

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS  
ENVELLIMENT  
SALUDABLE

*Al servei de  
les persones*

**El repte dels  
cuidadors.  
L'atenció a persones  
amb demències**



Fundació  
**Crèdit Andorrà**



## Els cuidadors principals

- El 72% viu amb els familiars.
- Perfil del cuidador: dona, 40-60 anys, familiar directe, conviu amb el malalt.
- Sotmès a una càrrega psicològica important.
- Necessita informació de la malaltia i de la seva situació.
- **Cuidador ben informat, malalt ben controlat.**

## Factors de risc de sobrecàrrega del cuidador principal

En relació amb el cuidador	En relació amb el pacient
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mala salut física prèvia al diagnòstic.</li><li>• Història prèvia de trastorns afectius.</li><li>• Edat avançada.</li><li>• Absència de familiars o d'una xarxa social de suport.</li><li>• Baix nivell econòmic.</li><li>• Absència de recursos socio-sanitaris.</li><li>• Desconeixement de la malaltia i del seu maneig.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trobar-se en una fase moderada-greu de la malaltia.</li><li>• Període de llarga evolució des del diagnòstic de la malaltia.</li><li>• Presència de trastorns de conducta.</li><li>• Trastorns de la son.</li><li>• Dependència funcional.</li></ul>
Conseqüències en el cuidador	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gran càrrega física i emocional.</li><li>• Descuidar la pròpia salut, el temps d'oci, desvinculació de les amistats, pèrdua d'independència, "paralització del projecte vital".</li><li>• Irritabilitat cap als membres de la família.</li><li>• Tensió i negativitat cap als cuidadors ocasionals.</li><li>• Aïllament progressiu i tancament en un mateix.</li><li>• Problemes clínics: ansietat, depressió...</li><li>• Major irritabilitat, sobreimplicació en l'atenció del malalt.</li><li>• Problemes mèdics: cefalees, problemes gàstrics, fatiga, insomni...</li></ul>	

## Claudicació familiar

És la incapacitat dels seus membres d'oferir una resposta adequada a les múltiples demandes i necessitats que té el pacient. El resultat pot ser un abandonament físic i/o emocional del pacient

### Manifestacions

- Cansament físic.
- Expressions de dificultat per realitzar les tasques.
- Estrès mantingut.
- Falta de suport familiar.
- Falta de recursos materials i clínics.

### Cuidar el cuidador

- Per cuidar es necessita ajuda.
- Cal acceptar que reaccions d'esgotament són freqüents i normals davant d'una situació límit.
- No oblidar-se d'un mateix.
- Demanar ajuda en detectar símptomes de fatiga física i emocional, no amagar-los.
- Demanar informació i formació sobre la malaltia (evolució, complicacions, medicació, etc.) i coneixements pràctics (nutrició, mobilitzacions, adaptació de la llar, etc.). Això incrementa el sentiment de control i d'eficàcia.
- Delegar tasques a altres familiars o personal de suport (sanitari o domiciliari).
- Evitar l'aïllament.
- Permetre un descans diari o setmanal, lluny del contacte directe amb el malalt.
- Saber posar límit a les demandes excessives del pacient.
- Saber dir no sense sentiments de culpa.
- Expressió emocional beneficiosa.
- Planificar les activitats de la setmana i del dia. Establir prioritats, diferenciar què és important i què és urgent.
- Promoure la independència del pacient.
- Fer ús dels recursos socio-sanitaris.

## Conseqüències en el cuidador

- Gran càrrega física i emocional.
- Descuidar la pròpia salut, el temps d'oci, desvinculació de les amistats, pèrdua d'independència, "paralització del projecte vital".
- Irritabilitat cap als membres de la família.
- Tensió i negativitat cap als cuidadors ocasionals.
- Aïllament progressiu i tancament en un mateix.
- Problemes clínics: ansietat, depressió...
- Més irritabilitat, sobreimplicació en l'atenció del malalt.
- Problemes mèdics: cefalees, problemes gàstrics, fatiga, insomni...

## Ajuda als familiars

- **Associacions de familiars:**
  - Ofereixen informació de la malaltia, dels ajuts, de les cures del cuidador; cursos *on-line*, tallers, canalitzen el voluntariat...
- **Grups d'autoajuda:**
  - Formats per persones amb la mateixa problemàtica i els mateixos objectius.
- **Professionals especialitzats**

## Alerta cuidador!

- Problemes per dormir.
- Cansament excessiu.
- Pèrdua de contacte social.
- Inici de consum d'alcohol, sedants,...
- Dificultat per concentrar-se.
- Pèrdua d'interès per realitzar activitats d'oci.
- Actes rutinaris com netejar compulsivament la casa, comprar,...
- Irritabilitat.

