

# La síndrome de sobrecàrrega de la persona cuidadora

Després del diagnòstic de la malaltia d'Alzheimer, en la majoria dels casos, un membre de la família es converteix en cuidador o cuidadora principal. A aquesta responsabilitat s'afegeix una alteració del projecte de vida i una necessitat constant d'adaptació a noves situacions vinculades amb el progrés de la malaltia.

Sovint, totes aquestes exigències provoquen el desbordament emocional.



## ENTRE ELS SÍMPTOMES MÉS FREQUENTS ESTAN...



### FÍSICS

- Cansament persistent / Esgotament
- Mal de cap o dolors musculars
- Problemes de son
- Problemes digestius



### COGNITIUS

- Dificultats de concentració
- Pensaments negatius anticipatoris
- Problemes de memòria
- Dificultats en la planificació



### EMOCIONALS

- Tristesa
- Culpa
- Irritabilitat
- Ansietat



### SOCIALS

- Tendència a l'aïllament social
- Deteriorament de les relacions amb familiars o amistosats
- Desinterès per viure noves experiències
- Disminució o abandonament de les aficions



### Recorda

Detecta el més aviat possible les seves manifestacions per actuar i procurar reconduir la situació.

## RECOMANACIONS PER PREVENIR O ALLEUJAR LA SOBRECÀRREGA

- **Coneix la malaltia d'Alzheimer per comprendre la simptomatologia associada**  
Estaràs més ben preparat/da per als canvis que s'aniran produint. Entendràs millor certes reaccions inesperades de la persona en Alzheimer. Ajustaràs les expectatives en relació a la progressió de la malaltia. Prendràs decisions i mantindràs actituds més adequades en cada moment.



- **Aprèn a demanar ajuda**  
Intenta comptar amb suports per no assumir de forma exclusiva tota la responsabilitat de la cura i així evitar la sobrecàrrega. Demanar ajuda no és símptoma de feblesa, i acceptar-la és un acte de valentia en què s'assumeixen les pròpies necessitats i limitacions. Especifica clarament què necessites.

- **Reconeix i expressa els teus sentiments**  
És el primer pas per aprendre a gestionar-los adequadament. Participa en grups terapèutics o de suport i mantingues una comunicació oberta en el si de la família o amb persones afins.



- **Aprèn estratègies per gestionar els símptomes de l'Alzheimer**  
Identifica els símptomes psicològics i conductuals que provoquen els canvis de comportament en la persona amb Alzheimer i realitza algunes modificacions en l'entorn físic i humà.

- **Sigues conscient de la importància de l'autocura**  
Cuidar-se és un aspecte fonamental. Prova de prestar atenció a les teves pròpies necessitats físiques, psicològiques i socials. El teu benestar global influeix en la qualitat de les cures que proporciones al teu ésser estimat i en el teu propi estat de salut.

