

Open Acces



Cuidar-se per cuidar

R. Martí, R. B. Muñoz, F. Cegri, R. Centellas, T. Cabanes, R. Tosquella, A. Manresa i V. Mir, Grup d'ATDOM de la CAMFiC

La persona cuidadora principal és qui, sense ser professional de l'assistència, assumeix la responsabilitat i el volum més important de la cura i l'atenció de les necessitats d'una persona en situació de dependència.

Revisió científica:

F. Cegri, A. Manresa,
V. Mir, Ana Ribatalada

Revisió editorial:

Grup d'Educació
Sanitària de la CAMFiC

Correcció lingüística:

Quasar Serveis d'Imatge

Il·lustracions:

Elvira Zarza

Quan s'està sobrecarregat?

Qualsevol d'aquests símptomes pot ser un indicatiu de sobrecàrrega:

Si teniu la sensació que us falta temps o si noteu cansament, palpitations, tremolor de mans, molèsties digestives, mal de cap, canvis de pes, falta d'interès per les relacions socials o familiars i pels entreteniments, tristesa, insomni i malsons, nerviosisme, irritabilitat, falta de memòria i concentració, petits accidents (caigudes, cremades...), ràbia, impotència, etc.

Quan parlem de claudicació de la persona cuidadora?

Quan la persona cuidadora se sent desbordada i sense capacitat per seguir atenent la persona malalta.

Com es pot prevenir la sobrecàrrega?

Amb l'**autocura**, cuidar-se un mateix és fonamental:

- Demaneu informació sobre la malaltia de la persona que cuideu, quina evolució tindrà i quines necessitats noves apareixeran.
- Organitzeu i planifiquen les cures.
- Feu una reunió familiar per distribuir les responsabilitats econòmiques, materials i personals, i acordeu entre tots un



compromís d'atenció. Anoteu els acords per evitar conflictes en el futur.

- Invertiu temps per cuidar-vos físicament i emocionalment.
- Descanseu, feu exercici, sortiu amb la vostra parella o amics i amigues, i aneu-vos-en de vacances, encara que siguin pocs dies: serà un respir físic i psicològic.

Demaneu-nos ajuda

No dubteu a demanar ajuda al vostre equip d'atenció primària (metge/ssa, infermer/a de família i treballador/a social) si presenteu símptomes de sobrecàrrega o si necessiteu informació per a les atencions que requereix la persona malalta o sobre recursos de suport i ajuts socials i econòmics disponibles.

Com citar l'article:

Martí R, Muñoz R.B, Cegri F, Centellas R, Cabanes T, Tosquella R, Manresa A, i Mir V, Grup d'ATDOM de la CAMFiC, Cuidar-se per cuidar. But At Prim Cat 2019;37:45.