

Com podem celebrar el Nadal amb una persona amb Alzheimer?

- La Fundació Pasqual Maragall dóna consells a familiars i cuidadors de persones afectades amb aquesta malaltia neurodegenerativa
- Informar als familiars de l'estat actual del malalt, facilitar-li el descans i mantenir les tradicions són pràctiques recomanables

Les festes de Nadal són unes dates assenyalades per tothom, ja que s'acostumen a celebrar envoltats de família i amics. Grans, joves i infants s'ajunten per gaudir de les festivitats i celebrar l'arribada del nou any. Tanmateix, aquestes celebracions poden comportar moments difícils i dolorosos per les persones afectades d'Alzheimer i els seus cuidadors. Els malalts es poden sentir desorientats ja que aquests dies les rutines es trenquen i el fet de compartir taula i conversa amb més gent pot provocar preocupació als cuidadors. Al mateix moment, poden ser també moments dolorosos perquè s'acostuma a recordar com era el Nadal abans que aparegués la malaltia.

En aquest context, la Fundació Pasqual Maragall ha elaborat una llista de recomanacions per a tots aquells familiars i cuidadors de persones afectades d'Alzheimer, amb la finalitat que puguin gaudir de les festes de Nadal i aprofitar les oportunitats que aquestes brinden.

Si celebrem les festes en família:

- És molt recomanable **posar en antecedents als familiars i amics**. És a dir, informar-los de quin és l'estat actual del malalt i donar-los unes pautes bàsiques perquè actuïn amb ell amb naturalitat i sense temor. Segons la Dra. Sandra Poudevida, psicòloga de la Fundació Pasqual Maragall, *"els cuidadors no s'han de sentir responsables del comportament del malalt, tota la família ha d'assumir i entendre que és fruit de la malaltia"*. És recomanable també que els familiars i amics es **dirigeixin al malalt d'un en un** i de manera tranquil·la.
- Els **infants sempre regalen alegria** a avis i gent gran, per això és bo implicar-los en les celebracions i propiciar que es relacionin amb el malalt amb normalitat.
- Per evitar situacions de massa estrès, s'aconsella **adequar i tenir disponible un espai on el malalt es pugui retirar** si necessita descans o prefereix estar sol, així com tenir una activitat preparada que el mantingui calmat i estigui acostumat a fer.

- El **cuidador ha d'intentar relaxar-se i gaudir també de les festes**. Per fer-ho cal propiciar que altres familiars i amics també estiguin pendents del malalt, així com demanar el seu ajut per dur a terme els preparatius de les celebracions.
- Si existeix alguna **tradicció familiar en la celebració** es recomana mantenir-la. **Cantar nades tradicionals**, per exemple, pot incidir en els efectes terapèutics que pot tenir la música en casos de malaltia d'Alzheimer.
- **Davant un comportament inapropiat a taula**, s'aconsella intentar distreure el malalt i derivar la seva atenció cap a alguna altra cosa.

Si per contra, sigui per decisió pròpia o per les circumstàncies, ens quedem sols a casa, es recomana:

- **Guarnir la casa**, posar l'arbre de Nadal amb llums i/o muntar el pessebre, i demanar al malalt que ajudi i hi participi. De la mateixa manera, es recomana que, un cop acabades les festes, es retirin els guarniments per no crear confusió en el malalt.
- **Preparar plats típics de Nadal** i parar la taula de manera especial, així com també comprar torrons, dolços típics d'aquesta època i fer un brindis amb cava.

Així doncs, els experts de la Fundació Pasqual Maragall recomanen afrontar les festes nadalenes amb positivisme, aprofitant l'oportunitat d'introduir alguns canvis que facin que aquests dies siguin especials. Cal viure el moment present i fer-ho amb alegria. Si familiars i cuidadors gaudim de les festes, serà més fàcil que el nostre familiar malalt també ho faci.

Sobre la Fundació Pasqual Maragall

La Fundació Pasqual Maragall és una entitat privada sense ànim de lucre que va néixer l'abril del 2008, donant resposta al compromís adquirit per Pasqual Maragall (ex alcalde de Barcelona i ex president de la Generalitat de Catalunya) quan va anunciar públicament que se li havia diagnosticat Alzheimer. Actualment està dirigida pel Dr. Jordi Camí i presidida per Diana Garrigosa, esposa de Pasqual Maragall, el qual ostenta el càrrec de President d'Honor.

La Fundació gestiona la seva activitat científica a través del seu centre de recerca, el *BarcelonaBeta Brain Research Center*, amb la missió d'abordar els reptes que planteja la malaltia d'Alzheimer, aportar solucions que siguin decisives i millorar el benestar de les famílies afectades. La seva activitat s'orienta a la detecció precoç i a la prevenció de l'Alzheimer, així com oferir solucions que millorin la qualitat de vida de persones afectades i els seus cuidadors.

Vuit anys després del seu naixement, la Fundació compta actualment amb 8.000 socis, gairebé tres vegades més dels que tenia fa només dos anys.

Per a més informació: www.fpmaragall.org/

Per a més informació (premsa):

Agència de Comunicació
ATREVIA
Pol Masdeu
pmasdeu@atrevia.com
93.419.06.30

Àrea de Comunicació
Fundació Pasqual Maragall
Eva Nebot
enebot@fpmaragall.org
93.316.09.90