

¿Cómo podemos celebrar la Navidad con una persona con Alzheimer?

- La Fundación Pasqual Maragall da consejos a familiares y cuidadores de personas afectadas por esta enfermedad neurodegenerativa
- Informar a los familiares del estado actual del enfermo, facilitarle el descanso y mantener las tradiciones son prácticas recomendables

Las fiestas de Navidad son unas fechas muy especiales para todo el mundo, ya que se acostumbra a celebrar rodeados de familiares y amigos. Mayores, jóvenes y pequeños se juntan para disfrutar de la Nochebuena y la Nochevieja. Pero estas celebraciones pueden comportar momentos difíciles y dolorosos tanto para las personas afectadas por el Alzheimer como para sus cuidadores. Los enfermos se pueden sentir desorientados porque sus rutinas cambian, y el hecho de compartir mesa y conversación con más gente puede generar preocupación en sus cuidadores. Al mismo tiempo, pueden ser también momentos emocionalmente dolorosos porque se suele recordar la Navidad antes de que apareciera la enfermedad.

En este contexto, la Fundación Pasqual Maragall ha elaborado un listado de recomendaciones para todos aquellos familiares y cuidadores de enfermos de Alzheimer, para que puedan disfrutar de la Navidad y aprovechar las oportunidades que estas fiestas les brindan.

Si celebramos las fiestas en familia:

- Es muy recomendable **poner al día a familiares y amigos**. Es decir, informarles del estado actual de la enfermedad y darles unas pautas básicas para que actúen con el enfermo con naturalidad y sin temor. Según la Dra. Sandra Poudevida, psicóloga de la Fundación Pasqual Maragall, *“los cuidadores no deben sentirse responsables del comportamiento del enfermo, toda la familia debe asumir y entender que es fruto de la enfermedad”*. Es recomendable, también, que los amigos y familiares del enfermo se dirijan a él de uno en uno y de manera tranquila.
- Los **niños siempre regalan alegría** a sus abuelos y a la gente mayor, por eso es bueno implicarlos en las celebraciones y propiciar que se relacionen con el enfermo con normalidad.

- Para evitar situaciones demasiado estresantes, se aconseja **adecuar y tener disponible un espacio donde el enfermo se pueda retirar** si necesita descansar o prefiere estar solo, así como tener una actividad preparada que le mantenga calmado y que esté acostumbrado a hacer.
- **El cuidador debe intentar relajarse y disfrutar también de las fiestas.** Para hacerlo debe propiciar que otros familiares y amigos también estén pendientes del enfermo, así como pedir su ayuda para los preparativos de las celebraciones.
- Si existe alguna **tradición familiar en la celebración** se recomienda mantenerla. **Cantar villancicos**, por ejemplo, puede incidir en los efectos terapéuticos que la música tiene en casos de enfermos de Alzheimer.
- **Ante un comportamiento inapropiado durante la comida** se aconseja intentar distraer al enfermo y derivar su atención hacia alguna otra cosa.

Si por lo contrario nos quedamos solos en casa con el enfermo, sea por decisión propia o por otras circunstancias, se recomienda:

- **Decorar la casa**, poner el árbol de Navidad con luces y/o hacer el pesebre, implicando al enfermo. De la misma manera, se recomienda que una vez finalizadas las fiestas se retiren las decoraciones para no crear confusión en el enfermo.
- **Preparar platos típicos de Navidad** y poner la mesa de manera especial, así como comprar turrónes, dulces típicos de esta época y hacer un brindis con cava.

Así pues, los expertos de la Fundación Pasqual Maragall recomiendan afrontar las fiestas navideñas con positivismo, aprovechando la oportunidad de introducir algunos cambios que hagan que estos días sean especiales. Se debe vivir el momento presente y hacerlo con alegría. Si familiares y cuidadores disfrutamos de las fiestas será más fácil que nuestro familiar enfermo también lo haga.

La Fundación Pasqual Maragall es una entidad privada sin ánimo de lucro que nació en abril de 2008, dando respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall (ex alcalde de Barcelona y ex presidente de la Generalitat de Catalunya) cuando anunció públicamente que se le había diagnosticado Alzheimer. Actualmente está dirigida por el Dr. Jordi Camí y presidida por Diana Garrigosa, esposa de Pasqual Maragall, quién ostenta el cargo de Presidente de Honor.

La Fundación gestiona su actividad científica a través de su centro de investigación, el *Barcelonaβeta Brain Research Center*, con la misión de abordar los retos que plantea la enfermedad de Alzheimer, aportando soluciones que sean decisivas y mejorar el bienestar de las familias afectadas. Su actividad está orientada a la detección precoz y a la prevención del Alzheimer, así como ofrecer soluciones que mejoren la calidad de vida de las personas afectadas y la de sus cuidadores.

Ocho años después de su creación, la Fundación cuenta actualmente con más de 8.500 socios.

Para más información: www.fpmaragall.org/

Para más información (prensa):

Agencia de Comunicación

ATREVIA

Laura Puig

lpuig@atrevia.com

93.419.06.30

Área de Comunicación

Fundación Pasqual Maragall

Eva Nebot

enebot@fpmaragall.org

93.316.09.90