

## 10 consells per encarar l'estiu amb la malaltia d'Alzheimer

- Una bona organització i comunicació entre la família, molta paciència i tècniques com intentar mantenir les rutines o emportar-se objectes coneguts al destí poden facilitar unes vacances amb efectes positius tant pel cuidador com pel malalt
- Aquesta informació està disponible al blog [“Parlem sobre l'Alzheimer”](#), una eina impulsada per [la Fundació Pasqual Maragall](#) al servei de persones afectades, familiars i cuidadors, i també de qui busca informació contrastada i de qualitat sobre aquesta malaltia

**Barcelona, 29 de juny del 2019.-** Per la majoria de persones l'estiu és sinònim de vacances, el millor moment per descansar i aprofitar per fer tot allò que la rutina diària no ens permet: viatjar, veure amics i familiars més sovint, anar a restaurants, al cinema, de compres, fer visites culturals... En un món cada cop més accelerat, poder desconnectar és cada cop més necessari per tal de deixar de banda l'estrès i poder recarregar les nostres energies.

Però, què hi ha de les persones que tenen una “feina” sense dies de vacances? Els cuidadors de persones amb Alzheimer, les seves parelles, germans o fills es veuen obligats a atendre a les necessitats d'una malaltia que requereix una atenció gairebé exclusiva. Això no invalida que, com la resta de persones, cuidadors i malalts han de poder gaudir d'uns dies de descans i desconnexió amb beneficis per ambdós.

*“En la fase lleu, els viatges o canvis temporals d'entorn no acostumen a representar un problema, sempre que planifiquem i gestionem les vacances adequadament. Amb l'avenç de la malaltia, viatjar pot comportar més trasbals que beneficis però, amb les precaucions adequades i segons les particularitats de cada cas, es poden valorar possibilitats per tal de gaudir d'uns dies diferents. L'estiu ofereix diverses opcions que podem convertir en oportunitats, garantint el benestar de la persona malalta i facilitant que el cuidador pugui descansar i tenir el seu propi temps d'oci”, explica la Dra. Nina Gramunt, neuropsicòloga de la Fundació estretament implicada en l'edició del [blog](#).*

En aquesta línia, la [Fundació Pasqual Maragall](#) recull 10 consells perquè la malaltia d'Alzheimer no ens impedeixi gaudir d'unes bones vacances:

1. **Davant el dubte, millor consultar als professionals.** Tot i els consells que es presentaran a continuació, cada cas concret pot requerir d'unes recomanacions específiques. Per això, a banda de comptar amb aquestes eines, és important consultar amb el metge especialista o amb un altre professional de referència (per exemple, del centre de dia on potser assisteix), la idoneïtat de realitzar el viatge o experimentar grans canvis si es tenen dubtes davant la situació actual de la persona afectada.

2. **Posar dosis extremes de paciència a la maleta.** La realitat de la persona amb Alzheimer i del seu cuidador no varia pel fet que sigui estiu o temps de vacances però, per tal de procurar el màxim benestar tant de l'un com de l'altre, més que mai, s'han d'intentar evitar els enfrontaments. Els experts asseguren que encara que la persona no pugui recordar els detalls de la discussió que ha tingut fa una estona amb el seu cuidador (o amb qualsevol altre) sí que pot sentir les emocions negatives que hagi experimentat, podent-se trobar neguitós quan sembla que tot ha passat. Per això, es recomana intentar omplir-se de paciència, ser empàtics amb la seva possible confusió i no enfadar-se per evitar aquesta càrrega negativa d'emocions.
3. **Les rutines, les millors aliades.** Tot i la relaxació dels horaris per les vacances d'estiu, és important que alguns hàbits es mantinguin, com per exemple els horaris dels àpats o les hores de son, ja que contribueixen a facilitar el procés d'adaptació al nou entorn.
4. **Evitar un excés de compromisos socials i de canvis d'entorn.** Encara que les vacances d'estiu conviden a una activitat social més intensa, no és recomanable tenir l'agenda plena de compromisos. Els canvis freqüents d'entorn i de companyies poden augmentar la confusió de la persona amb Alzheimer. Si s'opta perquè la persona amb Alzheimer passi les vacances en períodes dividits entre diferents familiars, és aconsellable procurar minimitzar la freqüència de canvis. Per exemple, és preferible que passi dues setmanes seguides a casa d'un fill i les dues següents a casa d'un altre, en comptes d'alternar una setmana a cada llar.
5. **Facilitar el procés d'adaptació de la persona afectada al nou entorn.** Un canvi d'entorn pot ser complicat per una persona amb Alzheimer i pot provocar que se senti desorientada davant un canvi de casa o d'habitació. Particularment els primers dies, és aconsellable pensar en com podem facilitar l'adaptació pel que, sovint, són de gran ajuda senzilles accions com mantenir alguns llums encesos per evitar accidents si la persona es troba desorientada, emportar-se al nou espai un objecte familiar o qualsevol altre element que formi part del seu entorn més quotidià, com ara una fotografia que està sempre en el moble del menjador del seu domicili, el coixí amb el qual acostuma a dormir la migdiada al sofà o un cobrellit que utilitza sovint. A més, cal pensar que, en un entorn no habitual, la persona amb Alzheimer es pot desorientar amb més facilitat, per això és recomanable proporcionar-li algun element d'identificació, com un braçalet o una medalla on s'indiqui el seu nom i un telèfon de contacte, així com recórrer a dispositius electrònics amb GPS que puguin indicar la seva ubicació en cas necessari.
6. **L'entorn també s'haurà d'adaptar a la persona amb Alzheimer.** En el cas que la logística familiar requereixi que la persona amb Alzheimer passi alguna temporada a casa d'algun familiar amb qui no conviu habitualment, s'haurà d'intentar assegurar que les persones que l'acullen coneguin els costums i rutines bàsiques del seu dia a dia i les intentin mantenir. A més, per intentar evitar situacions compromeses i assegurar-se de què la

persona pugui sentir-se tranquil·la i ben acollida, s'ha d'advertir a aquelles persones amb les quals anem a trobar-nos o, si és el cas, amb el personal de l'Hotel o l'Apartament on passarem uns dies perquè coneguim la situació i puguin fer més fàcil l'estada.

- 7. Vacances, també pel cuidador.** Tothom té dret a descansar, relaxar-se i recarregar energies durant unes setmanes a l'any i el cuidador no és cap excepció. Amb un horari de 24 hores al dia durant 7 dies a la setmana, atendre una persona amb Alzheimer sovint provoca que la persona cuidadora deixi de banda la seva pròpia salut emocional i física, amb el perill de caure en l'aïllament social. L'estiu pot ser un bon moment per facilitar que el cuidador pugui descansar i desconnectar: canviar d'entorn, sortir a prendre un cafè, nedar, fer una mica d'exercici... però per això cal demanar ajuda i mobilitzar a familiars i amics per tots assegurar que l'atenció de la persona amb Alzheimer quedi coberta i el cuidador pugui relaxar-se.
- 8. La bona comunicació familiar, fonamental.** Amb l'objectiu comú d'aconseguir que tant la persona afectada com el seu cuidador puguin passar un estiu el més agradable possible i que, a la vegada, això repercuteixi positivament en el seu benestar, una bona comunicació amb la família és fonamental per arribar a acords que deslliurin una mica al cuidador principal de l'atenció cap a la persona amb Alzheimer. En aquest sentit, el cuidador també ha de reconèixer i exercir el seu dret a expressar obertament a les persones properes tant les necessitats de la persona malalta com les pròpies, per tal de trobar solucions de co-responsabilitat beneficioses per les diferents parts.
- 9. Ajudar a la persona amb Alzheimer a combatre la calor.** Qualsevol persona (i, particularment, nens i persones grans) ha de protegir-se de les altes temperatures i mirar de contrarestar-les. Les persones amb Alzheimer poden ser especialment vulnerables perquè, per la seva alteració cognitiva, poden no interpretar adequadament els senyals del seu cos, com les sensacions de fred o de calor. Així mateix, fruit de la desorientació, potser no trien la roba més adequada al clima, pel que convé supervisar-ne l'elecció o facilitar-li roba adient. Cal, doncs, parar especial atenció a les recomanacions habituals davant les altes temperatures per evitar complicacions derivades de la calor. És molt important procurar que la persona estigui ben hidratada (bevent aigua sovint, prenent fruita, tractant possibles diarrees...). Altres consells que facilitaran el seu benestar en els dies calorosos són: evitar l'exposició directa al sol (particularment en les hores centrals del dia), fer servir una gorra o barret, o procurar una temperatura fresca i agradable als espais interiors.
- 10. Gaudir de les vacances, malgrat les circumstàncies, és possible.** És clar que el fet de tenir un ésser estimat amb malaltia d'Alzheimer pot comportar que les vacances amb ell no puguin ser com segurament desitjaríem. Això, però, no vol dir que no hi hagi formes per poder desconnectar de la rutina quotidiana, de descansar, de que el cuidador principal gaudeixi d'un temps per atendre especialment les pròpies necessitats

de relaxació i cura personal i, en definitiva, de procurar que aquests dies comportin beneficis i benestar tant en la persona afectada com pels seus familiars.

### Sobre la Fundació Pasqual Maragall

La Fundació Pasqual Maragall és una entitat privada sense ànim de lucre que va néixer l'abril del 2008, com a resposta al compromís adquirit per Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona i expresident de la Generalitat de Catalunya) a l'anunciar públicament que se li havia diagnosticat Alzheimer. La Fundació està dirigida pel Dr. Jordi Camí i presidida per Diana Garrigosa, esposa de Pasqual Maragall. Aquest últim ostenta el càrrec de president d'honor. La missió de la Fundació és promoure la investigació per prevenir l'Alzheimer, i també oferir solucions per millorar la qualitat de vida de les persones afectades i dels seus cuidadors. Per fer possible aquests estudis, la Fundació compta amb el suport d'una quinzena d'entitats i una base social de més de 27.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte.

Per a més informació: [www.fpmaragall.org/ca](http://www.fpmaragall.org/ca)

---

#### CONTACTE PER PREMSA

##### FUNDACIÓ PASQUAL MARAGALL

Agència de Comunicació  
ATREVIA  
Albert Rimbau  
[arimbau@atrevia.com](mailto:arimbau@atrevia.com)  
93.419.06.30

Àrea de Comunicació  
Fundació Pasqual Maragall  
Cristina Prados  
[cprados@fpmaragall.org](mailto:cprados@fpmaragall.org)  
93.316.09.90

---

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:



FUNDACIÓN  
RAMÓN ARECES



FUNDACION  
ACS



Allianz

