

# Plan de cuidados para personas dependientes

Organízate, cuídate y ¡gestiona mejor tu tiempo!

MES

SEMANA



## CUIDADOS DIARIOS

	L	M	X	J	V	S	D
<b>Aseo</b> (limpieza, hidratación de la piel, vestir a la persona...)							
<b>Higiene</b> (cambiar absorbentes, empapadores...)							
<b>Alimentación</b> (cocinar, ayudar durante la ingesta...)							
<b>Estimular a la persona dependiente</b> (física o mentalmente)							
<b>Preparar la medicación</b>							
<b>Administrar la medicación</b>	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA
	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE
	NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE



## CUIDADOS PUNTUALES

	L	M	X	J	V	S	D
<b>Hacer la compra</b>							
<b>Limpiar el hogar</b>							
<b>Gestiones variadas</b> (citas médicas...)							



## CUIDA DE TI

	L	M	X	J	V	S	D
<b>Actividades gratificantes para ti</b> (hacer deporte, meditar...)							
<b>Momentos con amigos y familiares</b>							

Cuidar a un familiar dependiente no es una tarea fácil, y en muchos casos no se está preparado. Por eso queremos que **[www.elrincondelcuidador.es](http://www.elrincondelcuidador.es)** sea tu guía donde encontrar trucos, consejos y soporte para tu día a día.