

Material da APP

Cuidar do Cuidador

Texto 1 . Ser cuidador

Ser cuidador é ter alguém a seu cuidado que por si não consiga realizar as atividades de vida diária.

Cuidador informal é a pessoa que cuida de outra pessoa dependente de forma não remunerada.

O cuidador formal é o profissional que cuida e é remunerado para o fazer.

Os cuidados prestados são muito diversificados e a sua exigência varia de caso para caso, de acordo com o grau de incapacidade.

Texto 2- Sinais de exaustão =)

;))



Cuidar de alguém pode ser esgotante, exigindo muito de si.

Esteja atento ao aparecimento destes sinais:

- Sentimento de opressão ou constante preocupação
- Sentir-se cansado a maior parte do tempo;
- Dormir demasiado ou muito pouco;
- Ganhar ou perder muito peso;
- Irritar-se facilmente;
- Perder o interesse em atividades que costumava gostar;
- Sentir-se triste;
- Isolar-se dos amigos, familiares e vizinhos
- Ter dores de cabeça frequentes, dores corporais ou outros problemas físicos;
- Perdas de memória e de concentração;
- Vontade de abusar do álcool, drogas ou medicamentos

- Sofrer acidentes com maior frequência que anteriormente.

Estes são sinais e sintomas de exaustão que podem conduzir à depressão ou outros problemas.

Peça ajuda ao seu profissional de saúde!

Texto 3 – Como cuidar de mim

Lidar com o stresse do cuidador é reconhecer a necessidade de olhar para si e dar atenção a si próprio.

Guarde algum TEMPO PARA SI.

Olhar por si, cuidar de si não é nenhuma extravagância ou capricho, é uma necessidade!

Cuidando de si terá melhores condições para cuidar do outro.

Para cuidar de si:

- Aceite ajuda sempre que possível;
- Concentre-se no que é capaz de fazer e não exija demais de si;
- Estabeleça metas realistas - divida grandes tarefas em pequenos passos;
- Ligue-se a quem lhe pode dar ajuda
- Mantenha-se informado sobre os recursos de saúde e apoios existentes na sua comunidade;
- Participe em grupos de apoio e procure apoio social;
- Dê prioridade aos seus objetivos pessoais e à sua saúde;
- Mantenha os seus cuidados e consultas periódicas com o seu médico/enfermeiro/profissional de saúde.