

Nadal i Alzheimer: Com gaudir de les festes en família?

- *S'acosta el Nadal i la Fundació Pasqual Maragall ofereix una sèrie de consells perquè les persones amb Alzheimer i les seves famílies gaudeixin al màxim de les festes*
- *Perquè la persona amb Alzheimer es senti còmoda és important crear espais de confort i mantenir activitats que al·ludeixin a la seva vida diària*
- *En aquestes dates tan senyalades és recomanable que la persona cuidadora descansi de la seva rutina i reparteixi les tasques entre els familiars*

Barcelona, 30 de novembre de 2022 – S'acosta l'època nadalenca i amb ella les reunions, els dinars i les sobretauls amb les persones que més estimem. Aquesta data assenyalada pot ser difícil de gestionar per a les persones amb Alzheimer i per als seus cuidadors. Per això, la Fundació Pasqual Maragall recorda una sèrie de consells que ajuden a passar aquests dies en família de la millor manera possible assegurant el benestar de tots.

A la Fundació Pasqual Maragall tenen com a objectiu oferir solucions i donar suport a les persones cuidadores i als seus familiars afectats per la malaltia. En aquest sentit, **Glòria Mas, neuropsicòloga i terapeuta de la Fundació Pasqual Maragall**, recorda que *“una rutina quotidiana repetitiva i organitzada ajuda tant a la persona amb Alzheimer, com a la persona que la cuida. En aquestes dates, aquesta rutina es veu interrompuda i pot arribar a presentar dubtes sobre com s'hauria d'afrontar la situació, per això és important mantenir activitats que evoquin a la seva vida diària”*.

Integrar a l'entorn familiar i permetre el descans per a la persona cuidadora

Durant el Nadal, i en altres dates assenyalades en família, és important traslladar a l'entorn familiar la situació de la persona amb Alzheimer i l'estat de la malaltia, perquè puguin actuar en conseqüència. També serà enriquidor implicar els familiars en les tasques que normalment desenvolupa la persona cuidadora perquè tots els membres tinguin l'oportunitat de relacionar-se amb la persona amb Alzheimer. La interacció directa és una forma molt eficient per a adonar-se de les capacitats i necessitats de qui conviu amb una demència. Tot això ha de fer-se de manera tranquil·la i no tots els familiars al mateix temps, ja que un excés d'estímul pot no ser positiu i provocar un aïllament.

D'altra banda, les trobades i aquetes reunions són bones ocasions perquè altres familiars s'involucrïn en la cura de la persona amb Alzheimer. Serà positiu per a compartir millor les tasques i desfogar a la persona cuidadora de les obligacions que desenvolupa normalment. No obstant, cal tenir present que el/la cuidador/a principal és qui millor sap com actuar davant de qualsevol situació i, per tant, s'ha de seguir el seu criteri.

Els nens són un incentiu positiu per a la persona amb Alzheimer i és bon moment per a fomentar aquesta relació. Malgrat l'estímul tan positiu que suposen, serà convenient regular la interacció, ja que l'energia dels petits és incansable i intensa, i cal evitar arribar a saturar o cansar en excés a la persona amb Alzheimer.

Apel·lar a les tradicions i mantenir l'esperit nadalenc

Un altre bloc de recomanacions durant les dates nadalenques és recórrer a les rutines familiars d'anys anteriors i si existeixen tradicions que es repeteixen cada Nadal, com cantar nades o recitar poemes nadalencs, és important mantenir-les.

No obstant això, s'ha de vigilar les quantitats de menjar i beguda que es puguin ingerir. En les persones amb Alzheimer poden donar-se dificultats per a inhibir-se de continuar prenent segons quins aliments o refrigeris, o que la percepció de la sensació de sacietat es redueixi. D'aquesta manera evitem un malestar posterior o una mala combinació amb la medicació.

En alguns casos, el cercle familiar és molt reduït o no és possible ajuntar-se amb persones estimades o amics, això pot conduir a treure importància a les festivitats o no voler celebrar-les. En aquestes circumstàncies, és encara més positiu mantenir els rituals significatius per a la persona cuidadora i la persona amb Alzheimer, decorar la casa, commemorar les tradicions i celebrar les dates especials, enaltint la complicitat i estimació del nucli familiar.

Normalitzar un comportament estrany i crear un entorn de confort

Si la persona amb Alzheimer té un comportament inapropiat, ningú ha de sentir-se responsable. Si la seguretat i benestar no estan en risc, el més recomanable és redirigir la seva atenció a altres activitats, converses o estímuls, distraient-la amb una altra cosa. Apel·lar a la normalitat i treure-li importància facilitarà tornar a l'estat més habitual.

En aquestes dates, és habitual que les famílies viatgin a altres llocs, la qual cosa pot comportar una situació d'estrès per a la persona amb Alzheimer, especialment si es troba en una fase moderada de la malaltia. En aquest sentit, **Glòria Mas** recomana que *“davant una excepcionalitat com és viatjar, és important pensar en alguns recursos que evoquin a la seva rutina diària, com alguna activitat que la mantingui tranquil·la i que estigui acostumada a fer. De la mateixa manera, hem d'entendre que en algun moment se senti atabalada, per això, és adequat tenir preparat un espai especial per si necessita descansar i desconnectar”*.

Si tenim en compte aquestes recomanacions crearem un escenari afavoridor perquè, tant qui cuida com la persona amb Alzheimer, puguin relaxar-se i gaudir d'un nadal en família.

Les xifres de l'Alzheimer

S'estima que actualment l'Alzheimer i les demències afecten 900.000 persones a Espanya, el que es tradueix en una de cada deu de més de 65 anys i un terç de les de més de 85. Aquestes patologies relacionades amb l'edat 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 número de casos podria triplicar-se al món, superant el milió i mig de persones només a Espanya, fet que podria col·lapsar-se 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) 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.

Més de 150 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 plegat és possible gràcies al suport d'una quinzena d'entitats i una base social de més de 50.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte. El seu suport és imprescindible per seguir treballant per un futur sense Alzheimer, ja que la recerca científica és l'únic camí per vèncer la malaltia.

Per a col·laborar amb la Fundació: fmaragall.org/ca/donatius

Per a més informació: fmaragall.org/ca



PER A MÉS INFORMACIÓ:

Agència de Comunicació

ATREVIA

Andrea Gutiérrez / Laura Puig

agutierrez@atrevia.com / lpuig@atrevia.com

618 76 30 14 / 619 64 93 62

Departament de Comunicació

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fmaragall.org

93 316 09 90

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:

