

CAREPED: CONSELLS PER CUIDAR BÉ

Ser cuidador d'una persona dependent no és una tasca fàcil, per això uns bons consells sempre vénen bé. Un cuidador d'un malalt d'Alzheimer que es preï, sigui cuidador familiar o professional, ha de tenir en compte i posar en pràctica els consells següents per cuidar bé:

CONÈIXER la malaltia, el malalt i els recursos de l'entorn. No podem cuidar bé des de la ignorància i el desconeixement. Sovint ens deixem portar per creences i prejudicis que la societat ens ha inculcat des de petits i que no tenen res a veure amb la realitat. On hi ha coneixement no hi ha ignorància ni prejudicis. La malaltia d'Alzheimer té una simptomatologia característica i fases, lleu, moderada i avançada. Això no vol dir que tots els afectats presentin els mateixos símptomes, alhora i evolucioni la malaltia de la mateixa manera en tots. Cada malalt és únic, amb la seva història de vida personal, social i peculiaritats que cal conèixer per cuidar-lo bé. Conèixer els recursos de l'entorn amb què puguem comptar quan calgui, tant familiars, amics o veïns que ens puguin donar un cop de mà en un moment donat, com altres serveis professionals de suport i espais de respir fora del domicili.

ACCEPTAR els canvis a nivell cognitiu, emocional i funcional que el malalt experimentarà amb l'evolució de la malaltia. Sovint ens costa sortir de la nostra zona de confort i acceptar els canvis que per altra banda, són normals a la vida, de vegades els canvis són per bé i de vegades per mal, però hem de recordar que "no hi ha mal que duri cent anys" i que per tirar endavant no tenim cap més remei que acceptar i afrontar les situacions difícils amb voluntat i decisió, si no ho fem així ens quedarem estancats en un patiment continu que no ens permetrà avançar.

RESPECTAR la persona cuidada, les seves intimitats i el seu espai vital. Una persona amb Alzheimer, encara que suposadament vagi perdent facultats mentals, no hem d'oblidar que segueix sent una persona amb drets i com a tal, l'hem de seguir tractant amb respecte, si no ho fem així estem ignorant la seva vulnerabilitat i podem estar-li causant un gran dany emocional sense adonar-nos-en. Per causa de la malaltia és possible que es pugui veure afectada d'alguna manera la seva capacitat per gestionar-los i expressar-los, però les emocions i els sentiments mai es perden. Per això sempre cal respectar, mai hem de tocar o canviar les seves coses de lloc sense el seu permís, no parlar i molt menys explicar intimitats a desconeguts davant de la persona com si aquesta no existís, ridiculitzar-la en públic, etc.

EMPATITZAR amb la persona cuidada i comunicar-s'hi. Empatitzar és escoltar per comprendre l'altre, posar-se al lloc de l'altre i tractar com ens agradaria ser tractats. Quan la comunicació verbal falla cal explorar i posar en pràctica altres vies de comunicació amb el malalt, per exemple la comunicació no verbal, gestos, carícies, expressions facials, etc. El que mai hem de fer és ignorar i deixar de comunicar-nos amb el malalt perquè ja no ens entén o ja no l'entendem. És la nostra responsabilitat continuar estimulants al malalt, ja que ell no està en condicions de prendre la iniciativa perquè la seva malaltia no els ho permet i ningú en té la culpa, només cal anar adaptant-se als canvis quan aquests van succeint.

PACIÈNCIA amb la persona cuidada quan cal fer qualsevol tasca de la vida diària. Quan coneixem i comprenem la malaltia, sabem que els afectats necessiten més temps per fer qualsevol tasca amb èxit, si no respectem aquest temps els estem limitant les seves veritables possibilitats. La pressa sempre és mala consellera, mai hem de tenir pressa per acabar ràpid les tasques que estem realitzant amb el malalt o fer-les tenint el cap en un altre lloc. Sempre hauríem d'aprofitar i gaudir dels moments que compartim amb el malalt, o com a mínim, que l'empatia i la paciència ens acompanyin sempre que hi interactuem.

ESTIMAR el malalt i cuidar-lo sempre pensant en el seu benestar, amb afecte i entrega. Quan estimem una persona ens preocupem perquè estigui bé i no li falti de res. Ens centrem en les qualitats i no en els defectes. Habitualment, quan cuidem una persona amb demència, ens centrem en els aspectes bàsics de la cura: higiene personal, vestit i alimentació i ignorem altres aspectes també molt importants per a ella, com establir unes rutines d'activitats diàries on se li estimuli física, cognitiva i socialment. Hem de conèixer quines activitats motiven al malalt i adaptar-les perquè les pugui fer amb èxit. Mantenir-lo ocupat amb activitats significatives, fent-lo sentir útil i valuós, l'ajudarà no només a frenar l'avenç de la malaltia sino també contribuirà a millorar la seva estabilitat emocional.

DESCANS del cuidador de la tasca de cuidar perquè pugui tenir cura de si mateix. Que el cuidador es cuidi és imprescindible perquè pugui cuidar bé i recarregar les piles, ja que les tasques de cura són molt absorbents i esgotadores. Heu de tenir un temps per dedicar a activitats personals que us resultin gratificants. El cuidador ha d'aprendre a demanar ajuda quan la necessiti, si no ho fa, és molt probable que amb el temps, en comptes d'un malalt en siguin dos. Quan la demència avança la persona requereix més temps

de cura. És normal que ens sentim de vegades saturats, sobrecarregats, que ens costi arribar a tot, és hora de demanar ajuda.

Si et toca cuidar no et lamentis, si tens en compte aquests consells, veuràs com serà una experiència molt enriquidora per a tu, perquè creixis com a persona, així que no et rendeixis, força i endavant!

Marta Surroca
Pedagoga

