

## 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 vermells, 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.