

Consells pràctics per a cuidar un ésser estimat amb Alzheimer durant l'estiu

- La Fundació Pasqual Maragall comparteix recomanacions essencials per millorar el benestar i la qualitat de vida de les persones amb Alzheimer i dels qui les cuiden
- Seguir hàbits regulars, evitar l'excés d'activitats i de compromisos socials i assegurar-se de tenir moments de descans són algunes de les pràctiques recomanades

Barcelona, 27 de juny de 2024 – L'arribada de l'estiu, la calor i els canvis en la rutina poden suposar desafiaments addicionals per a les persones amb la malaltia d'Alzheimer i els qui les cuiden. Per això, és fonamental que les persones cuidadores i familiars prenguin mesures preventives i siguin coneixedors dels riscos associats per a procurar el benestar dels qui cuiden.

En aquest context, **la Fundació Pasqual Maragall ofereix una sèrie de recomanacions** perquè les famílies amb persones amb Alzheimer puguin gaudir d'un estiu segur i agradable.

Consells essencials per a la cura a l'estiu:

1. **Demanar ajuda professional.** En cas d'incertesa, és recomanable buscar orientació d'equips professionals qualificats. A més dels consells proporcionats a continuació, és crucial saber que cada situació individual pot requerir recomanacions específiques. Per tant, a més de comptar amb aquestes pautes generals, és important consultar amb l'equip mèdic especialista o amb professionals assistencials per a avaluar la conveniència de realitzar viatges o introduir canvis significatius en la rutina. D'aquesta manera, es podrà obtenir una atenció personalitzada i adaptada a les necessitats de cada cas.
2. **Mantenir les rutines.** Procurar mantenir els hàbits, planificar amb antelació les activitats i sortides, i respectar els horaris de menjar i descans contribueix significativament a evitar situacions estressants i a mantenir el nivell de funcionalitat de la persona amb Alzheimer.
3. **Evitar les hores de major calor.** Planificar les activitats a l'aire lliure durant les primeres hores del matí o al final de la tarda, quan les temperatures són més baixes contribueix a una experiència més plaent i segura per a la persona amb Alzheimer.
4. **Adaptar les activitats que es realitzin.** Fomentar que les activitats siguin segures i adequades evitant aquelles que puguin causar confusió o ansietat. A més, és important tractar que les activitats siguin atractives i vinculades als interessos i trajectòria de vida de la persona amb Alzheimer.

5. **Procurar l'adaptació de l'entorn humà.** Si la logística familiar requereix passar un temps a casa d'un familiar no habitual, és important que els qui acullin compreguin les rutines i costums de la persona amb Alzheimer. Si s'allotjarà uns dies en un establiment turístic, és aconsellable informar el personal de l'allotjament sobre la situació per a tractar de minimitzar riscos o situacions incòmodes.
6. **Enfortir els llaços familiars.** Per a procurar que tant tota la família gaudeixi d'un estiu gratificant, és essencial mantenir una comunicació oberta i efectiva amb la família. Això facilita arribar a acords que alleugin la intensitat de dedicació de la persona cuidadora principal i promoguin el benestar general. És important que la persona cuidadora se senti lliure per a expressar tant les seves pròpies necessitats com les de la persona amb Alzheimer, buscant solucions que beneficiïn a tots els involucrats.

La Dra. **Nina Gramunt**, neuropsicòloga de la Fundació Pasqual Maragall, assenyala que *“l'estiu i les vacances poden oferir oportunitats perquè diferents membres de la família puguin contribuir a la cura i al benestar d'un ser estimat amb Alzheimer i, alhora, que la persona cuidadora pugui descansar i gaudir d'un temps d'oci”*.

La Fundació Pasqual Maragall treballa incansablement per a millorar la qualitat de vida de les persones amb Alzheimer i les seves famílies, oferint recursos i suport per a enfrontar els reptes que planteja aquesta malaltia en el dia a dia.

L'Alzheimer en xifres

Actualment s'estima que l'Alzheimer i les malalties neurodegeneratives 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 en el 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 de 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 és dirigida per Arcadi Navarro i presidida per Cristina Maragall, filla de Pasqual Maragall. Aquest últim ostenta el càrrec de president d'honor.

Més de 200 professionals treballen actualment en la Fundació amb una doble missió: promoure la recerca per a 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 recerca 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 75.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte. El seu suport és imprescindible per a continuar treballant per un futur sense Alzheimer, ja que la recerca científica és l'únic camí per a vèncer la malaltia.

fundació pasqual maragall

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

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

CONTACTE DE PREMSA:

Agència de Comunicació

ATREVIA

Esther Seró / Cristina Campabadal

esero@atrevia.com / ccampabadal@atrevia.com

667 632 909/ 644 24 11 67

Departament de Comunicació

Fundació Pasqual Maragall

Laura Estol

lestol@fpmaragall.org

93 316 09 90

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el recolzament de:

