

Consejos para familiares y cuidadores

¿Cómo podemos celebrar la Navidad con una persona con Alzheimer?

- La Fundación Pasqual Maragall da consejos a familiares y cuidadores de personas afectadas con esta enfermedad neurodegenerativa
- Informar a los familiares del estado actual del enfermo, facilitarle el descanso y mantener las tradiciones son prácticas recomendables

Las fiestas de Navidad son unas fechas señaladas para todos, ya que se suelen celebrar en compañía de familia y amigos. Mayores, jóvenes y niños se juntan para disfrutar de las festividades y celebrar la llegada del nuevo año. Asimismo, estas celebraciones pueden comportar momentos difíciles y dolorosos para las personas afectadas de Alzheimer y sus cuidadores. Los enfermos se pueden sentir desorientados puesto que durante estos días las rutinas se rompen y el hecho de compartir mesa con más gente puede provocar preocupación entre los cuidadores.

Al mismo tiempo, estos días se pueden convertir en momentos dolorosos porque se tiende a recordar cómo era la navidad antes que apareciera la enfermedad.

En este contexto, la Fundación Pasqual Maragall ha elaborado una lista de recomendaciones para todos aquellos familiares y cuidadores de personas afectadas de Alzheimer, con la finalidad que puedan disfrutar de las fiestas de navidad y aprovechar las oportunidades que éstas brindan.

Si celebramos las fiestas en familia:

- Es muy recomendable **poner en antecedentes a los familiares y amigos**. Es decir, informarles de cuál es el estado actual del enfermo y darles unas pautas básicas para que actúen con él con naturalidad y sin temor. Según la Dra. Sandra Poudevida, psicóloga de la Fundación Pasqual Maragall, *“los cuidadores no se tienen que sentir responsables del comportamiento del enfermo, toda la familia tiene que asumir y entender que es fruto de la enfermedad”*. Es recomendable que los familiares y amigos se **dirijan al enfermo de uno en uno** y de forma tranquila.

- Los **niños siempre regalan alegría** a los abuelos y gente mayor, por eso es bueno implicarles en las celebraciones y propiciar que se relacionen con el enfermo con normalidad.
- Para evitar situaciones de mucho estrés, se aconseja **adecuar y tener disponible un espacio donde el enfermo se pueda retirar** si necesita descanso o prefiere estar solo, así como tener una actividad preparada que lo mantenga calmado y suele hacer normalmente.
- El **cuidador tiene que intentar relajarse y disfrutar también de las fiestas**. Para hacerlo es necesario propiciar que otros familiares y amigos también estén pendientes del enfermo, así como pedir su ayuda para llevar a cabo los preparativos de las celebraciones.
- Si existe alguna **tradicción familiar en la celebración** se recomienda mantenerla. **Cantar villancicos tradicionales**, por ejemplo, puede incidir en los efectos terapéuticos que puede tener la música en casos de enfermedad de Alzheimer.
- **Frente a un comportamiento inapropiado en la mesa**, se aconseja intentar distraer al enfermo y derivar su atención hacia otra cosa.

Si, por el contrario, sea por decisión propia o por las circunstancias, nos quedamos solos en casa, se recomienda:

- **Decorar la casa**, poner el árbol de Navidad con luces y/o montar el belén, y pedir al enfermo que ayude y participe. Del mismo modo, se recomienda que, una vez acabadas las fiestas, se retiren las decoraciones para no crear confusión en el enfermo.
- **Preparar platos típicos de Navidad** y poner la mesa de forma especial, así como también comprar turrónes, dulces típicos de esta época y hacer un brindis con cava.

Así pues, los expertos de la Fundación Pasqual Maragall recomiendan afrontar las fiestas navideñas con positivismo, aprovechando la oportunidad de introducir algunos cambios que hagan que estos días sean especiales. Debemos vivir el presente y hacerlo con alegría. Si familiares y cuidadores disfrutamos de las fiestas, será más fácil que nuestro familiar enfermo también lo haga.

Sobre la Fundación Pasqual Maragall

La Fundación Pasqual Maragall es una entidad privada sin ánimo de lucro que nació en abril de 2008, como respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalitat de Catalunya) al anunciar públicamente que se le había diagnosticado Alzheimer. La Fundación está dirigida por el Dr. Jordi Camí y presidida por Diana Garrigosa, esposa de Pasqual Maragall. Este último ostenta el cargo de presidente de honor. La misión de la Fundación es promover la investigación para prevenir el Alzheimer, y también ofrecer soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y de sus cuidadores. Para hacer posible estos estudios, la Fundación cuenta con el apoyo de una quincena de entidades y una base social de más de 30.000 socios, que contribuyen económicamente a la continuidad del proyecto.

Para más información: www.fpmaragall.org

Para más información (prensa):

Agencia de Comunicación

ATREVIA

Laura Puig/ Albert Rimnau

lpuig@atrevia.com / arimbau@atrevia.com

93.419.06. 30

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

