

Los límites en el cuidado de las Personas Adultas Mayores

Tenemos que estar atentos para establecer límites en nuestro trabajo como cuidadores y distinguir lo prioritario de lo importante.

En ocasiones, mientras el cuidador está planeando las actividades básicas de la vida diaria del adulto mayor, como el apoyo en la ducha, en el baño, en la administración y toma de medicamentos, en el vestido, entre otras, su familiar hace su aparición, sin previo aviso.

Cuando ocurre un evento inesperado, el cuidador tiene que adaptarse a los cambios, valorando las necesidades del adulto mayor y escuchando la opinión del familiar. Sin embargo, este ejercicio no siempre resulta fácil.

Como cuidadores, muchas veces nos podemos sentir cuestionados cuando, sin previo análisis, nos hacen preguntas como las siguientes:

¿Por qué no han pasado a limpiar la habitación de mi papá? ¿Por qué no se ha bañado? ¿Por qué no ha desayunado? ¿Por qué no has juntado su ropa sucia?

Quizás el adulto mayor pasó una mala noche a causa de un insomnio, un dolor en sus músculos o debido a la acumulación de flema en su garganta. Quizás trae algunas preocupaciones en su mente que no le permitieron tener un sueño reparador y pidió permiso para levantarse un poco más tarde. En ocasiones no tenemos la oportunidad de explicar todo el contexto de una situación, al familiar del adulto mayor.

Por lo anterior, debemos de actuar con prudencia y ser receptivos ante las demandas del familiar. De igual manera, tendremos que estar atentos para establecer límites en nuestro trabajo como cuidadores, ya que en un periodo de tiempo tan corto, tenemos que distinguir lo prioritario de lo importante

Por ejemplo, si la visita del familiar del adulto mayor, coincide con nuestro horario de comida, podemos dirigirnos al familiar de la siguiente forma:

“Me encantaría apoyarla con lo que me solicita, sin embargo, estoy en mi horario de comida”.

“Con mucho gusto, cuando termine mi horario de comida, la apoyo en lo que me pida”.

Las respuestas anteriores son ejemplos de cómo podemos establecer límites, sin llegar a la confrontación.

Del mismo modo, podemos dirigirnos al adulto mayor con respeto y comprensión, cuando nos pide que nos quedemos a cuidarlo más tiempo de lo acordado, de la siguiente forma:

Me encantaría acompañarlo y cuidarlo más tiempo, sin embargo, necesito atender otras actividades.

En cualquier tipo de relación, el marcar límites es necesario, para cuidar nuestra salud mental, para cuidar nuestro trabajo, para atender nuestras emociones.

Si tenemos que actuar con más apertura frente al adulto mayor o al familiar del mismo, hagámoslo, fomentando el diálogo, la escucha activa, la comprensión y el respeto.

Se trata llegar a acuerdos, de buscar soluciones en conjunto, de hacer equipo, de formar una red de apoyo en beneficio del adulto mayor.

Autor: Arturo Hernández Mondragón es maestro en Comunicación Institucional, así como cuidador y acompañante de adultos mayores.

Recuperado de internet en <https://portaldeladultomayor.com/la-moral-en-el-cuidado/>