

Consells sobre la cura de persones amb Alzheimer durant les festes

- S'acosta el Nadal i la Fundació Pasqual Maragall ofereix una sèrie de consells per ajudar les famílies que viuen amb la malaltia a què gaudeixin de les festes
- Preservar els hàbits de la persona amb Alzheimer durant les reunions familiars és fonamental per afavorir que se senti còmoda
- Involucrar la persona en les tradicions familiars contribueix a crear una sensació de pertinença i pot ajudar a estimular records i emocions positives

Barcelona, 23 de novembre 2023.- S'acosta l'època nadalenca i les reunions familiars i els canvis de rutina que, per a les persones amb Alzheimer, poden ser més difícils de gestionar. Per això, la **Fundació Pasqual Maragall** ofereix orientacions a les famílies i recorda una sèrie de consells per ajudar a passar aquests dies festius de la manera més harmoniosa possible i així procurar el benestar de tothom.

Com explica la **Dra. Nina Gramunt, neuropsicòloga experta en formació i divulgació de la Fundació Pasqual Maragall**, "*en aquestes dates en què la rutina es veu interrompuda, les persones amb Alzheimer poden sentir-se més desorientades de l'habitual. Tenir cura d'algú amb la malaltia requereix comprensió, paciència i suport constant. Per això, és fonamental tenir presents tant les necessitats de les persones amb Alzheimer com les dels qui les cuiden, amb especial èmfasi, especialment, en aquests dies particulars*".

Consells per gaudir les festes

- **Informar tota la família, també els més joves, de l'estat de la persona afectada:** en moltes ocasions, no tots els membres de la família coneixen l'estat real de la persona amb Alzheimer i és crucial informar-los i brindar pautes bàsiques perquè actuïn amb ella de manera natural i sense temor. Això inclou involucrar els més joves, adaptant el missatge a cada edat, per facilitar una comprensió completa i una interacció respectuosa.
- **Col·laborar perquè la persona cuidadora descansi:** és essencial tenir en compte la situació de la persona cuidadora. De fet, segons apunta la **Dra. Gramunt**, "*l'Alzheimer és una malaltia amb un fort impacte en l'estructura familiar, ja que en el 80% dels casos, el rol de persona cuidadora principal recau en un membre de la família, qui assumeix una mitjana de 70 hores setmanals de dedicació*". En aquest context, és recomanable que la resta dels familiars col·laborin en els preparatius i comparteixin la responsabilitat de les cures durant aquestes reunions i permetin que tots puguin gaudir de les festivitats.

- **Involucrar la persona amb Alzheimer en les tradicions familiars:** s'aconsella mantenir les tradicions familiars i involucrar la persona amb Alzheimer, sempre que no li generi malestar o frustració, i adaptant la seva participació al grau d'afectació que presenti. Per exemple, pot col·laborar en els preparatius dels àpats, en la creació o col·locació d'elements decoratius, cantar o escoltar nades. Aquest tipus d'activitats poden afavorir la recuperació de records i emocions positives, però també negatives o que indueixin a la melancolia, motiu pel qual és recomanable acompanyar afectuosament la persona i tractar de canviar d'activitat per una altra que la pugui animar.
- **Respectar la rutina és essencial:** tot i que en aquestes dates festives és habitual començar els àpats més tard i prolongar les sobretauls, és bàsic mantenir certs hàbits de la persona amb Alzheimer. Per exemple, procurar que els elements estructurals del dia a dia es mantinguin en el seu ordre habitual; la seqüència d'aixecar-se, esmorzar, higiene, vestir-se... També és important tractar de respectar el descans que necessiti i cal disposar d'un espai tranquil perquè pugui fer la migdiada o relaxar-se, en cas que se senti confusa o aclaparada. Pel que fa als menús, cal tenir en compte les possibles dificultats de la persona amb Alzheimer, tant pel maneig dels coberts, com d'identificar aliments o preparacions no habituals, per la disminució de la gana o, pel contrari, per dificultats a l'hora de percebre els senyals de sacietat. Per això, s'aconsella supervisar el que menja, però amb la suficient flexibilitat com per permetre que gaudeixi dels àpats en aquestes dates.
- **Els nens són un estímul positiu:** en aquestes dates és habitual una reunió àmplia de la família, incloent-hi els nens, si n'hi ha. Aquests poden ser un estímul positiu per a la persona amb Alzheimer i una oportunitat per fomentar la seva relació. Tanmateix, cal regular aquesta interacció, ja que l'energia dels més joves podria cansar en excés la persona amb Alzheimer. En aquest sentit, els adults han de col·laborar, informar-los de la situació per afavorir una millor interacció i la comprensió de les seves dificultats, i també ser-hi presents per intervenir en cas que sigui necessari.
- **Mantenir la calma i gaudir de la família:** en algunes ocasions, les persones que pateixen Alzheimer poden comportar-se de manera socialment inapropiada, la qual cosa pot resultar desconcertant. Davant d'aquest tipus de situacions és crucial entendre que no som responsables del seu comportament i actuar distraient la persona afectada redirigint la seva atenció cap a altres activitats, converses o estímuls. Finalment, és fonamental treure importància a la situació i reprendre la normalitat.

- **Evitar confrontacions durant els àpats familiars:** És important tenir en compte que la persona amb Alzheimer pot no recordar posteriorment els detalls de la discussió, però sí que pot sentir les emocions negatives que es van experimentar durant el moment. Així doncs, l'ideal és procurar evitar que es produeixin aquest tipus de situacions o tractar de reconduir-les.

"Sabem que no hi ha una fórmula infal·libre i que cada situació familiar és única, però aquests consells pretenen ser una orientació per facilitar un ambient propici perquè tant la persona amb Alzheimer com la que la cuida puguin relaxar-se i gaudir d'uns nadals en família", destaca la Dra. Gramunt.

Per a més informació, el blog de la Fundació Pasqual Maragall ["Parlem de l'Alzheimer"](#) ofereix continguts actualitzats sobre la malaltia.

L'Alzheimer en xifres

Actualment s'estima que l'Alzheimer i les demències afecten 900.000 persones, xifra que es tradueix en una de cada deu de més de 65 anys i un terç de les de més de 85. Aquestes patologies són una de les causes principals de mortalitat, discapacitat i dependència. Si no es troba una cura efectiva i amb l'esperança de vida en augment, l'any 2050 el nombre de casos podria triplicar-se al món, superant el milió i mig de persones només a Espanya, un fet que podria arribar a col·lapsar els sistemes sanitaris i assistencials.

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) en 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.

Al voltant de 200 professionals treballen actualment a la Fundació amb una doble missió: promoure la recerca per prevenir l'Alzheimer, i oferir solucions que millorin la qualitat de vida de les persones afectades, les seves famílies, i els seus cuidadors. En l'àmbit de la investigació científica, la Fundació compta amb el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), centre de recerca dedicat a la prevenció de la malaltia i a l'estudi de les funcions cognitives afectades en l'envelliment sa i patològic.

Tot això és possible gràcies al suport d'una quinzena d'entitats i una base social de més de 61.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte. El seu suport és imprescindible per continuar treballant per un futur sense Alzheimer, ja que la investigació científica és l'únic camí per vèncer la malaltia.

Per col·laborar amb la Fundació Pasqual Maragall: <https://fpmaragall.org/donativos/>

Per a més informació: <https://fpmaragall.org/>



CONTACTE DE PREMSA:

Agència de Comunicació
ATREVIÀ
David Moreno / Laura Puig
dmoreno@atrevia.com / lpuig@atrevia.com
682 68 76 67 / 619 649 362

Departament de Comunicació
Fundació Pasqual Maragall
Helena Navarro
hnavarro@fpmaragall.org
93 316 09 90

fundació pasqual maragall

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:

