

PACIENT ACTIU

CUIDA'T AMB LA TEVA MALALTIA QUÈ ÉS

TENIR CURA

QUÈ ÉS TENIR CURA D'UNA ALTRA PERSONA?

Les persones necessitam atencions des que naixem fins que morim. Tenir cura d'un altre és acompanyar, és escoltar, és atendre, és vetlar, és estimar. Tenir cura d'altri és imprescindible per a la vida.

L'envelliment de la població comporta un augment considerable del nombre de persones que pateixen una situació de dependència i necessiten algú que les ajudi contínuament per fer les activitats de la vida diària. Les persones cuidadores de persones amb problemes d'autonomia pateixen també una gran càrrega derivada d'aquesta cura.

3 PREGUNTES SOBRE TENIR CURA D'UNA ALTRA PERSONA

Qui assumeix tenir cura d'un altre?

La persona cuidadora principal és la que organitza i gestiona les cures, habitualment una persona de l'entorn familiar, malgrat que no sempre sigui així. Són persones cuidadores no professionals, que han d'assegurar les cures a les persones dependents.

Tradicionalment el rol del cuidat l'assumeixen les dones. El cost que assumeixen les dones a les seves vides pel fet de ser cuidadores és elevat en termes de salut, qualitat de vida, accés a la feina i desenvolupament professional, relacions socials, disponibilitat de temps propi i les repercussions econòmiques no favorables que poden donar-se a vegades per a la dona cuidadora i per al seu entorn familiar.

Quines accions implica tenir cura d'una persona dependent?

Tenir cura d'una altra persona implica accions que identifiquem com a cuidats físics: aquells destinats a mantenir una alimentació adequada, la temperatura corporal adaptant-se a l'ambient, hàbits d'higiene corporal o de la llar, l'evitació de possibles perills i accidents, sense oblidar totes aquelles activitats tan fonamentals per al manteniment d'una vida harmònica i saludable com són el desenvolupament emocional i afectiu, les relacions socials i l'entreteniment.

Puc sentir sobrecàrrega per tenir cura d'una persona dependent?

Sí, la persona cuidadora està sotmesa a una gran pressió i obligada a satisfer una gran demanda de cures, malgrat que en moltes ocasions pugui no estar preparada per fer-ho.

El cuidat diari du una situació de sobrecàrrega. Es defineix com sobrecàrrega

aquella càrrega emocional, física, social i econòmica que es produeix com a resultat de cuidar a un familiar o conegut amb malaltia crònica o discapacitat. La sobrecàrrega comprèn alteracions físiques, psicosomàtiques i emocionals. Entre les més freqüents es troben: fatiga, insomni, mal de cap, mal d'esquena, problemes gastrointestinals, depressió, ansietat i un deteriorament de la funció immune.

5 ESTRATÈGIES PER TENIR CURA D'UNA PERSONA DEPENDENT

- Tenir cura d'una altra persona pot tenir conseqüències negatives, però també conseqüències positives per a tu, com el benestar emocional, sentit de coherència, satisfacció en el cuidat, creixement personal, sensació de control i la gratificació.
- Comprendre que t'està passant pot ajudar-te a tu i a la teva família a organitzar el futur de la millor manera possible, a adaptar-te a la nova situació i a prendre les teves pròpies decisions respecte a la situació per facilitar-ne un afrontament efectiu.
- Intenta no culpabilitzar-te. L'acció de tenir cura d'una persona és la mostra més gran de solidaritat i entrega que existeix. Reconeix-te com una persona valuosa i generosa que contribueix al manteniment de la vida.
- Procura dedicar-te temps per cuidar-te tu. Recuperar quan abans sigui possible les rutines intentant adaptar les cures a la teva manera de viure és important per tornar a tenir una sensació de normalitat.
- Les estratègies d'afrontament, els sentiments positius i el suport amb què es compta poden actuar com a mediadors dels efectes estressors que influeixen en el benestar de la persona cuidadora.

5 FACTORS QUE PUC MODIFICAR PER MILLORAR LA MEVA CONDICIÓN COM A PERSONA CUIDADORA

- Manté una alimentació saludable
- Practica regularment activitat física
- Descansa el que sigui necessari i dorm bé
- No fumis
- No beguis alcohol

4 RAONS PER SER UNA PERSONA ACTIVA CUIDADORA

1. Tindràs més independència i autoestima

El teu maneig de la situació millorarà aplicant els consells i recomanacions que compartirem en el programa.

2. Et sentiràs millor

La teva sensació de benestar millorarà aplicant els canvis que compartirem en

el programa.

3. Tindràs més eines per cuidar-te i cuidar

En incorporar hàbits de vida saludables, podràs millorar la teva qualitat de vida i la de les persones de qui tens cura.

4. Estaràs acompanyat/da

Tindràs ajuda d'altres persones en la teva mateixa situació i de professionals de la salut per resoldre els teus dubtes i compartir experiències.

APUNTA'T A UN TALLER

Consten de 6 sessions per entendre i afrontar millor el teu rol de persona cuidadora. Tractarem els aspectes següents: Tenir cura: què és? Sentiments que genera i canvis que implica, afrontar el procés de tenir cura: autocures i estrès, despertant emocions, afectivitat i autoestima, habilitats personals per afrontar situacions, la importància de la comunicació, posar límits a la cura, tenir cura de la nostra salut, recursos socials i associacions de persones cuidadores, pla d'acció.