

OS DIREITOS DO CUIDADOR



Cuidar de outra pessoa é uma tarefa difícil, sobretudo se não é um cuidador profissional.

Como cuidador, sabe que assume muitas obrigações, mas também deve saber que tem uma série de direitos:

1

Dedicar tempo e **atividades a si mesmo** sem sentimentos de culpa.

2

Sentir sentimentos negativos perante a doença ou a perda de um ente querido.

3

Tentar **resolver por si próprio** tudo o que puder e **perguntar** sobre o que não entender.

4

Procurar soluções que se ajustem razoavelmente às suas necessidades e às dos seus entes queridos.

5

Ser tratado com **respeito** por aqueles a quem pede conselhos e ajuda.

6

Cometer erros e ser **desculpado por isso**. O direito de ser **reconhecido como membro valioso** e fundamental da sua família, mesmo quando os pontos de vista são diferentes.

7

Gostar de si e próprio e admitir que faz o que é humanamente possível.

8

Aprender a dispor do **tempo** necessário para o seu **descanso** e para o **cuidado do seu familiar**.

9

Admitir e expressar sentimentos, tanto positivos como negativos.

10

Dizer não a exigências excessivas, inapropriadas ou pouco realistas.