria complicada. Incluya en esta lista lugares para el abastecimiento de alimentos, medicamentos o atención emocional telefónica o virtual.



LISTA DE CONTACTOS

Como familia elaboren una lista de contactos de emergencia con familiares, amigos, vecinos, conductores, profesionales de la salud y profesores a quienes pueden acudir en caso de emergencias con su familiar dependiente.

¿QUIEN CUIDA AL CUIDADOR?

QUÉDESE EN CASA, en este momento prima la salud de la persona dependiente y del cuidador, es necesario que piense que si el CUIDADOR se enferma, ¿Quién cuidará al familiar dependiente?



Fuente: CDC Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) y Grupo de investigación cuidado de enfermería al paciente crónico - GICEPC



www.gcronico.unal.edu.co

GRUPO DE CUIDADO DE ENFERMERÍA AL PACIENTE CRÓNICO
FACULTAD DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA
Carrera 30 No. 45-03, Edificio 228, oficina 305 (571) 3165000 Bogotá – Colombia



gcronico_febog@unal.edu.co



[@gc_febog](https://twitter.com/gc_febog)



Grupo Cuidado de enfermería al paciente crónico



Programa de Enfermería
Facultad de Enfermería
Sede Bogotá



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA