

Com afrontar aquest Nadal tan atípic amb un familiar amb Alzheimer?

- La Fundació Pasqual Maragall ofereix consells pràctics per celebrar les festes de forma alternativa i segura per a familiars, cuidadors i persones amb Alzheimer o un altre tipus de demència
- Amb l'objectiu d'evitar el contagi hem de primar la prevenció per davant de la resta de coses i buscar altres maneres de celebrar el Nadal
- Per a fomentar el benestar emocional és fonamental centrar-se en el que podem guanyar renunciant a certes coses, i posar en valor la resiliència i la capacitat d'adaptació i superació mostrades al llarg dels darrers mesos

Barcelona, 22 de desembre del 2020.- Amb l'arribada d'aquest Nadal atípic, marcat per la pandèmica de la Covid-19 i el risc de transmissió del virus, poden sorgir dubtes, la incertesa i inclús la por davant la possibilitat de nous contagis, particularment cap a aquells familiars més vulnerables, com les persones grans i, en especial, les que pateixen alguna malaltia causant de deteriorament cognitiu. Per això, la [Fundació Pasqual Maragall](#) ofereix **6 consells pràctics** per preparar-se per unes festes diferents amb un familiar amb Alzheimer, aplicables també a aquells que pateixen algun altre tipus de demència.

- **Objectiu principal: evitar el contagi.** S'ha de prioritzar la salut de totes les persones i ha de primer la responsabilitat individual, acceptant que aquest Nadal és molt diferent, obrint la ment, sent flexibles i generant noves expectatives per aquestes Festes.
- **Atendre la normativa vigent.** És important estar al dia de la normativa que regeixi en cada moment al nostre lloc de residència. Al marge d'allò permès i allò prohibit, les autoritats sanitàries demanen evitar reunions de cert nombre de persones en un mateix espai tancat i pertinents a diferents unitats de convivència. Podem optar per alternatives com trobar-nos al carrer i donar una volta, en un horari que afavoreixi les possibilitats d'assistència i gaudi de les persones amb Alzheimer.
- **El pensament, guia clau de les emocions.** És important focalitzar la ment en allò que "guanyem" i no en el que "perdem". Si renunciem a certes coses (reunions familiars nombroses, assistència a actes o esdeveniments...) estarem guanyant-ne d'altres de crucials (prevenció del contagi, contribució a la progressió positiva de la pandèmia...). Aquesta valoració ens ajudarà a mantenir l'optimisme i l'esperança.
- **El camí recorregut, font d'autoestima.** Si mirem enrere, probablement veurem que, tot i les dificultats i el patiment, hem estat forts, tenaços, flexibles i resilents. Això augmentarà la

nostra confiança i ens ajudarà a portar millor un Nadal que, no per diferent, ha de ser emocionalment negatiu o buit.

- **Fer partícip a la persona amb Alzheimer.** Davant la probable dificultat que compregui aquestes situacions tan atípiques, podem fer que ens ajudi amb els preparatius de les Festes per intentar afavorir la vivència d'aquestes. Són diverses les activitats que pot dur a terme, des de dibuixar o pintar targetes de felicitació, embolicar regals, decorar la casa, escoltar diferents tipus de música que despertin emocions positives, etc. Tot plegat contribuirà a aixecar els ànims i promoure el benestar emocional, tant de la persona afectada com de qui la cuida.
- **Aprofitar les noves tecnologies.** Al llarg dels darrers mesos, la tecnologia s'ha convertit en una de les nostres millors aliades, així que aquest Nadal podem procurar disposar d'algun dispositiu (mòbil, tablet o ordinador) per mantenir el contacte i veure'ns amb familiars i amics. És important preparar-se amb antelació, tant per saber fer-ne ús, com perquè la persona amb Alzheimer es familiaritzi amb aquesta manera de comunicar-nos. En aquestes trobades virtuals, a més de parlar, podem cantar nades, recitar algun poema, prendre un cafè o fer un brindis a la distància..., però és important organitzar els torns de paraula i limitar el temps de connexió per minimitzar la possible confusió o desinterès de la persona amb Alzheimer.

Tota aquesta informació està disponible al [blog de la Fundació Pasqual Maragall](#).

Un any intens per a les persones amb Alzheimer i els seus cuidadors

L'any 2020 quedarà en el record com l'any del coronavirus. Però també per l'any en què s'ha manifestat la **capacitat d'adaptació de les persones a una nova realitat, superant adversitats i cultivant la resiliència**. Per a les persones amb Alzheimer o algun altre tipus de demència ha estat particularment complicat, ja que a l'elevat risc de complicacions davant un possible contagi del virus, s'han sumat seriosos reptes derivats del confinament, com el tancament dels centres de dia, les restriccions de contacte amb familiars i amics, les limitacions de l'ajuda domiciliària, o l'alteració de les seves rutines (tan importants per al control dels símptomes de la malaltia).

Tampoc ha estat senzill per a les **persones cuidadores**, amb una dedicació encara més intensa a l'atenció dels seus familiars amb Alzheimer¹, 4 hores més al dia de mitjana, i per la complexitat de la situació, que va impactar en el seu propi benestar físic i emocional.

¹ Enquesta sobre els efectes de la Covid-19 en persones amb Alzheimer i els seus cuidadors. Realitzada per la Fundació Pasqual Maragall el mes de juny del 2020. Més informació: <https://fpmaragall.org/wp-content/uploads/2020/07/ESTUDIO-DESCRIPTIVO-DE-LA-PERCEPCI%C3%93N-DEL-IMPACTO-DE-LA-PANDEMIA-COVID-19.pdf>

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. La missió de la Fundació és promoure la investigació per prevenir l'Alzheimer, i també oferir solucions per millorar la qualitat de vida de les persones afectades i dels seus cuidadors. Per fer possible 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

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:



FUNDACIÓN
RAMÓN ARECES



ACS



Allianz



Fundación ADEY

Sabadell
Fundació

Fundación
Renta

Agbar
Fundació

moventia

enagas



vopi

abertis