

*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 ingrés 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.

