

Com afrontar el confinament amb un familiar amb Alzheimer

- La situació d' excepcionalitat generada per la pandèmia del COVID-19 ha provocat un canvi en les rutines de les persones afectades que comporta pèrdua d'estabilitat
- És recomanable establir noves rutines i horaris que afavoreixin l'entreteniment i incloguin activitats cognitivament estimulants i exercici físic, per proveir a la persona amb Alzheimer d'un marc de referència estructurat i positiu

Barcelona, 19 de març del 2020.- La situació d' excepcionalitat provocada per la pandèmia del COVID-19 i les mesures dràstiques per contenir la seva propagació i evitar el col·lapse del sistema sanitari tenen un impacte major en les persones amb Alzheimer i altres demències. A més de ser més vulnerables al virus per la seva edat avançada en la majoria de casos, el confinament provoca un canvi en les rutines que els ofereixen estabilitat, com: sortir a passejar, anar als centres per a gent gran o de dia, i la restricció de les visites de familiars, quelcom particularment dràstic per a aquelles persones internes en residències, geriàtriques o centres sanitaris.

Aquest escenari d' excepcionalitat, del què a més a més no comptem amb antecedents similars, genera un gran desconcert entre familiars i cuidadors de persones amb Alzheimer, que han de fer front a situacions noves i complexes. Per això, és fonamental acceptar la situació amb serenitat i posar en marxa una sèrie d'estratègies que la facin més suportable.

Establir noves rutines a casa

Segons la **Dra. Nina Gramunt**, neuropsicòloga i directora tècnica de l'Àrea Social i Divulgació de la Fundació Pasqual Maragall, *"davant d'aquesta nova situació hem de generar rutines noves, perquè l'ordre del dia a dia i un cert manteniment d'horaris proveirà a la persona afectada d'un marc de referència estructurat i positiu. I per als cuidadors, d'una guia per reduir el risc de veure's desbordats"*.

A més d'**intensificar la higiene diària** per minimitzar el risc de contagi i propagació del coronavirus, com rentar-se les mans després de realitzar una activitat i sempre després d'anar al lavabo, i a bans i després dels àpats, han d'establir-se uns **horaris regulars cada dia**. És altament recomanable que tant l'hora de llevar-se com d'anar-se'n a dormir, així com els horaris d'esmorzar, dinar i sopar, siguin sempre aproximadament els mateixos.

Les noves rutines han d'incloure activitats que afavoreixin l'**estimulació cognitiva** i l'**entreteniment**, com jocs de taula, manualitats, cantar, escoltar música, mirar fotos, tenir cura de plantes i mascotes, etc. També cal fomentar el manteniment de l'**activitat física diària**, amb opcions com caminar pel passadís, fer estiraments, pujar i baixar escales, o passar-se una pilota tova o un globus. I, en la mesura del possible, és important mantenir el **contacte social amb familiars i coneguts mitjançant la tecnologia**, amb trucades, xats o videotrucades.

Un altre tema molt important és explicar a la persona amb Alzheimer la nova situació, amb l'objectiu de disminuir la seva confusió i perquè pugui comprendre i habitar-se al canvi de rutines. Per això, s'haurà d'adaptar l'explicació a la capacitat cognitiva segons la fase de la malaltia i el grau d'afectació del llenguatge.

Al [blog "Parlem sobre l'Alzheimer"](#), la Fundació Pasqual Maragall posa a disposició tots aquests consells, juntament amb una proposta de planificació del dia per a persones amb Alzheimer que pot consultar-se en [aquest enllaç](#).

L'atenció domiciliària i les visites a la residència

Una de les excepcions de les limitacions imposades per les mesures contra el coronavirus és la necessària atenció a persones en situació de dependència i, per tant, els familiars i cuidadors poden dur a terme les cures, sempre i quan prenguin les precaucions necessàries per minimitzar el risc de contagi. Entre elles destaquen no presentar símptomes d'haver contret el virus, evitar la interacció entre nens i persones grans o vulnerables quan no convisquin al mateix domicili, i seguir escrupolosament totes les mesures de protecció [anunciades per l'OMS](#) i les autoritats competents.

Per altra banda, en el cas de tenir un ésser estimat ingressat en una residència, geriàtric o centre sociosanitari, la **Dra. Gramunt** afirma que *"és fonamental seguir les indicacions de restricció de visites, contactar amb la institució per acordar com mantenir un contacte regular amb la persones ingressada i confiar en la professionalitat del personal del centre"*.

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 per Arcadi Navarro i presidida per Cristina Maragall, filla 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 35.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte.

Per a més informació: www.fpmaragall.org/ca

CONTACTE DE PREMSA:

Albert Rimbau (ATREVIA) / arimbau@atrevia.com / 683 16 20 28

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:



FUNDACIÓN
RAMÓN ARECES



FUNDACIÓN
ACS



Allianz



Fundación ADEY

Sabadell
Fundació

Fundación
Renta

Agbar
Fundació

moventia

enagas

eurofragrance

vopi

fundació
abertis