

# Plan de cuidados para personas dependientes

Organízate, cuídate y ¡gestiona mejor tu tiempo!

Mes

Semana



## Cuidados diarios

	L	M	X	J	V	S	D
Aseo (limpieza, hidratación de la piel, vestir a la persona...)							
Alimentación (supervisar o ayudar en el momento de la ingesta)							
Preparar la medicación							
Administración de la medicación							
Estimulación de la persona dependiente (física o cognitivamente)							
Apoyo en la función de eliminación (cambiar los absorbentes...)							



## Cuidados puntuales

	L	M	X	J	V	S	D
Hacer la compra							
Limpieza del hogar							
Gestiones variadas (citas médicas...)							



## Otras tareas

	L	M	X	J	V	S	D
Actividad que te resulta gratificante (hacer deporte, meditar...)							
Momentos con amigos y familiares							

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