

Consells bàsics per celebrar el Nadal amb un familiar amb Alzheimer

- La Fundació Pasqual Maragall ofereix recomanacions pràctiques per a persones que cuiden a familiars amb Alzheimer per celebrar les festes de Nadal. Davant l'augment de contagis de Covid-19 podem continuar gaudint, sense perdre l'alegria i l'optimisme d'aquestes dates
- Es plantegen quatre escenaris comuns: si es viatja amb la persona amb Alzheimer, si les festes es passen en família, únicament acompanyades de la persona afectada, o si no ens podem reunir amb ella

Barcelona, 22 de desembre del 2021.- Les festes de Nadal ja són aquí i, per segon any, arriben condicionades per la pandèmia de la Covid-19, amb l'augment de contagis i l'avenç de la nova variant òmicron. Des de l'Àrea Social de la [Fundació Pasqual Maragall](#) s'ofereixen una sèrie de **consells pràctics per celebrar el Nadal amb una persona amb Alzheimer**, adaptades a les circumstàncies particulars de cada família: si es viatja, si es passen les festes en família, únicament acompanyades per la persona amb Alzheimer, i si no ens podem reunir amb ella.

Tal i com explica **Sandra Poudevida**, psicòloga clínica i psicoterapeuta de la Fundació: *“Celebrar el Nadal amb una persona amb Alzheimer pot ser una combinació de sentiments contradictoris, com l'alegria i l'optimisme, amb d'altres com la melancolia i la tristesa. A més, cal tenir en compte que les rutines són molt positives per a les persones amb Alzheimer, sense grans canvis, sorolls ni moviments en la seva vida diària, fet que converteix les festes de Nadal en unes dates sovint complicades per a familiars cuidadors que cal saber gestionar”*.

1. Objectiu primordial: evitar el contagi

Per damunt de tot ha de prevaldre la salut de les persones, especialment d'aquells col·lectius més vulnerables com són les persones grans i, en particular, de les que pateixen algun tipus de demència. La responsabilitat individual i col·lectiva són fonamentals per evitar la propagació de la Covid-19, així que des de la Fundació Pasqual Maragall es recomanen les següents pautes:

- **Avaluar riscos i beneficis.** Cal estar informats sobre l'estat de la Covid-19, si els familiars porten la pauta completa de vacunació, seguir la normativa vigent en cada moment i, si s'estima, fer-se les proves diagnòstiques pertinents.
- **Mesures bàsiques per prevenir contagis.** La neteja de mans, l'ús de mascaretes, mantenir la distància i evitar aglomeracions en llocs tancats i en temps perllongats són bàsics per evitar els

contagis. Es recomana buscar espais oberts a l'aire lliure, especialment durant les hores de sol més càlides, per exemple, per donar els regals.

- **Obrir la ment i generar noves expectatives.** L'objectiu primordial és evitar el contagi, especialment de les persones més vulnerables. Si això comporta celebrar el Nadal de forma diferent cal acceptar la situació i trobar formes diferents i originals de mantenir la tradició.
- **El pensament, guia clau de les emocions.** És possible que durant aquests dies apareguin sentiments negatius, com la melancolia, l'ansietat, la tristesa o la frustració. És important focalitzar-se en allò "que guanyem" i no en allò "que perdem", posant en valor el camí recorregut i capacitats adquirides com la fortalesa, la tenacitat, la flexibilitat o la resiliència. El punt de vista i la interpretació de la realitat és clau per a mantenir l'optimisme i l'alegria.

2. Desplaçaments, viatges i visites familiars a altres pobles o ciutats

En la fase lleu de la malaltia d'Alzheimer, viatjar no acostuma a comportar grans inconvenients. Però a partir de la fase moderada, ja no és gaire recomanable, ja que els canvis bruscos de rutines poden generar confusió i desorientació per a la persona afectada. És important valorar les circumstàncies de cada cas concret, però si és viatja és adequat:

- **Mantenir les rutines:** es pot ser una mica més flexible durant les vacances, però és aconsellable mantenir els mateixos horaris d'àpats, migdiades o d'anar a dormir.
- **Facilitar el procés d'adaptació al nou entorn:** ens pot ajudar el fet de portar algun objecte que formi part de la seva vida quotidiana o que li comporti tranquil·litat, com el coixí, una manta, una fotografia, algun objecte amb valor sentimental, etc.
- **Identificació i sistemes de geolocalització:** especialment si la persona amb Alzheimer podria sortir a passejar sola, o a quedar-se una estona sense companyia.

3. Celebrar les festes en família

Cal preparar-les en col·laboració amb la resta de familiars:

- **Informar els assistents sobre l'estat actual de la persona amb Alzheimer:** traslladar-los les pautes bàsiques perquè actuïn amb naturalitat i sense temor, incloent-hi els infants, adaptat el llenguatge en funció de l'edat perquè comprenguin la situació i no s'espantin.
- **Descarregar a la persona que cuida:** amb el temps va acumulant fatiga i problemes físics i emocionals, així que és important que pugui relaxar-se i gaudir de les festes. La resta de familiars haurien de col·laborar amb els preparatius i repartir-se l'atenció i cura de la persona afectada.
- **Els infants, font d'alegria:** sempre regalen joia a la gent gran, per això és positiu implicar-los en les celebracions i propiciar que es relacionin amb la màxima naturalitat.

- **Fer particip a la persona amb Alzheimer:** es recomana mantenir les tradicions familiars, sempre que no comportin un trencament per a la tranquil·litat de la persona afectada. És positiu que participin, en la mesura del possible, tant en els preparatius com en les tradicions familiars. Escoltar i cantar nades, per exemple, és beneficiós perquè la música desperta records i emocions positives, potenciant el benestar de la persona amb Alzheimer.
- **Adequar un espai de descans:** perquè pugui retirar-s'hi si necessita descansar o estar sola, així com tenir una activitat a la què està acostumada per fer i que la mantingui calmada.

4. Sols a casa amb la persona amb Alzheimer

Per decisió pròpia o per circumstàncies personals o familiars és possible que el cuidador hagi de passar les festes únicament acompanyada per la persona amb Alzheimer. S'aconsella:

- **Fer-la particip dels preparatius:** per potenciar els bons moments plegats, la persona afectada pot ajudar-nos a fer l'arbre, el pessebre, pintar targetes de felicitació, preparar regals... tot acompanyat de música nadalenca.
- **Gaudir plegats del Nadal:** implicar-la, en la mesura del possible, en preparar plats i dolços típics, decorar la taula per una ocasió especial (no calen grans canvis ni molts excessos lumínics o parpallejants), i fomentar l'alegria per gaudir plegats d'un àpat especial.
- **Tornada a la normalitat:** un cop acabin les festes és aconsellable treure plegats la decoració, per tal de minimitzar la confusió en el temps de la persona afectada. La tornada a la rutina i el restabliment de l'ordre a casa l'ajudarà a reubicar-se.

5. La tecnologia, la millor aliada

Si no podem reunir-nos amb la persona amb Alzheimer, les noves tecnologies són la millor manera de celebrar les festes, especialment per videotrucada. S'aconsella:

- **Preparar la persona amb temps:** per tal de minimitzar la confusió o el desinterès.
- **Limitar el temps de videotrucada:** per tal de minimitzar la confusió o el desinterès.
- **Torns de paraula:** per tal de minimitzar la confusió o el desinterès.

Per tot plegat, **Sandra Poudevida** ha realitzat una trobada en directe al [canal oficial d'Instagram de la Fundació](#) per explicar tots aquests consells i d'altres recomanacions, amb l'objectiu de fer que les famílies amb persones amb Alzheimer gaudeixin del Nadal, tot i la situació d'incertesa del canvi de rutines degut a les festes i la circumstància sobrevinguda de la gestió de la Covid-19.

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 130 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, els seus familiars 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 45.000 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 col·laborar amb la Fundació: fpmaragall.org/ca/donatius

Per a més informació: fpmaragall.org/ca

CONTACTE DE PREMSA:

Agència de Comunicació

ATREVIEW

Albert Rimbau / Laura Puig

arimbau@atrevia.com / lpuig@atrevia.com

683 16 20 28 / 619 64 93 62

Departament de Comunicació

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:



FUNDACIÓ
RAMÓN ARECES



ACS



Allianz

CIMENT
MOLINS

Sabadell
Fundació

Fundació
Renta

Agbar
Fundació

moventia

enagas

eurofragance

vopi