

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'ofertament 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.