

## Com gestionar el desconfinament amb un familiar amb Alzheimer?

- La transició cap a la “nova normalitat” compta amb una sèrie de normes i restriccions que poden resultar particularment complicades d’entendre o seguir per a les persones amb Alzheimer.
- El blog de la Fundació Pasqual Maragall crea un conjunt de consells pràctics orientats a persones cuidadores de familiars amb Alzheimer per facilitar el desconfinament.

**Barcelona, 17 de juny del 2020.-** Amb el final de l’estat d’alarma, previst pel proper 21 de juny, s’iniciarà la transició cap al que s’ha batejat com a “nova normalitat”. La crisi de la COVID-19 ha requerit d’una gran capacitat d’adaptació en totes les seves fases, des del confinament total de les primeres setmanes fins a l’actual procés de desescalada progressiva, especialment per a aquells col·lectius més vulnerables, entre ells el de les persones amb Alzheimer i altres demències i, per extensió, els seus familiars cuidadors.

El confinament total va suposar un canvi bruscat en les rutines que aporten estabilitat a les persones amb Alzheimer, que d’un dia per l’altre no van poder sortir a passejar, anar als centres de dia, o rebre visites de familiars. Tot plegat va poder generar, tant als cuidadors com a les persones amb Alzheimer, incertesa, por, desconcert o ansietat. Sentiments que ara poden tornar a manifestar-se amb l’arribada de la nova normalitat.

Segons la **Dra. Nina Gramunt**, neuropsicòloga i directora de l’Àrea Social i de Divulgació de la Fundació Pasqual Maragall, *“el desconfinament compta amb una sèrie de normes i restriccions que poden resultar particularment complicades d’entendre o seguir per a les persones amb Alzheimer. Se les ha d’ajudar a adaptar-se progressivament a la nova situació, i mirar de recuperar poc a poc la normalitat, vetllant sempre per la seva seguretat”*.

### Consells pràctics per a la nova normalitat

En línia amb les recomanacions de les autoritats competents<sup>1</sup>, la Fundació Pasqual Maragall exposa al seu [blog “Parlem de l’Alzheimer”](#) una sèrie de consells pràctics de cara el desconfinament:

**1.- Acostumar-se a la mascareta.** Portar el nas i la boca tapades acostuma a resultar incòmode per a les persones amb Alzheimer, i és freqüent que se la vulguin treure. Per tal que s’habituin a portar-la i a veure-la en altres, tant la persona afectada com el seu familiar cuidador poden posar-se-la a casa, procurant parlar i fer coses amb normalitat mentre la porten posada.

**2.- Noves maneres de saludar.** La distància entre persones ha de seguir respectant-se, així que han sorgit noves formes de saludar-se, com moure la mà, fer xocar els colzes o els peus. Quelcom que també pot practicar-se a casa.

**3.- Higiene de mans.** Les autoritats sanitàries adverteixen de la importància de minimitzar el contacte amb objectes, especialment fora de casa, i evitar tocar-se la cara. Amb l'eficàcia dels guants per contenir el virus en dubte, és preferible evitar directament que la persona amb Alzheimer toqui coses. Pot donar-se-li la mà durant la passejada, i portar a sobre un pot de solució hidroalcohòlica perquè pugui rentar-se-les sempre que sigui necessari.

**4.- La persona amb Alzheimer, sempre acompanyada.** Des del moment que es va començar a permetre sortir al carrer en horaris regulats, les autoritats han detectat un augment significatiu de persones grans desorientades o perdudes. L'entorn habitual ha canviat (han tancat botigues, hi ha menys gent passejant, les persones porten mascareta...), fet que facilita la desorientació. A més a més, la situació ha afavorit l'aparició d'oportunistes que s'aprofiten de les persones més vulnerables. Per tot això, i independentment de la fase de la malaltia en què es trobin, les persones amb Alzheimer sempre haurien de sortir acompanyades. En el cas que no fos així és molt important que portin quelcom que faciliti la seva identificació, com el DNI o una fotocòpia, un número de telèfon de referència, o una polsera o cadena que els identifiqui.

**5.- Integar les sortides en les noves rutines.** El confinament total va suposar la ruptura de les rutines habituals i la generació de nous hàbits. Amb la desescalada i la tornada a la normalitat toca reprogramar altra vegada algunes rutines particularment beneficioses, com és el cas de l'activitat física regular, aprofitant les sortides per fer-ne.

#### **Atendre totes les emocions que pugui generar el desconfinament**

De la mateixa manera que quan es va decretar l'estat d'alarma, el desconfinament pot despertar temors, incertesa o ansietat davant la possibilitat de sortir al carrer, tant a la persona amb Alzheimer com al seu familiar cuidador. Pot aflorar la por al contagi o a no ser capaços de complir amb les restriccions.

Tal i com explica la **Dra. Nina Gramunt**, *"a vegades, la reacció és procurar evitar sortir al carrer. Però aquesta conducta el que farà és incrementar els pensaments negatius i la por, alimentant la creença que alguna cosa dolenta passarà. És necessari exposar-se poc a poc a la situació que ens produeix por o neguit per comprovar que els nostres temors no són reals. Podem fer-ho gradualment, amb sortides breus i reprenent certes activitats, i així, poc a poc, l'ansietat anirà disminuint i les sortides es tornaran a normalitzar"*.

Tots aquests consells poden consultar-se en [aquest enllaç](#) del blog de la Fundació Pasqual Maragall.

## 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 li havien 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. La missió de la Fundació és promoure la recerca per prevenir l'Alzheimer, i també oferir solucions per millorar la qualitat de vida de les persones afectades i dels seus cuidadors. Per fer possibles aquests estudis, la Fundació compta amb el suport d'una quinzena d'entitats i una base social de més de 35.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte.

Per a més informació: [www.fpmaragall.org/ca](http://www.fpmaragall.org/ca)

---

### CONTACTE DE PREMSA:

#### Agència de Comunicació

ATREVIEW

Albert Rimbau / Laura Puig

[arimbau@atrevia.com](mailto:arimbau@atrevia.com) / [lpuig@atrevia.com](mailto:lpuig@atrevia.com)

683 16 20 28 / 619 64 93 62

#### Departament de Comunicació

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó

[mescardo@fpmaragall.org](mailto:mescardo@fpmaragall.org)

93 316 09 90

---

### Referències:

1. Els Mossos d'Esquadra i la Federació d'Associacions de Familiars de Malalts d'Alzheimer de Catalunya ([FAFAC](#))

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:



FUNDACIÓ  
RAMÓN ARECES



ACS



Allianz



Fundación ADEY

Sabadell  
Fundació

Fundación  
Renta

Agbar  
Fundació

moventia

enagas

euratragone

vopi

Fundació  
abertis