



Cuidem els cuidadors informals! Part II

Consells pràctics per a les activitats més freqüents dels cuidadors informals

Més informació a:
www.farmaceuticonline.com

Eliminació

- ✎ Les persones grans i les persones amb mobilitat reduïda són més propenses a presentar restrenyiment i incontinència urinària.
- ✎ A tenir en compte:
 - ✎ Orinar cada dues hores (encara que no se'n tinguin ganes).
 - ✎ No beure res durant una hora abans de sortir al carrer.
 - ✎ No utilitzar bolquers fins que no sigui realment necessari.
 - ✎ Mantenir la mateixa ingesta de líquids; reduir-ne la quantitat no millora la incontinència.

Relació

- ✎ Cal fer atenció a:
 - ✎ Facilitar al màxim la comunicació amb els altres, amb l'oferiment de mitjans adequats (ulleres, audíofons...).
 - ✎ Potenciar la comunicació amb l'exterior (llegir el diari, comentar les notícies, visites de la família, amics i persones estimades...).
 - ✎ Utilitzar paraules senzilles i frases curtes.



Síntomes D'ALARMA dels cuidadors informals

- ✎ S'ha demostrat en diferents estudis que si una persona fa la funció de cuidador/a, durant molt de temps, i no vigila la seva salut, aquesta es pot deteriorar fàcilment.
- ✎ Aquests símptomes són:
 - ✎ Pèrdua de la gana.
 - ✎ Mal de cap.
 - ✎ Cansament.
 - ✎ Mal humor.
 - ✎ Manca de vida social.
- ✎ Davant de qualsevol simptomatologia, ha de contactar amb l'equip de salut perquè l'ajudin a resoldre la situació.
- ✎ **El metge i la infermera referent poden ser de gran ajuda per resoldre o millorar la situació.**



COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA