

10

FORMAS De ayudar a las familias afectadas por la ELA



1



MANTÉNGASE EN CONTACTO.

La ELA es una travesía; encuentre formas de estar presente a lo largo del camino.

Una simple tarjeta, un correo electrónico, una llamada o una visita pueden significar mucho.

2



HAGA LAS PEQUEÑAS COSAS.

Vivir con ELA puede ser abrumador, lo que convierte las tareas cotidianas en un reto.

Lleve una comida, saque a pasear al perro, corte el césped o saque la basura.

3



INCLUYA A LA PERSONA QUE VIVE CON ELA EN SUS ACTIVIDADES.

Todos los implicados en la ELA pueden sentirse muy aislados, sobre todo la persona diagnosticada.

Anímelo a seguir participando en la vida diaria, a continuar con sus aficiones y a relacionarse con amigos y familiares.

4



SEA ESPECÍFICO CUANDO OFREZCA AYUDA.

Los cuidadores no suelen tener tiempo ni energía para pedir ayuda.

Al ofrecerse a hacer algo específico, está comunicando que realmente está dispuesto a ayudar al cuidador.

5



INFÓRMESE SOBRE LA ELA.

Haga todo lo posible para comprender la enfermedad y lo que cabe esperar.

Lea sobre los detalles, asista a un grupo de apoyo o reúnese con la Sección de ELA de su comunidad.

6



SIGA ESTANDO PRESENTE.

La travesía de la ELA es diferente para cada persona.

Hágale saber que está ahí y que seguirá estando durante todo el camino. Y cumpla su palabra.

7



CREE UNA RED Y COORDINE EL APOYO.

Puede necesitarse un batallón para darles la mejor calidad de vida a las personas que viven con ELA y a sus familiares.

Reclute a amigos y familiares, asigne tareas y horarios específicos, cree un grupo de Care Connection.

8



TENGA PRESENTES A TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

Recuerde que la ELA afecta a **TODOS** los miembros de la familia, sea cual sea su edad.

Ofrézcase a llevar a los niños a sus actividades o a ayudar con los familiares ancianos.

9



OFREZCA UN HOMBRO EN QUE APOYARSE.

La ELA puede crear estrés en toda la familia.

Asegúrese de ofrecer su apoyo y amistad y esté presente cuando más se le necesite.

10



ÚNASE A LA LUCHA.

Muestre su apoyo para hacer lo necesario a fin de que la ELA sea una enfermedad soportable hasta que haya una cura.

Puede participar en la lucha contra ésta actuando como voluntario, recaudando fondos, haciendo donaciones o convirtiéndose en un defensor.