



# Cures per al cuidador principal. Consells psicològics

Les cuidadores o cuidadors d'una persona amb Alzheimer estan exposades a un desgast físic i emocional molt fort.

Durant el procés de cura es viuen sentiments positius que ens fan aprendre de la situació i fomenten la resiliència com són l'afecte, la tendresa, l'estima, la satisfacció, etc. però és molt fàcil que també sorgisquen, portats per la situació i el temps d'exposició a la cura, sentiments més negatius com l'ansietat, soledat, ràbia, frustració, por, angoixa, tristesa...

Per això, indicarem una sèrie de consells per a poder gestionar de la millor manera possible aquesta mescla d'emocions.

L'estrés emocional potència l'aparició de sentiments negatius, per això cal procurar:

- **No generalitzar** les situacions que causen tensió. Els episodis conflictius s'han d'aïllar i no veure'ls com un tot. "No sempre està malament, no sempre estem malament".
- **No interpretar** el que els altres pensen sobre la persona amb Alzheimer o sobre el nostre fer com a persona cuidadora.
- **No jutjar** com haurien d'actuar els altres. Demanar ajuda si la necessitem i no esperar que ens la oferisquen.
- Intentar tindre una visió realista de la situació. **Sense exagerar ni minimitzar** el que ens està ocorrent a nosaltres i al nostre familiar amb Alzheimer.
- Concretar necessitats i **objectius realistes a curt termini**. Pensar més en accions i necessitats presents, l'ací i l'ara, i no focalitzar-nos en el futur ja que el desconeixem i ens provoca una angoixa innecessària.
- **Tindre diàlegs constructius** amb un mateix. Procurar tindre una visió amable i comprensiva de nosaltres mateixos. Valorar positivament el que fem i millorar el com ho fem.



**Consells per a familiars**

[info@fevafa.org](mailto:info@fevafa.org) · 96.151.00.02  
[www.fevafa.org](http://www.fevafa.org)



# Cures per al cuidador principal. Consells psicològics

Per a cuidar sense descurar-se cal tindre en compte el següent:

## Atendre sempre les nostres necessitats bàsiques de:

- Alimentació, descans, higiene i salut.
- Seguretat i protecció.
- Afecte i vinculació amb altres persones.
- Valoració i respecte per una mateixa o un mateix.
- Desenvolupament de les capacitats personals.

## Dirigir la relació amb la persona amb Alzheimer i que la situació no supere a la cuidadora o el cuidador:

- **Reconéixer** que la situació ens desbor- da.
- **No rebutjar el que sentim**, encara que siga dolorós.
- Tindre molt present el **dret a equivo- car-se**, i també a dir "no".
- No deixar-se portar per les emocions negatives. Analitzar-les i modificar-les.
- **Esplaiar la tensió**: plorant, parlant amb les nostres amistats o amb altres per- sones cuidadores, escoltant música, etc.
- **Buscar ajuda** en persones pròximes, familiars, amics, coneguts, voluntaris (acceptant el seu dret a dir "no")
- Assumir solament **la responsabilitat que ens correspon**.
- **No abandonar** totalment **les relacions** amb altres persones.
- No deixar de **realitzar activitats** que ens fan sentir bé.
- **Allunyar-se temporalment** de la situa- ció.
- **Buscar informació, formació i suport professional**.