

Cuidar-se per cuidar

El cuidador principal és la persona que es responsabilitza de l'atenció d'una altra persona del seu entorn. Si el malalt necessita cada cop més atencions, pot causar la sobrecàrrega del cuidador.

Quan s'està sobrecarregat?

Si té la sensació de falta de temps per a vostè, o si nota cansament, palpitations, tremolor de mans, molèsties digestives, canvis de pes, falta d'interès per les relacions socials i/o familiars, i pels entreteniments, tristesa, nerviosisme, insomni, malsons, falta de memòria i concentració, petits accidents (caigudes, cremades...), etc.

Finalment s'arriba a una fredor afectiva i a un sentiment de culpabilitat, sovint agreujat per la relació de parentiu amb el malalt.

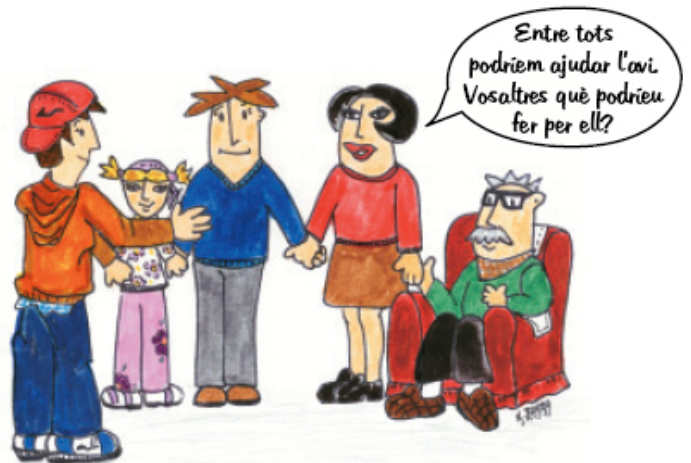
Quan parlem de claudicació del cuidador?

Quan se sent desbordat i sense capacitat per a seguir amb les atencions.

Com es pot prevenir la sobrecàrrega?

- Demani informació sobre la malaltia de la persona a la qual cuida, quina evolució té i quines noves necessitats crearà.

- Faci una reunió familiar per repartir les responsabilitats econòmiques, materials i personals, i acordi el compromís de l'atenció entre tots.



- Escriguin els acords per evitar conflictes de futur.

- Inverteixi temps en cuidar-se.

- Descansi, surti amb la seva parella o amics, faci exercici.

- Faci vacances, encara que sigui pocs dies, és un respir físic i psicològic.

A qui pot demanar ajuda?

Posi's en contacte amb el servei de benestar social del barri, amb l'assistent social del centre de salut o amb el seu metge o infermera, que l'orientaran sobre els ajuts socials, tècnics i econòmics disponibles.