

¿Quién es un cuidador?

Un cuidador es un familiar, vecino o amigo que proporciona atención y ayuda a una persona discapacitada, con enfermedad crónica o anciana y delicada.

Suelen hacerlo de manera habitual y continuada, sin remuneración alguna excepto en algunos casos en que reciben una pensión o prestación por cuidado de personas.

Los cuidadores pueden ayudar en lo siguiente:

- Actividades cotidianas
- Asistencia social
- Transporte
- Citas médicas
- Toma de decisiones
- Apoyo emocional

En el NSW Health Policy document 2011_015 (Documento de Política de salud de Nueva Gales del Sur) se indica que *los cuidadores deben participar en la planificación de los cuidados, desde la admisión, pasando por la estancia hospitalaria, hasta ser dados de alta.*

Policy Document 2011_015. 7 de marzo de 2011.

La información sobre TOP5 está disponible en Internet en: www.cclhd.health.nsw.gov.au

Vea la página de la **Carer Support Unit** (Unidad de asistencia al cuidador) que aparece bajo el título **Patients & Visitors** (Pacientes y visitantes). También encontrará enlaces a otros servicios relacionados con el cuidador.

RELATOS DE CUIDADORES:

“Bob es un poco solitario, y no le gusta estar confinado, mirando a otros pacientes. Haga que se sienta mirando por la ventana, donde pueda ver la naturaleza, y estará tranquilo y relajado.”

Kerry - cuidador de su hermano.

“Es importante que el personal le diga a papá que ya es hora de comer y que esperan que lo disfrute; si se limitan a dejarle la bandeja, no reconocerá que es la suya.”

Brad - cuidador de su padre.

“El personal debería saber que si mi esposa empieza a murmurar y hablarse a sí misma es que está empezando a ponerse ansiosa; lo único que necesita son unas palabras tranquilizadoras del personal, como “Está bien, Beryl, estás en un lugar seguro. Nosotros te cuidamos.”

Rex - cuidador de su esposa.

“Mi madre no tiene incontinencia. Cuando quiera ir al baño señalará la puerta.”

Michelle - cuidadora de su madre

PARA MÁS INFORMACIÓN, PÓNGASE EN CONTACTO CON:

Carer Support Unit

(Unidad de asistencia al cuidador)

21 Beane St. Gosford NSW 2250

Teléfono: 4320 5556 Fax: 4320 5555

CCLHD-CSUCC@health.nsw.gov.au

También dispone de información para el cuidador en la **Carer Resource Folder** (Carpeta de Recursos del Cuidador) disponible en la recepción o en la sala de espera.

TOP5
una vez en el



hospital



TOP5 está dirigido a las personas que tienen dificultades para pensar, razonar, memorizar o comunicarse.

TOP5 ayuda al personal clínico a conocer la historia particular de la persona, sus necesidades específicas, gustos y preferencias para prestarle asistencia.



Health
Central Coast
Local Health District

¿Qué es TOP5?

Como cuidador, nadie mejor que usted conoce a la persona a la que cuida.

Conoce su historia y lo que significa para ellos, sus intereses, lo que le gusta y no le gusta, sus miedos, preocupaciones e inquietudes.

Usted es la clave de su comunicación y comportamiento.

TOP5 es un formulario donde puede indicar sugerencias orientadas al cuidado e información particular sobre la persona que cuida, con el fin de ayudar al personal del hospital a comprender mejor al/la paciente y sus necesidades.



¿Qué debería indicar?

Considere las cinco cosas más importantes que crea que el personal del hospital debe saber para:

- Mantener tranquila y estable a la persona a la que cuida
- Conseguir que coopere en las actividades de cuidado personal
- Alentar la comunicación
- Apoyar su autoestima

Estas sugerencias se denominan las “TOP5”



Piense en:

- situaciones que provocan ansiedad
- señales que indican una necesidad
- rutinas y rituales establecidos
- “imprescindibles”, o actividades preferidas, p. ej. música, jardinería, TV, jugar a las cartas.

Cada sugerencia debe incluir la medida que el personal debe tomar, o no tomar, y el resultado previsible que se logrará con ello.

¿Cómo hacerlo?

Hable con una enfermera o profesional sanitario sobre TOP5. Le escribirán sugerencias y consejos sobre el formulario TOP5.

Este formulario se colocará en la tablilla junto a la cama, donde todo el personal clínico pueda tener fácil acceso a él. Este símbolo TOP5 de gran tamaño es muy visible, para alertar al personal que debe leer sus sugerencias TOP5 de la parte inferior del formulario antes de atender al paciente.

