

Canvi de rutines durant les vacances en companyia d'una persona amb Alzheimer

- La Fundació Pasqual Maragall facilita alguns consells per tal d'afavorir el benestar de les persones cuidadores i les afectades d'Alzheimer i poder gaudir d'un estiu segur i gratificant.
- **Mantenir una rutina estructurada, fer activitats a l'aire lliure o procurar una adequada hidratació són algunes de les pràctiques recomanables.**

Barcelona, 5 de juliol de 2023 - Amb l'arribada de l'estiu i les vacances, les rutines poden canviar, hi ha més temps per descansar i per gaudir amb la família i amics. Això també afecta a les persones amb Alzheimer i les que en tenen cura d'elles. És per aquest motiu que la Fundació Pasqual Maragall promou una sèrie de recomanacions per **mantenir un ritme de vida estable a l'estiu quan es conviu amb familiars que pateixen aquesta malaltia.**

L'Alzheimer és una malaltia neurodegenerativa, responsable d'entre un 60% i un 70% dels casos de demència. S'estima que a Espanya hi ha més de 900.000 persones que pateixen Alzheimer i altres demències, una xifra que es duplicarà ens els propers vint anys.

Segons les dades disponibles, en més del 80% dels casos d'Alzheimer, l'atenció directa recau en la família. La persona cuidadora principal dedica a l'atenció i cures una mitjana de 70 hores setmanals, *"xifra que durant l'estiu pot augmentar i pot presentar reptes addicionals a causa dels canvis de rutines propis dels períodes vocacionals als que, a l'estiu, s'afegeixen les altes temperatures i un major nombre d'activitats festives que, tot i poder ser plaents, sovint aporten confusió a les persones amb demència, sigui per les altes concentracions de gent o els entorns sorollosos. En aquestes situacions la comunicació amb una persona amb Alzheimer pot necessitar de més temps i paciència, especialment per la persona cuidadora qui, a més, també ha de poder trobar els seus espais de descans i gaudi personal"*, comenta la **Dra. Nina Gramunt, neuropsicòloga de la Fundació Pasqual Maragall.**

Amb l'objectiu d'oferir suport i recursos a les persones amb Alzheimer i a les que cuiden d'elles, la Fundació Pasqual Maragall facilita alguns consells que poden ajudar a gaudir d'un estiu segur i gratificant:

- 1. Crear una rutina estructurada:** mantenir una rutina estable i predictable pot ser beneficiós per a les persones amb Alzheimer. Durant l'estiu i en especial en època de vacances, tot i comptar amb certa flexibilitat és bo mantenir horaris regulars per als menjars, les activitats i els moments de descans. Això pot ajudar a reduir l'ansietat i proporcionar un sentit de seguretat i familiaritat.

- 2. Fer activitats a l'aire lliure:** el clima càlid i les activitats a l'aire lliure són una bona ocasió per passar temps de qualitat amb la persona amb Alzheimer. Passejos suaus, jardineria, pícnic en parcs o simplement asseure's en un lloc tranquil envoltat de naturalesa poden ser activitats relaxants i estimulants tant per a les persones que pateixen la malaltia com per als cuidadors.
- 3. Refrescar-se i mantenir-se hidratat:** les persones amb Alzheimer poden ser especialment vulnerables a la calor perquè a causa de les seves alteracions cognitives, poden no interpretar adequadament els senyals del seu cos, com ara les sensacions de fred o de calor. Per això, és important parar especial atenció a les recomanacions habituals davant les altes temperatures per evitar complicacions.
- 4. Adaptar-se al nou espai de vacances:** un canvi de lloc de residència pot causar desorientació. Petits detalls com deixar algun llum encès a la nit, per evitar accidents, o incloure elements quotidians per crear la sensació d'estar en un lloc familiar, poden ser de gran ajuda.
- 5. Consultar als professionals en cas de dubte:** cada cas és únic i l'equip sanitari habitual pot aconsellar de manera personalitzada i determinar si són recomanables o no els plans que tinguem pensats per a les vacances. La Fundació també recomana a les persones cuidadores buscar aquest recolzament per poder descansar i agafar forces. Mantenir-se en contacte amb grups terapèutics dirigits a persones cuidadores pot proporcionar un descans emocional així com per compartir experiències i consells.

Tots aquests consells i altres s'ofereixen al blog "[Parlem sobre l'Alzheimer](#)" de la Fundació Pasqual Maragall.

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 a 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 està dirigida per Arcadi Navarro i presidida per Cristina Maragall, filla del Pasqual Maragall. Aquest últim ostenta el càrrec de president d'honor.

Al voltant 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 61.000 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

David Moreno / Esther Seró

dmoreno@atrevia.com / esero@atrevia.com

682 68 76 67 / 667 63 29 09

Departament de Comunicació

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:

