

Higiene

- ✚ Si existe una mínima posibilidad, debe implicarse al paciente en su higiene personal.
- ✚ El momento de la higiene es muy importante para establecer una buena relación.
- ✚ El cuidador informal debe informar de qué hará y debe escuchar y respetar lo que se le dice sobre la persona a cuidar.
- ✚ Es importante estar alerta de los pequeños detalles, resultado de una buena observación. Por ejemplo, la piel: la aparición de rojeces, pequeñas heridas, etc.
- ✚ El cuidador informal debe respetar al máximo los deseos del paciente y su intimidad.

Sistema de Trabajo

- ✚ **Prepararlo** todo antes de empezar.
- ✚ **Insistir** en ojos, orejas, vías nasales y cavidad bucal.
- ✚ **Arreglar** la cama cada día.
- ✚ **Evitar** arrugas, migas de pan, etc., en la cama.
- ✚ **Cambiar** las sábanas en función de la situación de la persona.
- ✚ **Ventilar** bien la habitación de dormir.
- ✚ Es necesario adaptar el cuarto de baño a las necesidades de la persona sin autonomía.

Movilización

Es necesario que el cuidador **conozca las técnicas y las aplique correctamente**, por el bien del paciente y de sí mismo.

A tener en cuenta:

- ✚ Favorecer los **cambios de postura** y los **cuidados de la piel**.
- ✚ Hacer **masajes**.
- ✚ **Estimular** a la persona para que realice por sí misma todas las actividades que pueda.
- ✚ Consultar con el personal sanitario las **técnicas de movilización**, para evitar la sobrecarga en el cuidador.
- ✚ Para un cuidador informal **es más importante la técnica que la fuerza**.

Alimentación

- ✚ **La dieta, es necesario:**
 - ✚ Que sea **fácil de masticar**.
 - ✚ Que sea **sencilla y digerible**.
 - ✚ Que **contenga fibra** (sobre todo en el desayuno).
 - ✚ **Evitar que pase mucho tiempo entre una comida y otra**.
 - ✚ Que haya **líquido abundante**.
 - ✚ **Evitar platos demasiado fríos o demasiado calientes**.
 - ✚ **Evitar los condimentos fuertes**.
 - ✚ **Evitar raciones demasiado grandes**.
 - ✚ **Comer sentado** siempre que sea posible.