



Cuidem els cuidadors informals! Part I

Consells pràctics per a les activitats més freqüents dels cuidadors informals

Més informació a:
www.farmaceticonline.com

Higiene

- ✦ Si hi ha una mínima possibilitat, s'ha d'implicar el pacient en la seva higiene personal.
 - ✦ El moment de la higiene és molt important per establir una bona relació.
 - ✦ El cuidador informal ha d'informar del que farà i ha d'escoltar i respectar el que se li diu sobre la persona a cuidar.
 - ✦ És important estar alerta dels petits detalls, resultat d'una bona observació. Per exemple, la pell: l'aparició de vermellors, petites ferides, etc.
 - ✦ El cuidador informal ha de respectar al màxim els desitjos del pacient i la seva intimitat.
- ✦ Sistema de treball
- ✦ Preparar-ho tot abans de començar.
 - ✦ Insistir en ulls, orelles, vies nasals i cavitat bucal.
 - ✦ Arreglar el llit cada dia.
 - ✦ Evitar arrugues, molles de pa, etc., al llit.
 - ✦ Canviar els llençols en funció de la situació de la persona.
 - ✦ Ventilar bé l'habitació de dormir.
 - ✦ Cal adaptar la cambra de bany a les necessitats de la persona sense autonomia.

Mobilització

- ✦ Cal que el cuidador en conegui les tècniques i les apliqui correctament, pel bé del pacient i d'ell mateix.
- ✦ A tenir en compte:
 - ✦ Afavorir els canvis de postura i les cures de la pell.
 - ✦ Fer massatges.
 - ✦ Estimular la persona perquè realitzi per ella mateixa totes les activitats que pugui.
 - ✦ Consultar amb el personal sanitari les tècniques de mobilització, per evitar la sobrecàrrega en el cuidador.
 - ✦ Per a un cuidador informal és més important la tècnica que la força.

Alimentació

- ✦ La dieta, cal:
 - ✦ Que sigui fàcil de mastegar.
 - ✦ Que sigui senzilla i digerible.
 - ✦ Que contingui fibra (sobretot en l'esmorzar).
 - ✦ Evitar que passi molt de temps entre un àpat i un altre.
 - ✦ Que hi hagi líquid abundant.
 - ✦ Evitar plats massa freds o massa calents.
 - ✦ Evitar els condiments forts.
 - ✦ Evitar racions massa grans.
 - ✦ Menjar assegut, sempre que sigui possible.

