## 4.8. Decálogo de la persona cuidadora principal

- Aprende todo lo que se pueda sobre la enfermedad de nuestro familiar para saber qué esperar y no perder el tiempo en hacer frente a los problemas que puedan ir surgiendo en el día a día. Existen libros, publicaciones, cursos...
- Ten en cuenta sus necesidades, pensando en su bienestar y en poder garantizar su máxima autonomía, deja que participe en su propia vida y toma decisiones siempre que no supongan riesgos, sin imponer criterios inapropiados.
- No puedes esperar que nuestro familiar se recupere. Es mucho mejor hacer los arreglos y modificaciones para mejorar la pérdida progresiva de memoria y otras capacidades, protégelo frente a posibles accidentes.
- Empatiza e interacciona de forma emocional, con naturalidad. Sigue realizando las actividades que antes realizabas, sin limitarlas, establece conversaciones, salidas sociales, etc.,
- Mantenerlo activo mental, social y físicamente, con actividades adaptadas a sus habilidades y sus gustos.
- Cuídate a ti mismo y aprende a pedir ayuda. Identifica fuentes de ayuda, recursos existentes para el familiar, servicios de descansos.

## 4.9. Recursos y servicios a los que puede acceder la persona cuidadora

Los recursos y servicios para personas cuidadoras de personas con Alzheimer y/u otro tipo de demencia están diseñadas para aliviar la carga económica, física y emocional que implica el cuidado diario. Estas ayudas pueden ser económicas, laborales, formativas o sociales, y varían según la comunidad autónoma.