

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS  
ENVELLIMENT  
SALUDABLE



**Cuidar  
el cuidador**

*Al servei de  
les persones*



Fundació  
**Crèdit Andorrà**



## Tenir cura del cuidador

### **Cuidar-se per poder cuidar**

L'atenció continuada als malalts dependents contribueix a un autèntic factor de risc per a la salut física i mental d'aquestes persones (el/la cuidadora).

### **Tasques del cuidador familiar**

- Ajuda en les activitats de la llar.
- Ajuda en el transport fora del domicili.
- Ajuda durant els desplaçaments en l'interior del domicili en cas de dèficit de mobilitat.
- Ajuda en la higiene personal.
- Cooperava en l'administració dels diners i dels béns.
- Supervisa i/o administra la medicació al pacient.
- Intervé en la resolució de conflictes.
- Col·labora en tasques específiques: cura de ferides, mobilitzacions...
- Ajuda el pacient en la comunicació amb els altres i amb l'entorn.
- Actua en la presa de decisions urgents.

## Qui necessita un cuidador?

La persona que pateix un dany cerebral	Malalts crònics	Malalts amb patologies agudes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alzheimer.</li><li>• Ictus.</li><li>• Lesió traumàtica.</li><li>• Parkinson.</li><li>• Demències.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Osteoporosi.</li><li>• Artritis.</li><li>• Danys sensorials (ceguera, sordera...).</li><li>• Diabetis.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervencions quirúrgiques (pròtesis, cirurgia general...).</li><li>• Immobilitzacions.</li></ul>

## Per què s'ha de cuidar el cuidador?

### Alguns dels símptomes que apareixen en els cuidadors són:

- Ansietat.
- Problemes cardiovasculars.
- Depressions.
- Hipertensió.
- Impotència i indefensió.
- Insomni.
- Soledat.
- Agudització de problemes propis de salut.
- Augment del consum de fàrmacs.

## Cuidar-se per poder cuidar

---

### **Són interessants totes les activitats que es puguin fer en grup i/o a l'aire lliure:**

- Estiraments.
- Activitat física en general.
- Exercicis de relaxació.
  - Respiració toràcica: agafeu aire i dirigiu-lo cap a les costelles; després expulseu l'aire tancant les costelles.
  - Respiració diafragmàtica: agafeu aire i infleu la panxa; amagueu-la a mesura que aneu expulsant l'aire.

### **Com a cuidador heu de tenir en compte alguns consells:**

- Vigileu-vos la pròpia salut i benestar.
- Eviteu l'aïllament social amb l'entorn.
- Demaneu ajuda a l'entorn i compartiu-hi tasques.
- Expresseu els vostres sentiments obertament.
- Establiu límits en les demandes de la persona que cuideu.
- Aproveiteu els recursos socials i materials disponibles.

## Mobilitzar el pacient

A l'hora de mobilitzar el pacient o de modificar-ne la postura corporal, cal fer-ho de manera que s'evitin molèsties tant al cuidador com a la persona de qui es té cura, mitjançant el seguiment d'unes normes bàsiques i unes tasques fàcils de recordar.

Aquests moviments són molt importants per evitar úlceres, atrofies o rigideses.

<b>Mobilització</b>	<b>Transferències</b>
Són els moviments que es fan en una mateixa superfície per canviar de posició la persona dependent.	Són els moviments que es realitzen per canviar una persona d'un lloc a un altre.
<b>Eines de suport</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Preses.</li><li>• Falques.</li></ul>	
<b>Recomanacions</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprofitar la inèrcia del moviment.</li><li>• Verificar que cadires i llits estan ben frenats.</li><li>• Tenir en compte la patologia o la limitació del pacient.</li><li>• Accions ergonòmiques:<ul style="list-style-type: none"><li>- Preparar-se per a la mobilització.</li><li>- Mantenir els genolls flexionats.</li><li>- Intentar no arquejar l'esquena.</li><li>- Posar-se a prop del llit (i si cal, a sobre).</li></ul></li></ul>	
<b>Manipulació manual</b>	<b>Manipulació amb preses</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basada en un bon aprenentatge i una bona tècnica.</li><li>• Principis lògics.</li><li>• Si la persona no col·labora o és molt voluminosa, cal utilitzar ajudes mecàniques.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No estireu els braços al malalt.</li><li>• Millor que treballem amb la mà tancada, per no clavar-li els dits.</li><li>• Poseu les preses als punts clau.</li><li>• Tingueu en compte l'estat de la pell i les ferides del pacient.</li></ul>

# Normes bàsiques per a la mobilització manual del pacient

## Tenir cura de l'esquena

Aixecar un pacient pot requerir un esforç intens per a l'esquena.

## Per reduir el risc de lesions

- Visualitzeu mentalment els moviments que fareu abans de començar.
- Expliqueu al malalt els moviments que heu de fer i demaneu-li que us digui quan estigui a punt.
- Manteniu els genolls flexionats i l'esquena en posició vertical.
- Utilitzeu un cinturó per tenir un punt d'agafada més ferm en lloc de creuar les mans per darrere de la cintura del pacient.
- Demaneu ajuda en cas de necessitat.
- Si no ho teniu acostumat, sol·liciteu primer fer aquesta maniobra sota supervisió.

## Quatre punts clau per moure el malalt més fàcilment

- Cap.
- Espatlles.
- Malucs.
- Cames.

## Altres tècniques de suport

- |              |          |             |
|--------------|----------|-------------|
| • Trànsfers. | • Grues. | • Llençols. |
|--------------|----------|-------------|

## Recordeu

- El més important és vetllar per la seguretat del pacient i la del cuidador.
- Una mala manipulació posa en perill tant el pacient com el mateix cuidador.

### Senyals d'alerta

#### Físics

- Cansament.
- Insomni.
- Dolors musculars...

#### Psíquics

- Canvis d'humor.
- Depressió, tristesa.
- Baixa autoestima...

#### Socials

- Ruptura de les relacions familiars o d'amistat.
- Aïllament.
- Sentiment de solitud...

### Consells per prevenir la sobrecàrrega

- Tenir cura de la salut pròpia.
- Reposar.
- Vigilar l'alimentació.
- Atendre els horaris de treball.
- Ser conscient dels propis límits.

- Adoptar una actitud positiva.
- Dedicar una estona a fer alguna cosa que ens agradi.
- Relaxar-se.
- Fomentar l'autoestima...

- Buscar informació sobre els recursos i ajudes disponibles.
- Prevenir l'aïllament mantenint els contactes interpersonals.

## Aspectes que cal tenir en compte

Recomanacions	Les postures corporals	L'exercici com a ajuda
<ul style="list-style-type: none"><li>• Modificar hàbits i costums, tot i que és el més difícil.</li><li>• Demanar suport a un professional.</li><li>• Seguir una guia que ajudi.</li><li>• Prendre's un temps per a un mateix.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una mala postura fa treballar alguns músculs més que uns altres i provoca rigidesa i tensions que amb el temps poden comportar certes deformitats doloroses.</li><li>• Les males postures vénen guiades per mals costums, posicions incorrectes en seure, per cadires o llits poc confortables, un entorn mal adaptat (casa, vehicle...).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Són molts els beneficis de l'activitat física: disminució de la probabilitat de patir problemes cardiovasculars, diabetis, millora de pressió sanguínia, protecció contra l'osteoporosi, etc.</li><li>• La pràctica habitual d'exercici permet mantenir-se actiu i preparat per a activitats de sobreesforç com canvis posturals, trasllats, AVD.</li></ul>

