

## 5 consells per a l'autocura del cuidador en confinament

### 1. Informar-se una vegada al dia i de fonts fiables

Estar contínuament pendent de les novetats pot resultar angoixant i augmentar la sensació d'ansietat i de descontrol de la situació.

És imprescindible **acotar el número de vegades que rebem informació** i, quan la rebem, que sigui de fonts fiables.

### 2. Trobar temps i espai per un mateix

El cos i la ment no són ens separats. Per tant, mantenir el benestar emocional del cuidador implicarà tenir cura del seu estat físic.

Caldrà, principalment:

- respectar i preservar el màxim possible les **hores de descans**. És important dormir les hores adequades però també és important descansar durant el dia: sortir a la finestra o al balcó, fer exercicis de respiració, etc.
- mantenir una **dieta saludable**, així com les pautes de medicació si en té
- evitar l'excés d'estimulants o substàncies com l'alcohol
- **mantenir-se actiu** física i mentalment: en confinament es poden seguir [programes d'exercici físic a través de les noves tecnologies](#) (YouTube, Instagram) o de la televisió (Muévete de La 2 de dilluns a divendres a les 9h).

En temps de confinament es poden fer [moltes activitats en línia](#): des de classes ioga, mindfulness fins a art-teràpia.

- reservar temps per alguna **activitat lúdica** que els faci sentir bé: lectura, ballar, pintar, escoltar música, veure sèries o programes de televisió...

És important ser conscients que dedicar-se temps d'oci no és egoista ni va en detriment de la persona cuidada.

- **Demandar ajuda**. Els veïns poden ajudar amb les compres o altres tasques i els amics o familiars poden fer contenció o per facilitar que el cuidador principal tingui temps per si mateix.

Per exemple, per **afavorir que el cuidador principal tingui espai propi d'oci** es pot involucrar a altres membres de la família que podrien seure davant de l'ordinador o el mòbil i conversar amb la persona amb deteriorament per explicar-li una història, o jugar als mots encadenats...

Malgrat tot, de vegades, és necessària una intervenció més professionalitzada. És aleshores que cal **demanar suport psicològic de professionals**, que pot ser en línia o telefònic.

### 3. Acceptar la situació

A la pràctica diària, quan els cuidadors principals d'una persona amb demència no poden o no volen exercir, es poden buscar recursos o alternatives adequades per cobrir les necessitats de cuidador i pacients.

La situació ocasionada pel coronavirus però, ha canviat el paradigma i, tenint en compte que les persones amb Alzheimer són un col·lectiu de risc, la primera recomanació de l'equip de Treball Social de Fundació ACE és la de **convivre amb la persona amb Alzheimer**.

Les **persones amb demència no han de viure soles en una situació de confinament** com l'actual. Això implicarà canvis als que, tant els cuidadors com les persones amb demència, s'hi hauran d'adaptar.

Fins i tot si prèviament cuidador i pacient ja conviuen, el confinament és una situació especial que pot ser emocionalment difícil. Pot ser d'ajuda **practicar tècniques de respiració i relaxació** així com dedicar temps a activitats relaxants.

És recomanable [elaborar un horari](#) que faciliti l'organització de les activitats del dia per tal d'afavorir el benestar emocional de la persona afectada així com el del cuidador.

### 4. Confinament no vol dir aïllament social

Cal recordar que és important trobar un moment per **socialitzar** i mantenir vives les nostres relacions d'amistat o familiars. Aquesta és una mesura especialment eficaç per minvar el sentiment de solitud.

La tecnologia permetrà a través de les trucades o videotrucades o d'aplicacions com Whatsapp o Telegram que ens puguem **comunicar amb familiars i amics** amb freqüència.

Però hem d'anar en compte perquè destinar temps als grups de missatgeria instantània (WhatsApp o Telegram) pot servir de distracció però fer-ho compulsivament en defecte d'altres activitats que ens distreguin serà perjudicial per al nostre benestar emocional.

### 5. Gestionar les emocions

La tristesa, la frustració, la desesperança els canvis d'humor, l'esgotament físic i mental són algunes de les emocions que els cuidadors poden sentir en una situació de confinament.

Identificar-les, posar-hi nom, ens ajudarà a sentir-nos millor. Per abordar-les cal recordar que les emocions són resultat del que estem vivint i, per tant, hem de compartir-les amb persones properes o en fòrums de cuidadors.

Les situacions d'apatia o la conducta de la persona amb demència també pot afectar negativament al cuidador i provocar que senti que no ho està fent prou bé.

Expressar aquestes emocions és important però també podem fer accions proactivament per millorar la situació que les estigui generant:

- Prendre **distància emocional** observant objectivament la situació: entendre què la causa i si podem fer alguna cosa per canviar-ho.
- Exercicis de **respiració** i relaxació.
- Canviar d'activitat i **descansar** o començar-ne una que ens vingui de gust.