

# Cuidar un pacient a casa

El cuidador d'una persona malalta crònica atesa al domicili, a banda de les visites programades, haurà d'estar alerta per si cal consultar a la metgessa o infermera en les següents situacions:

**Nafres per pressió.** Lesió en zones del cos on l'os pressiona la pell contra una superfície. Es produeix per la **immobilitat del cos** quan la persona està enllitada o asseguda. Consulti la infermera si hi ha zones vermelles, taques, butllofes o ferides. Si ja té nafra, consulti si augmenta la secreció, apareix febre, la pell del voltant està vermella i/o calenta, fa mala olor després d'haver-la netejat o provoca dolor.

**Restrenyiment.** Quan hi ha **dos o menys deposicions per setmana**, dures i amb dificultat per a l'evacuació. Consulti la infermera si les mesures habituals no són efectives.

**Dificultat per empassar,** tant líquids com sòlids, o ennuegaments repetits. Suposen un **risc d'aspiració** de menjar cap al pulmó. Avisi la infermera si té baveig, retenció d'aliments a la boca, tos o ofec durant o després de les menjades.

**Febre.** Si té temperatura axil·lar per sobre de **37,8°C**, avisi la seva metgessa. Pot combatre la febre alleugerint-lo de roba o amb un bany amb aigua tèbia o donant-li un antitèrmic (paracetamol).

**Confusió/Desorientació.** Quan hi ha agitació, somnolència o dificultat per la parla, que apareix en **hores o dies**, avisi la metgessa. És important fer-ne un diagnòstic ràpid.

**Caigudes.** Si després d'una caiguda presenta alguna ferida, dolor excessiu o alteració de la mobilitat, avisi la metgessa.

El risc de caigudes és més alt si pren pastilles per dormir o per la tensió o si té alteració al caminar o de l'equilibri. **Cal prevenir les caigudes.**

**Deshidratació.** Per **pèrdua excessiva d'aigua** (per exemple per febre alta, diarrea o vòmits, si fa molta calor o pren diürètics) o per **consum insuficient de líquids**. El pacient té set, està

marejat i ensopit, més adormit, amb la boca seca i enganxosa, orina menys i de color més fosc. Consulti si sospita deshidratació.

**Sensació de dificultat al respirar que ha aparegut o empitjorat.** Pot ser per aparició o agreujament de malalties cardíques o pulmonars. Cal consultar.

Si ja sap que té **Insuficiència cardíaca**, malaltia on el cor bombeja menys del normal, consulti si augmenta de pes en pocs dies (més de 1 Kg en un dia o 2 Kg en 2-3 dies), té més ofec, ha de dormir amb més coixins, se li inflen els turmells, té palpitations, dolor toràcic o perd el coneixement.

Si ja sap que té **malaltia pulmonar obstructiva crònica**, faci un ús correcte dels inhaladors, deixi de fumar i eviti els ambients amb tabac. Consulti si té més ofec o tos, més moc o el moc es torna verdós i dens, apareix febre, els llavis o dits es tornen blavosos o té molta somnolència.

**Dolor.** Asseguri's de que pren bé la medicació pel dolor, en la dosi i horari prescrit, distingint entre el que ha de prendre a hores fixes i la medicació de rescat per quan augmenta el dolor. Si li cal molta medicació de rescat, parli amb la metgessa. Per millorar el dolor, a banda de la medicació, és molt important mantenir la mobilitat (segons les seves possibilitats), descansar bé, sentir-se acompanyat, i cuidar l'estat d'ànim.

Cal també cuidar al cuidador. Consulteu el full "[Cuidar-se per cuidar](#)".

