

## Cuidar una persona dependent

### Cal compartir tasques

Les persones que han d'assistir familiars malalts o impeditos també necessiten ajuda i comprensió en una tasca que provoca un gran desgast

El deteriorament físic o psíquic d'un membre de la família produeix canvis dràstics i traumàtics en el seu entorn. Juntament amb el cop emocional sorgeixen els problemes derivats de la necessitat d'atenció permanent, tasca que correspon a un o diversos familiars. Aquestes persones assumeixen un paper, el de cuidadors, que irromp en la seua vida i la transforma de manera completa. L'assimilació d'aquest canvi vital no és senzilla. Per aquesta raó, no s'ha de dubtar a demanar ajuda o recórrer a un especialista.

### El malestar del cuidador i el seu sentiment de culpa

Costa fer-se a la idea del debilitament de l'ésser estimat. Tot i que el decaïment siga evident, la parella, si n'hi ha, els fills, els gendres i les nores, els néts i els germans volen creure que només "passa una mala ratxa". Però la realitat s'imposa i, a mesura que s'assumeix, s'entén que la malaltia no només afectarà qui la pateix, sinó que canviarà la vida de tots els qui estan al seu voltant, especialment la dels cuidadors.



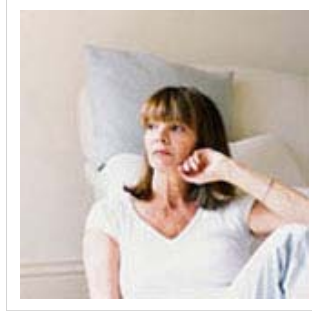
Pot ser Parkinson, Alzheimer, demència senil, arterioesclerosi o, senzillament, molts anys i necessitat de cures. En aquesta primera fase es presenten els primers símptomes de malestar en el cuidador. S'enfada perquè li ha tocat precisament a ell o a ella, o perquè no hi ha un repartiment equitatiu de responsabilitats entre els diferents membres de la família. És normal que es visquen sensacions d'enuig, però els qui les senten es consideren, en el seu fur intern, culpables. Per això és necessari que les persones cuidadores puguin alliberar-se d'aquesta culpa parlant sense condicions dels efectes negatius en el seu estil de vida. Això s'assumirà amb més facilitat quan la situació entre dins de la quotidianitat. Llavors els cuidadors se sentiran més lliures per a queixar-se i sol·licitar col·laboració dels altres membres de la família. Aprendran que la seua salut, i no tan sols la de la persona dependent, és important i programaran més temps per a les seues necessitats, el seu esbarjo, les seues relacions socials i el seu descans.

### Planificar les cures

L'atenció del cuidador no es pot deixar a la improvisació.

- **Cal repartir responsabilitats.** Una sola persona no pot responsabilitzar-se de tot. Les cures comporten un nombre important de tasques. Perquè tot funcione bé,

és necessari repartir-se-les entre els familiars i determinar quina funció i quina responsabilitat afrontarà cadascú. És molt important organitzar reunions de la família per valorar entre tots quins són els problemes que han anat sorgint i determinar com es distribuiran els papers que cadascú exercirà. En aquestes reunions s'han d'estudiar les possibilitats i les limitacions de cada membre de la família i, segons això, establir calendaris. Amb tot i això cal preparar-se -i així s'ha de consensuar des del començament- per a afrontar les desavinences i els conflictes que hi haurà durant el procés de l'atenció, una cosa, d'altra banda, normal.



- **La persona cuidadora ha de prestar una atenció especial a la parella i als fills.** És important parlar amb la parella sobre com afectarà o com està afectant ja en la relació la dedicació a la persona major, i sobre la necessitat de destinar temps específics per a ells mateixos. Convé compartir opinions sobre la forma d'exercir les cures i saber si l'altra part de la parella està disposada a col·laborar, a la qual cosa no està obligada, però que potser voldrà fer. El mateix es pot dir sobre els fills, en particular si la persona gran és al·lit. Encara que siguin xiquets, tenen dret a conèixer la naturalesa de les cures i establir la manera en que poden participar en les tasques.
- **No perdre les relacions.** A mesura que passa el temps de dedicació a la persona dependent, el cuidador surt cada vegada menys de casa. Això pot ser altament perjudicial per a la seua salut emocional. És important que no descuide les relacions socials de sempre, i que fomenti els contactes amb familiars i amigats per poder viure amb ells les seues emocions o simplement per a distreure's.
- **Aprendre a cuidar el propi jo.** La persona és un equilibri entre "ser-per a-sí" i "ser-par als-altres". Quan algú es bolca en excés en l'atenció a una altra persona i s'oblida de cuidar-se a si mateixa, perd aquest equilibri personal necessari i s'acumulen insatisfaccions internes, malestars emocionals, tedi, sensació de soledat davant les tasques i desequilibri personal. És importantíssim que la persona cuidadora aprenga una mica de "egoisme", és a dir, del cultiu sa del jo. Per fer-ho ha de mantenir i programar la il·lusió per sortir, per practicar activitats d'oci i temps lliure. Ha de reservar-se temps per a ella mateixa i respectar-lo amb tant de rigor com ho fa amb l'atenció cap a la persona que cuida.
- **Aprendre a utilitzar els recursos socials.** El nombre de persones grans en la societat ha crescut. El nombre de recursos destinats a elles també ha augmentat, però no en la mateixa proporció, amb la qual cosa resulten insuficients. Tot i així, es pot recórrer a serveis socials municipals, serveis mèdics, serveis d'ajuda a domicili, centres de dia i residències geriàtriques. Cada dia són més nombrosos, però també més sol·licitats. Els cuidadors tenen dret a rebre assessorament i suport per a l'atenció de les persones dependents. Poden, per exemple, informar-se de com és i com evolucionarà la malaltia, de quines proves seran necessàries per a un

diagnòstic i pronòstic més precís; conèixer quins recursos públics i privats es poden utilitzar i les ajudes a què tenen dret.

### La síndrome del cuidador

Més del 80% dels cuidadors experimenten alts nivells d'estrès que es manifesten en irritabilitat, esgotament, problemes físics de salut, enutjos, distanciament i depressió. Si apareixen dos o més dels símptomes de la "síndrome del cuidador" -perdre la il·lusió per viure, no poder conciliar el son, atendre 24 hores al dia el familiar malalt, sentir angoixa, perdre la gana, beure alcohol o prendre drogues- és necessari demanar ajuda professional. El metge de capçalera és una bona opció i està preparat per a atendre aquests casos. Per a rebre l'atenció correcta, el cuidador ha d'explicar al metge la situació en què es troba i descriure el seu estat anímic i físic.