

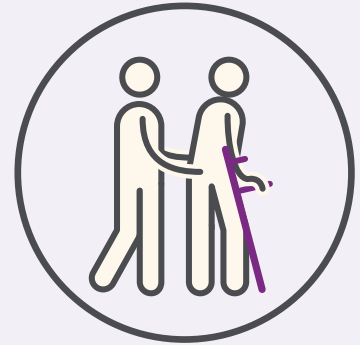


## EL FAMILIAR CUIDADOR



### DESCRIPCIÓ

El familiar cuidador acostuma a proporcionar la major part de l'assistència i el suport emocional que la persona afectada necessita, fent possible que aquesta pugui seguir vivint al domicili.



### SÍMPTOMES

**Síntomes que es mantenen en el temps per identificar sensació de sobrecàrrega:**

- Esgotament físic i mental.
- Tristesa, ansietat, depressió.
- Sentir-se irritable.
- Trastorns de la son.
- Problemes de concentració i d'atenció.
- Alteracions de l'alimentació i del pes.
- Sentiments de solitud.
- Aïllament social.





## RECOMANACIONS

### Alguns consells i suggeriments pels familiars cuidadors:

- Demanar ajuda a familiars i amics.
- Demanar ajuda als professionals de la salut.
- Conèixer les capacitats i les necessitats del familiar al que cuida. Preguntar els dubtes.
- Mantenir estils de vida saludable.
  - Evitar el consum d'alcohol i d'altres tòxics.
  - No automedicar-se.
  - Descansar i dormir.
  - Seguir una dieta equilibrada i procurar no saltar-se els àpats principals.
  - Realitzar exercici físic (anar a un gimnàs, caminar, ballar, pujar escales...) i mental (jocs de taula, llegir, fer mots encreuats...).
- Buscar espais propis per realitzar activitats que resultin gratificants.
- Mantenir una actitud positiva.
- Compartir amb d'altres familiars cuidadors la seva experiència.
- Elaborar un planning setmanal o mensual (visites mèdiques, activitats lúdiques...), organitzar-se menús, compres...

Anotacions:

---

---

---

---