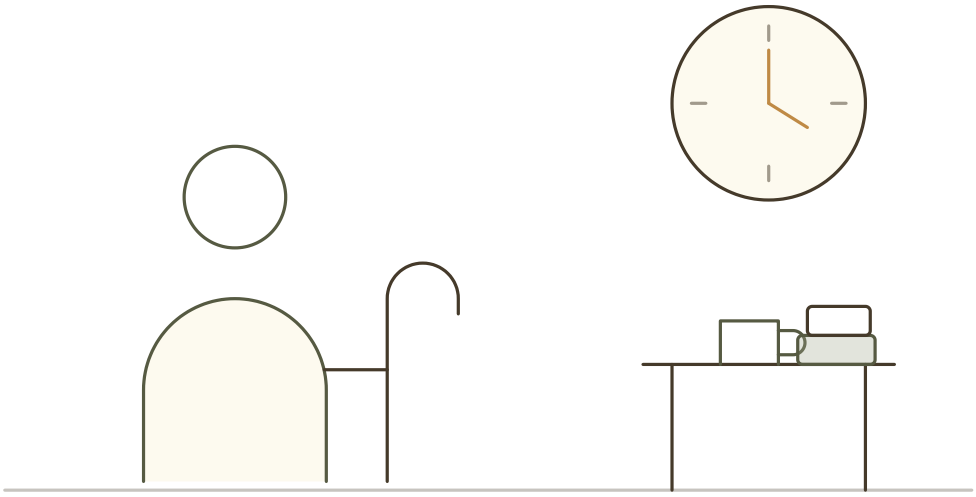
PSIRA
INSTITUT DE PSICOLOGIA
I SALUT INTEGRAL



Cuidar qui cuida

Una guia pràctica per a familiars que cuiden una persona gran: com reconèixer la sobrecàrrega, organitzar-se en família i saber quan demanar ajuda.

Per a familiars que cuiden una persona gran amb pèrdua de memòria, dependència o fragilitat · 8 min de lectura

Equip de l'Institut PSIRA

Institut PSIRA
c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123
17003 Girona

Cita i dubtes
WhatsApp +34 621 404 235
info@institutpsira.com

Versió web
institutpsira.com/ca/guies/cuidar-qui-cuida

Cuidar el pare, la mare, la parella o un avi que es fa gran sol començar a poc a poc: un acompanyament al metge, la compra de la setmana, una trucada cada vespre. Amb el temps, si apareixen oblits, desorientació o dependència, la cura pot ocupar bona part del dia i de la ment, sovint sense que ningú ho hagi decidit.

Aquesta guia és per a tu, que cuides. No et dirà com has de fer les coses, perquè cada família és diferent. Et proposa maneres concretes de veure com estàs, d'ordenar la feina amb la resta de la família i de saber quan val la pena buscar suport professional. Pots llegir-la sencera o anar directament a l'apartat que et faci falta avui.

Senyals que la càrrega pesa massa

La sobrecàrrega no arriba de cop. S'acumula, i qui cuida sol ser l'últim a adonar-se'n, perquè està pendent de l'altra persona. Alguns senyals que convé no deixar passar:

- [ ] Estàs cansat o cansada fins i tot després de dormir, o dorms malament perquè estàs alerta de nit.
- [ ] Fa setmanes que no fas res només per a tu: ni una passejada, ni un cafè amb algú, ni una estona de lectura.
- [ ] T'irrites amb facilitat, amb la persona que cuides o amb els altres, i després et sents culpable.
- [ ] Tens la sensació que tot depèn de tu i que, si falles, tot s'ensorra.
- [ ] Has deixat de veure amics o d'anar a llocs que t'agradaven perquè no tens temps o perquè no tens ganes.
- [ ] Et costa concentrar-te a la feina o se t'obliden coses pròpies.
- [ ] Notes molèsties físiques que abans no tenies, com mal d'esquena, mal de cap o problemes d'estómac, i no les consultes.
- [ ] Plores més del que és habitual en tu, o al contrari, et notes com apagat o apagada.
- [ ] De vegades desitges que tot acabi, i aquest pensament t'espanta o t'avergonyeix.

Marcar-ne alguna no vol dir que ho estiguis fent malament. Vol dir que estàs fent un esforç gran i continuat, i que el teu cos i el teu estat d'ànim ho estan notant. És informació útil per decidir què canviar.

Una llista d'autocura que es pugui complir

Les recomanacions d'autocura sovint semblen pensades per a algú amb temps lliure. Aquí tens una llista curta i realista. No cal fer-ho tot: tria'n dues o tres per a aquesta setmana i revisa-les la setmana vinent.

- [ ] Tinc com a mínim una estona fixa a la setmana que és meva, encara que sigui curta, i algú que em cobreix.
- [ ] Menjo assegut o asseguda almenys un cop al dia, sense fer res més alhora.
- [ ] Parlo amb algú de confiança de com estic jo, no només de com està la persona que cuido.
- [ ] Vaig a les meves revisions mèdiques i no les ajorno per falta de temps.
- [ ] Surto a caminar o a prendre l'aire, encara que sigui un quart d'hora.
- [ ] He apuntat què em fa sentir millor quan estic esgotat o esgotada, per tenir-ho a mà.
- [ ] Accepto l'ajuda que m'ofereixen, encara que no ho facin exactament com jo.
- [ ] Em permeto no tenir-ho tot controlat.

Cuidar-te no és un caprici ni un acte d'egoisme. Si tu caus, la cura de la persona gran també trontolla. Pensar-ho així pot ajudar a treure culpa a aquestes estones.

Organitzar-se i repartir la feina en família

Moltes vegades la cura recau en una sola persona perquè és qui viu més a prop, qui té horaris més flexibles o qui va començar primer. Repartir no vol dir que tothom faci el mateix, sinó que cadascú assumeixi alguna cosa concreta. Aquests passos poden ajudar:

1. **Fes la llista de tot el que es fa**
   Durant una o dues setmanes, apunta totes les tasques: medicació, metges, compres, menjars, higiene, tràmits, comptes, trucades, acompanyament, nits. Moltes feines són invisibles fins que s'escriuen.

2. **Classifica-les**
   Separa el que s'ha de fer en persona del que es pot fer a distància (tràmits, gestions bancàries, demanar hores, trucar), i el que és diari del que és puntual. Així qui viu lluny també pot assumir tasques reals.

3. **Convoca una reunió familiar**
   Busca un moment tranquil, sense la persona gran present si la conversa pot ser dura. Porta la llista. Explica com estàs sense retrets: «Ho estic fent gairebé tot jo i no puc continuar així» és més útil que «Vosaltres no feu res».

4 **Repartiu tasques concretes, amb nom i dia**

«Ajudar més» no és una tasca. «La Marta porta el pare al metge els dimarts» i «en Jordi s'encarrega dels papers del banc» sí que ho són. Deixeu-ho per escrit en un lloc compartit.

5 **Preveieu els relleus i les emergències**

Decidiu qui cobreix qui cuida principal si es posa malalt o necessita uns dies de descans, i on es guarda la informació important: medicació, telèfons, informes i contactes del metge.

6 **Reviseu-ho cada cert temps**

Les necessitats canvien. Fixeu una data per tornar-ho a parlar, per exemple d'aquí a un o dos mesos, i ajusteu el repartiment segons com hagi anat.

Com parlar-ne: amb la persona gran i amb els germans

Amb la persona que cuides, intenta parlar-li com a l'adult que és. Si hi ha pèrdua de memòria, frases curtes i d'una en una ajuden més que les explicacions llargues. Evita discutir sobre el que recorda o no recorda: sovint és millor reconduir la conversa que demostrar que s'equivoca. Sempre que es pugui, deixa-la decidir coses petites, com què vol menjar o quina roba es posa; preservar la seva autonomia, encara que sigui en detalls, també la cuida.

Quan s'hagin de prendre decisions més grans, com canviar de casa, contractar ajuda o fer tràmits legals, convé fer-ho amb temps i, si és possible, mentre la persona encara pot opinar. Això evita decisions preses amb presses en un moment de crisi.

Amb els germans o la resta de la família, les converses sobre la cura sovint remenen coses antigues. Algunes idees per evitar que acabin malament:

- Parla de fets i de tasques, no de qui estima més ni de qui va fer què fa anys.
- Demana coses concretes i assumibles, en lloc d'esperar que els altres endevinin què necessites.
- Accepta que cadascú pot ajudar de maneres diferents: amb temps, amb gestions, amb diners o amb companyia.
- Si les converses sempre acaben en discussió, pot ser útil que hi hagi una persona de fora que ajudi a ordenar-les.

Preguntes per fer als professionals

A les visites amb el metge, el neuròleg o el psicòleg, els nervis fan que s'oblidin coses. Porta les preguntes escrites i apunta les respostes. Algunes que poden ser útils:

? Què li passa exactament i com pot evolucionar en els propers mesos?

- ? Quins canvis de conducta o de memòria són esperables i quins haurien de fer-nos consultar de seguida?
- ? Hi ha alguna avaluació que ens ajudaria a entendre millor la seva situació?
- ? Què podem fer a casa per mantenir la seva autonomia i les seves capacitats?
- ? Hi ha activitats d'estimulació cognitiva que li puguin anar bé?
- ? A qui hem de trucar si tenim dubtes entre visita i visita?
- ? Quins aspectes legals o de dependència hauríem de començar a mirar ara?
- ? Hi ha suport per a nosaltres, la família, i on el podem trobar?

Si tens un informe o una derivació de neurologia, porta'l. Si no en tens, no passa res: pregunta com funciona el procés i qui et pot orientar.

Quan demanar ajuda psicològica

No cal arribar al límit per demanar ajuda. Parlar amb un psicòleg o una psicòloga pot ser útil quan:

- Has marcat diversos senyals de la primera llista i fa setmanes que dura.
- La tristesa, l'angoixa o la irritabilitat t'afecten el dia a dia, la feina o les relacions.
- Sents una culpa constant, decidis el que decidis.
- Hi ha conflictes familiars que no sabeu desencallar.
- T'has de preparar per a un canvi gran, com una residència, un diagnòstic o la pèrdua de la persona que cuides.
- Vols entendre millor el que està passant, per exemple què és la demència o per què hi ha canvis de conducta, per saber com respondre-hi.

L'ajuda pot ser individual, per tenir un espai només teu, o en grup, amb altres persones que viuen situacions semblants. Les xerrades i els tallers per a famílies també donen informació i eines per entendre el procés i sentir-se menys desorientat.

> **Si la situació és urgent**
>
> Si tu o la persona que cuides esteu en perill, o tens pensaments de fer-te mal o de treure't la vida, no esperis cap visita. Truca al 112. També pots trucar al 024, la línia d'atenció a la conducta suïcida, gratuïta i disponible les 24 hores.

A l'Institut PSIRA, la Unitat de Gent Gran i Neuropsicologia s'ocupa de l'atenció, l'avaluació i l'acompanyament psicològic i neuropsicològic de les persones grans, i també dona suport a les seves famílies i cuidadores, de manera individual i en grup, amb xerrades i tallers. Si vols parlar-ne, pots demanar cita per Doctoralia o escriure'ns per WhatsApp al +34 621 404 235. Som al c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123, de Girona, de dilluns a divendres de 8:30 a 20:00.

Vols parlar-ne amb algú de l'equip?

Demana cita a Doctoralia o escriu-nos per WhatsApp i t'orientem. WhatsApp +34 621 404 235 · info@institutpsira.com · c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123 · 17003 Girona

Aquesta guia és orientativa i no substitueix l'avaluació d'un professional. En cas d'urgència, truca al 112; si penses en el suïcidi, al 024.