

INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO 1. EL CUIDADO.....	13
EL APOYO SOCIAL Y EL APOYO INFORMAL.....	13
<i>Los costes de cuidar.....</i>	<i>15</i>
<i>La elección de cuidar o de no cuidar.....</i>	<i>17</i>
<i>La relación de ayuda.....</i>	<i>19</i>
<i>El cuidado recíproco.....</i>	<i>20</i>
UNA VISIÓN GLOBAL DE LA PERSONA Y EL CUIDADO.....	20
<i>Principios básicos de la relación de ayuda.....</i>	<i>20</i>
<i>El Modelo de Atención Integral Centrada en la Persona. AICP.....</i>	<i>22</i>
CAPÍTULO 2. CUIDAR BIEN.....	25
EL CUIDADO CENTRADO EN LAS PERSONAS.....	25
<i>Comunicación.....</i>	<i>26</i>
<i>Capacidades preservadas.....</i>	<i>30</i>
<i>Control sobre la propia vida.....</i>	<i>31</i>
LOS CUIDADOS DEL DÍA A DÍA.....	33
<i>Actividades cotidianas.....</i>	<i>33</i>
<i>Cuidados de salud.....</i>	<i>35</i>
<i>El cuidado del hogar.....</i>	<i>36</i>
CUIDAR TAMBIÉN ES ESTIMULAR.....	37
<i>Estimulación de actividades cotidianas.....</i>	<i>37</i>
<i>Estimulación de actividades sociales.....</i>	<i>40</i>
CUANDO EL CUIDADO SE COMPARTE.....	45
<i>Compartir y consensuar con otros miembros de la familia.....</i>	<i>45</i>
<i>La presencia de cuidadores profesionales en casa.....</i>	<i>47</i>
<i>Cuando se acude a un centro profesional.....</i>	<i>49</i>

CAPÍTULO 3. CUANDO EL DÍA A DÍA SE COMPLICA

POR QUÉ SE PRODUCEN CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO.....	51
<i>Alteraciones de conducta.....</i>	51
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE COMPORTAMIENTOS DESAJUSTADOS....	56
<i>Cómo debemos enfrentarnos a las alteraciones de conducta.....</i>	56
<i>Conductas negativas.....</i>	57
<i>Conductas que causan cansancio.....</i>	61
<i>Conductas que causan mayor extrañeza.....</i>	64
PREVENIR SITUACIONES DIFÍCILES.....	68
<i>Procurar situaciones de bienestar.....</i>	68
ALGUNAS DECISIONES DIFÍCILES.....	70
<i>Salir de casa.....</i>	71
<i>La incapacitación.....</i>	75
<i>Decisiones sobre la salud y el fin de la vida.....</i>	75
<i>La planificación anticipada de decisiones.....</i>	77
CAPÍTULO 4. EL AUTOCUIDADO.....	81
LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE.....	81
<i>Condiciones para cuidar bien.....</i>	82
<i>Cuidar bien, algo posible y gratificante.....</i>	83
CUIDAR NUESTRO CUERPO.....	84
<i>Las señales de alerta.....</i>	84
<i>Mantener hábitos saludables.....</i>	85
<i>Prevención de riesgos y lesiones.....</i>	88
CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL.....	90
<i>Los pensamientos disfuncionales y el manejo de emociones.....</i>	90
<i>El tiempo propio y las actividades gratificantes.....</i>	93
<i>Planificar el futuro.....</i>	96
COMPARTIR LOS CUIDADOS. UTILIZAR LOS RECURSOS DISPONIBLES.....	97
<i>Pedir ayuda a la familia.....</i>	97
<i>Recursos comunitarios próximos.....</i>	99
<i>Recursos virtuales.....</i>	104