

El cuidador informal és la persona que es responsabilitza de l'atenció d'una altra persona del seu entorn que ho necessita.

Cada vegada la persona malalta necessita més atencions, això pot causar la sobrecàrrega del cuidador.

Signes d'alarma de la sobrecàrrega:

- ▶ Sensació de no tenir temps lliure per a un mateix, de viure exclusivament per al malalt.
- ▶ Insomni, malsons...
- ▶ Cansament, palpitations, tremolor de mans, molèsties digestives.
- ▶ Problemes de memòria i concentració.
- ▶ Menys interès per les seves relacions socials i/o familiars, i pels seus entreteniments.
- ▶ Canvis de pes sense control.
- ▶ Canvis freqüents d'humor o de l'estat d'ànim: s'enfada fàcilment, mostra desconsideració cap als familiars i/o amics, depressió i nerviosisme.
- ▶ Patir petits accidents (caigudes, cremades...)

Finalment s'arriba a una fredor afectiva i al sentiment de culpabilitat per la creença que la forma de cuidar al seu familiar no és l'apropiada. Disminueix la comprensió cap al familiar i la concentració en les tasques augmentant els petits errors que repercutiran en la qualitat de l'atenció. Parlem de **claudicació del cuidador** quan aquest se sent desbordat i no es veu capaç de seguir amb les atencions.

Com es pot prevenir la sobrecàrrega?

- ▶ Sol·licita tota la informació possible sobre la malaltia, quina evolució té i quines atencions noves podrà necessitar per així estar preparat.

▶ Faci una reunió familiar per repartir les responsabilitats econòmiques, materials i personals, de manera que les assumeixi un o un altre familiar concret. Així se sentirà recolzat. Escriguin els acords per evitar conflictes de futur.

▶ Inverteixi temps per cuidar-se vostè mateix. Descansi, surti amb la seva parella o amics, faci exercici. Fer vacances, encara que sigui pocs dies, és un respir físic i psicològic. Pot demanar un ingrès a una residència. I recordi als seus familiars el compromís de l'atenció entre tots.

▶ Hi ha grups d'ajuda per a cuidadors, ajuts de tipus social (menjars a domicili, ajuts econòmics, treballadores familiars, ingressos temporals a residències...) i ajuts tècnics per vestir, alimentar, moure, etc., a la persona cuidada.

Si vostè està bé, rendirà millor en les seves atencions i millorarà la seva salut i humor.

A qui pot demanar ajuda?

Posi's en contacte amb el metge, infermera o treballadora social del seu centre de salut o bé amb el servei de benestar social del barri, ells l'ajudaran i seran els millors assessors.



El cuidador informal es la persona que se responsabiliza del cuidado de otra persona de su entorno que lo necesita.

Cada vez la persona enferma necesita más cuidados, eso puede causar la sobrecarga del cuidador.

Signos de alarma de la sobrecarga:

- ▶ Sensación de no tener tiempo libre para uno mismo, de vivir exclusivamente para el enfermo.
- ▶ Insomnio, pesadillas, ...
- ▶ Cansancio, palpitaciones, temblor de manos, molestias digestivas.
- ▶ Problemas de memoria y concentración.
- ▶ Menos interés para las relaciones sociales y/o familiares, y por sus entretenimientos habituales
- ▶ Cambios de peso sin control.
- ▶ Cambios de humor o del estado de ánimo: se enfada fácilmente, muestra desconsideración hacia familiares y/o amigos, depresión y nerviosismo.
- ▶ Sufrir pequeños accidentes (caídas, quemaduras, ...)

Finalmente se llega a una frialdad afectiva y al sentimiento de culpabilidad por la creencia de que la forma de cuidar a su familiar no es la apropiada. Disminuye la comprensión hacia el familiar y la concentración en las labores aumentando los pequeños errores que repercutirán en la calidad de la atención. Hablamos de **claudicación del cuidador** cuando éste se siente desbordado y no se ve capaz de seguir con los cuidados.

¿Cómo se puede prevenir la sobrecarga?

- ▶ Solicite toda la información posible sobre la enfermedad, qué evolución tiene y qué cuidados nuevos podrá necesitar para así estar preparado.

- ▶ Haga una reunión familiar para repartir las responsabilidades económicas, materiales y personales, de manera que las asuma uno u otro familiar concreto. Así se sentirá apoyado. Escriban los acuerdos para evitar conflictos de futuro.

- ▶ Invierta tiempo en cuidarse usted mismo. Descanse, salga con su pareja o amigos. Haga ejercicio. Hacer vacaciones, aunque sean pocos días, es un respiro físico y psicológico. Puede pedir un ingreso en una residencia. Y recuerde a sus familiares el compromiso del cuidado entre todos.

- ▶ Hay grupos de ayuda para cuidadores, ayudas de tipo social (comidas a domicilio, ayudas económicas, trabajadores familiares, ingresos temporales a residencias...) y ayudas técnicas para vestir, alimentar, mover, etc., a la persona cuidada.

Si usted está bien, rendirá mejor en sus cuidados y mejorará su salud y humor.

¿A quién puede pedir ayuda?

Póngase en contacto con su enfermera o trabajadora de su centro de salud o con el servicio de bienestar social del barrio, ellos le ayudarán y serán sus mejores asesores.

