

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	6
<b>2. COMENZANDO A CUIDAR</b>	9
2.1 ¿QUÉ RAZONES LLEVAN A CUIDAR A UNA PERSONA MAYOR?	10
2.2 ¿CUÁNDO EMPIEZA UNA PERSONA A SER CUIDADORA?	10
<b>3. CÓMO AFECTA EL PROCESO DE CUIDAR A LA PERSONA CUIDADORA</b>	15
<b>3.1 CONSECUENCIAS DEL CUIDADO</b>	16
3.1.1 Consecuencias y cambios derivados de la atención a un familiar dependiente	16
3.1.2 Factores del entorno de la persona cuidadora que influyen en el cuidado	17



<b>4. APRENDIENDO A CUIDAR: CUIDADOS DE CALIDAD</b> _____	19
4.1 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CUIDADO _____	22
<b>5. APRENDIENDO A CUIDARSE</b> _____	27
5.1 RECOMENDACIONES QUE PUEDEN FACILITAR EL CUIDADO _____	29
<b>ANEXOS</b> _____	34
1. DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE UTILIDAD EN VITORIA-GASTEIZ _____	35
2. GUÍAS DIVULGATIVAS SOBRE EL CUIDADO _____	37
3. PÁGINAS WEB DE INTERÉS SOBRE CUIDADORES Y EL CUIDADO _____	38
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> _____	39