

Derechos del cuidador

Tengo derecho a:

- 1 Cuidarme.** No se trata de un acto de egoísmo, sino que me permitirá cuidar mejor.
- 2 Pedir ayuda** a otras personas. Es importante reconocer las limitaciones.
- 3 Mantener facetas de mi propia vida** que no incluyen a la persona a la que cuido, tal como lo haría si él/ella estuviera sano.
- 4 A enfadarme y estar triste** en ocasiones, en mostrar desacuerdo.



- 5 Rechazar** cualquier intento por parte del paciente (consciente o inconsciente) de **manipularme** a través de la culpa.
- 6 Recibir reconocimiento,** afecto y aceptación de lo que hago por parte del paciente.
- 7 A sentir satisfacción** por el trabajo que estoy haciendo.
- 8 Disponer de los recursos** disponibles para personas en mi situación.

Ú^ããÁë~ áæÁ [Á•Á } Áã } [Á^Á^àããæÉÁ Á
^•Á } æÁç&^|^} ç^Á[rma de cuidar

ASOCIACIONES DE PACIENTES

- ADELA (Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica): www.adelaweb.org
- Asociación Alfa1 España: www.alfa1.org.es
- Asociación de pacientes con EPOC-APEPOC: www.apecoc.es
- Federación ASEM (Federación Española de Enfermedades Neuromusculares): www.asem-esp.org
- Federación Española de Asociaciones de Pacientes Alérgicos y con Enfermedades Respiratorias: www.fenaer.es
- Asociación de Familiares y Enfermos de Fibrosis Pulmonar Idiopática: www.fibrosispulmonar.es
- Federación Española de Fibrosis Quística: www.fibrosisquistica.org
- Hipertensión Pulmonar España-organización de pacientes: www.hipertension-pulmonar.com



Comprometidos con la mejora de la calidad de vida de nuestros pacientes respiratorios crónicos