

Lista de actividades que puede realizar la persona con EA

[illegible]

2. Planee su semana

Fecha de elaboración _____							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana 8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
Tarde 1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							

3. Autoevaluación del desarrollo de las áreas de trabajo

Evalúa cómo ha sido el desarrollo de cada área del trabajo con la persona con EA. **1** es “no se ha desarrollado” y **5** “se ha desarrollado por completo”. Apóyate en el libro para saber qué actividades se han implementado de cada área y cuál falta por hacer.

Área de trabajo	Evaluación de cada área				
	No se ha desarrollado			Se ha desarrollado por completo	
 Estimulación cognitiva	1	2	3	4	5
 Cuidados cotidianos	1	2	3	4	5
 Alimentación	1	2	3	4	5
 Ejercicio físico	1	2	3	4	5
 Actividades del hogar	1	2	3	4	5
 Actividades recreativas	1	2	3	4	5
 Tiempo libre del cuidador	1	2	3	4	5
 Medicamentos	1	2	3	4	5

4. Calidad de vida como cuidador

¿Qué cambios me propongo realizar para mejorar la calidad de mi vida?	
Escriba actividades que le gusta hacer (p. ej., hacer ejercicio)	¿Cuándo las realizará? Por ejemplo, lunes, miércoles y viernes, 7 am
Escriba el(los) médico(s) o personal de salud que necesita visitar (p. ej., cardiólogo, psicólogo, nutriólogo)	¿Cuándo lo(s) visitará? Por ejemplo, la siguiente semana
Escriba el nombre de las personas con quienes pasa un buen rato y en los que confía (p. ej., mi prima Rosa)	¿Cuándo las verá? Por ejemplo, la fiesta de cumpleaños, el fin de semana
Escriba los nombres de las personas que lo apoyarán en el cuidado de la persona con EA (p. ej., mi hermana María)	¿Cuándo lo harán? Por ejemplo, sábado por la tarde
¿Cuántas horas duerme? ¿Se despierta constantemente?	En caso de que duerma menos de 7 horas y la respuesta a la segunda pregunta sea afirmativa, ¿qué puede hacer para mejorar la calidad del sueño? Por ejemplo, visitar al médico, psicólogo, consumir menos líquidos por las noches
¿Come adecuadamente en calidad y cantidad? ¿Lo hace a sus horas?	En caso de responder negativamente a cualquiera de las dos preguntas, ¿qué puedo hacer para mejorar los hábitos alimenticios? Por ejemplo, los fines de semana picar fruta para tener en el refrigerador, consumir más vegetales, etc.
¿Tengo dudas sobre los cuidados de la persona con EA o el avance de la enfermedad?	¿Qué le preguntaré al doctor o al especialista la próxima cita?

5. Crea un directorio propio

Médicos

Nombre:	
Dirección:	
Teléfono fijo:	
Celular:	
Correo electrónico:	
Página de internet:	
Otro*:	

Nombre:	
Dirección:	
Teléfono fijo:	
Celular:	
Correo electrónico:	
Página de internet:	
Otro*:	

Nombre:	
Dirección:	
Teléfono fijo:	
Celular:	
Correo electrónico:	
Página de internet:	
Otro*:	

Nombre:	
Dirección:	
Teléfono fijo:	
Celular:	
Correo electrónico:	
Página de internet:	
Otro*:	

Nombre:	
Dirección:	
Teléfono fijo:	
Celular:	
Correo electrónico:	
Página de internet:	
Otro*:	

Psicólogos

Nombre:	
Dirección:	
Teléfono fijo:	
Celular:	
Correo electrónico:	
Página de internet:	
Otro:	

Nombre:	
Dirección:	
Teléfono fijo:	
Celular:	
Correo electrónico:	
Página de internet:	
Otro:	

Nombre:	
Dirección:	
Teléfono fijo:	
Celular:	
Correo electrónico:	
Página de internet:	
Otro:	

Asociaciones

Nombre:	
Dirección:	
Teléfono fijo:	
Celular:	
Correo electrónico:	
Página de internet:	
Otro:	

Nombre:	
Dirección:	
Teléfono fijo:	
Celular:	
Correo electrónico:	
Página de internet:	
Otro:	