

# Cuidar un familiar amb dependència

*Ser cuidador és un rol que pot assumir-se al llarg del temps o pot presentar-se de forma sobtada*

Al costat de cada persona malalta, de cada persona que envelleix, de cada persona que perd la capacitat de valer-se per ella mateixa, acostuma a haver-hi una persona que la cuida.

Ser cuidador és un rol que pot assumir-se al llarg del temps, a mesura que un familiar va envellint o va perdent autonomia. O pot presentar-se de forma sobtada a causa d'un accident o d'una malaltia.

Quan una persona desenvolupa alguna malaltia que comporta dependència les famílies estant a primera línia d'atenció proporcionant-li les cures i atencions que necessita.

La família l'ajuda en les activitats quotidianes com vestir-se, rentar-se, menjar, desplaçar-se dins de casa o anar al lavabo. També l'ajuda a dur a terme accions més instrumentals: netejar, sortir al carrer, parlar per telèfon, prendre la medicació, fer gestions, administrar béns i diners, i relacionar-se amb els altres.

Si ens parem a pensar en la tasca de cuidar arribem a la conclusió que cuidar és un procés de canvi constant i per tant l'experiència de cuidar serà molt diferent depenent de les característiques de la malaltia (càncer, malalties degeneratives, embòlies, etc.), de l'autonomia i col·laboració del malalt, i de la personalitat i manera d'afrontar les coses del cuidador.

En el dia a dia del procés de cuidar un familiar amb dependència, les necessitats d'atenció es van incrementant, i això, la majoria de les vegades, ens sobrecarrega i ens genera angoixa i patiment.

## **Algunes recomanacions:**

Potser en alguna ocasió heu rebutjat l'ajuda perquè considereu que ningú no atindrà la persona amb dependència tan bé com vosaltres o bé perquè us sentiu els únics responsables de les tasques de cura i no voleu traslladar la càrrega que suposa a cap altra persona del vostre entorn. En aquest sentit, heu de tenir clar que és impossible arribar a tot arreu i que demanar i acceptar suport no és un signe de debilitat ni de fracàs, ni d'evitar responsabilitats sinó un pas per acceptar les nostres limitacions i una forma de cuidar-nos a nosaltres i al nostre familiar.

Demanar ajuda a altres familiars, amics i deixar-se ajudar o fer ús dels diferents serveis existents com serveis d'ajuda a domicili, serveis d'estada diürna, serveis de respir,... ens pot ajudar a fer front a aquesta situació.

Podeu consultar als professionals de serveis socials i/o del servei de salut que teniu de referència els quals valoraran i us orientaran en quina pot ser la millor opció, en funció de les vostres necessitats i us informaran dels serveis d'ajuda públics i privats.

Et poden ajudar en tot tipus de gestions i tràmits socials que necessiteu segons la vostra situació:

- Et poden assessorar de tots els serveis públics i privats (servei d'ajuda domicili, servei de teleassistència, servei de transport adaptat...)
- Et poden assessorar dels centres de dia i residencials públics i privats .
- Et poden assessorar sobre recursos socials (ajudes i subvencions).
- Et poden assessorar sobre els recursos socio-sanitaris.
- Tramitació recursos socials necessaris adequats a la situació.
- Et poden tramitar la sol·licitud grau de discapacitat.

- Tràmits del Programa d'Ajuts d'atenció social a persones amb discapacitat
- Tràmits de la Sol·licitud Llei de la Dependència.
- Valoració i tramitació d'ajudes tècniques a domicili.

També podeu adreçar-vos a les associacions que tenim a la nostra comarca. Algunes de les associacions comarcals que ens poden ajudar són:

- FADES: Associació que dóna suport integral a les persones i famílies afectades per un procés de demència.
  - Oncolliga: Associació que ajuda a les persones diagnosticades de càncer i les seves famílies, des del moment del diagnòstic i durant tot el procés de la malaltia. Suport psicològic, préstec material.
  - Creu Roja: Prestació material ortopèdic, servei voluntariat.
  - ACPAD : Associació Comarcal per l'Ajuda i la Promoció a les Persones amb Discapacitat .
  - ACAF : Associació Catalana d'Afectats de Fibromiàlgia .
- El Ripollès Cor: Associació per la prevenció i ajuda als malats cardiovasculars i familiars.

Teresa Picola.

Treballadora Social Hospital Campdevàrol