

ANEXO 6

GUÍA PARA EL CUIDADOR DE PERSONAS CON EPOC

El cuidador del paciente con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

La persona cuidadora del paciente con EPOC es en muchas ocasiones fundamental para conseguir que el paciente tenga unos hábitos saludables, realice el tratamiento correctamente y mejore su calidad de vida.

Generalmente, el cuidador realiza su tarea de forma desinteresada, pero esto no quiere decir que no afecte a su vida, de hecho en ocasiones genera una importante carga física y psicológica que puede llegar a ser agotadora aunque al mismo tiempo, gratificante.

El cuidado del paciente con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica es una carrera de larga distancia: por lo que es clave que usted administre sus fuerzas para no desfallecer.

1

En primer lugar le recomendamos organización:

Le ayudará:

- Conseguir información sobre la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
- Tener a mano informes y tratamientos del paciente al que cuida, así como el teléfono de su centro de salud y el de la unidad en el hospital.
- Utilizar un pastillero para organizar el tratamiento del paciente.
- Buscar otras ayudas en su entorno (familia, amigos, servicios sociales, tele-asistencia).
- Dejar tiempo para usted: para que pueda descansar, disfrutar y cuidarse (seguir una alimentación saludable, hacer ejercicio físico regularmente...).

Procure descansar y tener tiempo libre

- Duerma lo necesario, siempre de noche.
- Antes de ir a dormir haga actividades relajantes (baño, lectura...).
- Haga una cena ligera.
- Evite el tabaco, el café, el té o el chocolate.



Procure hacer ejercicio físico

- Camine todos los días 20-30 minutos a paso ligero (para ir a la compra o al trabajo...).
- Si la persona a quien cuida puede salir a la calle pasee con ella: es una buena rutina para ambos. Si no puede salir haga algo de ejercicio en casa (bicicleta estática, pedales...).



Tenga en cuenta estos otros aspectos durante el cuidado del paciente con EPOC.

- No intente “llegar a todo”: que el paciente sea lo más autónomo posible es bueno para ambos.
- Valore si puede compaginar su trabajo con el cuidado del paciente o si tiene que ajustar su horario laboral.
- Adapte si es posible el domicilio del paciente para que sea más seguro (p. e.: plato de ducha en vez de bañera...).
- Pida ayuda si tiene problemas para dormir, cambios de humor o de apetito, o si siente soledad o necesita tranquilizantes.
- Intente asistir a grupos de autoayuda, para compartir experiencias con otras personas.