

# Cures pal·liatives: consells per a les persones cuidadores

## L'equip sanitari et pot orientar sobre:



Alimentació



Hidratació



Cures de la pell



Mobilització



Incontinència



Ajudes tècniques

## Crea un entorn adequat per a la persona malalta:



Procura que l'entorn sigui tranquil.



Respecta la seva intimitat.



Potencia el vincle afectiu entre vosaltres.



Sigues flexible amb els horaris.









Respecta els seus descansos.



Respecta els seus gustos i costums.

## No descuidis la teva salut:

-  Recolza't en la família i els amics.
-  Dedica temps per a tu mateix/a.
-  Parla sobre les emocions del procés de cuidar.
-  Fes exercici per reduir l'estrès i augmentar l'energia.
-  Busca suport en grups de persones cuidadores.
-  Si els sentiments són aclaparadors, demana ajuda professional.