

Consells per celebrar el Nadal amb un familiar amb Alzheimer

- La Fundació Pasqual Maragall comparteix una sèrie de consells perquè les famílies que conviuen amb una persona amb Alzheimer puguin gaudir d'aquestes dates tan especials

Barcelona, 19 de desembre 2024 - L'època nadalenca és un moment únic, ple de reunions familiars i celebracions, però per a les famílies amb persones que pateixen Alzheimer pot presentar certs desafiaments. Per això, la **Fundació Pasqual Maragall** ofereix alguns consells pràctics per ajudar els familiars en la cura dels seus éssers estimats, promovent un ambient positiu, saludable i tranquil per a l'entorn.

La Fundació té com a objectiu oferir solucions i donar suport a les persones cuidadores i als seus familiars amb Alzheimer. En aquest sentit, **Elena de Andrés, psicòloga i coordinadora dels programes grupals per a persones cuidadores de la Fundació Pasqual Maragall**, afirma que *"una rutina quotidiana repetitiva i organitzada ajuda tant a la persona amb Alzheimer, com a la persona que la cuida. En aquestes dates, aquesta rutina es veu interrompuda i poden sorgir dubtes sobre com s'hauria d'afrontar la situació, per això és important tractar de mantenir activitats que evoquin a la seva vida diària"*.

Consells per gaudir de les festes amb un familiar amb Alzheimer

- 1. Facilitar la comunicació de la persona afectada.** Atès que l'Alzheimer pot dificultar l'organització de les idees, és important evitar preguntes obertes com "Què vols fer per Nadal?" o "Què t'agradaria menjar?". En el seu lloc, és preferible fer preguntes concretes que puguin respondre's amb un sí o un no, com "T'agrada veure els llums de Nadal?" o "Vols escoltar nades?". A més, oferir opcions limitades com "Prefereixes posar-te el barret de Papa Noel o la bufanda?" pot simplificar les respostes. Quan la comunicació es veu afectada, aquest tipus d'estratègies faciliten que la persona se senti compresa i evita possibles frustracions.
- 2. Planificar menús senzills i respectar els horaris habituals.** Els àpats familiars poden resultar esgotadors per als qui viuen amb Alzheimer, per la qual cosa és recomanable cuinar plats senzills i mantenir els horaris habituals dels àpats. Oferir aliments fàcils de mastegar i digerir, que a més siguin de l'agraïment de la persona, pot ser clau per mantenir el seu benestar.
- 3. Ambient emocionalment positiu i evitar situacions estressants.** L'estat d'ànim també es pot veure afectat durant les festes. A mesura que avança la malaltia, la persona amb Alzheimer pot experimentar des d'apatia fins a ansietat o irritabilitat. En aquest sentit, és important mantenir un ambient emocionalment positiu i evitar situacions agosarades. Atès que les emocions poden ser contagioses, la persona amb Alzheimer pot acabar "reproduint" l'estat d'ànim i les actituds dels qui l'envolten, influint

directament en el seu comportament. Crear un ambient tranquil ajudarà a reduir l'ansietat i afavorirà la seva harmonia.

- 4. Explicar de manera clara i senzilla la situació.** És essencial també que tota la família, inclosos els més joves, estigui ben informada sobre l'estat de la persona afectada. Explicar de manera concisa i directa la situació i oferir pautes bàsiques d'interacció ajudarà que tots els membres puguin relacionar-se amb naturalitat, sense por ni incomoditat, fomentant una atmosfera de respecte i comprensió.
- 5. Compartir la responsabilitat de les cures.** Un altre punt clau és el suport a la persona cuidadora. Durant les festivitats, la sobrecàrrega de treball i l'atenció que requereix una persona amb Alzheimer solen recaure en un sol familiar. Compartir la responsabilitat de les cures i col·laborar en els preparatius permet que tots puguin gaudir de la celebració i, alhora, donar un necessari descans al cuidador o cuidadora principal.
- 6. Realitzar activitats cognitivament estimulants.** Finalment, les sobretauls nadalenques són un moment ideal per involucrar la persona amb Alzheimer en activitats cognitivament estimulants. Jocs de taula com els escacs, les dames, el parxís o les cartes no només són entretinguts, sinó que també ajuden a mantenir la ment activa, cosa que és fonamental per alentar el deteriorament cognitiu. A l'hora d'escollir un joc de taula, és important tenir presents les preferències de la persona amb Alzheimer i les seves capacitats.

"En definitiva, el Nadal és una oportunitat per viure moments inoblidables amb els nostres éssers estimats. Amb alguns ajustos i un enfocament conscient, és possible gaudir d'aquestes celebracions al mateix temps que es cuida la salut emocional i física de la persona amb Alzheimer", conclou Elena de Andrés.

Per a més informació sobre aquest o altres temes relacionats amb la malaltia d'Alzheimer es pot consultar el blog de la Fundació Pasqual Maragall: [Parlem de l'Alzheimer](#).

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 al 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 l'abril del 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 de Pasqual Maragall. Aquest últim ostenta el càrrec de president d'honor.

Més de 200 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, les seves famílies, i els seus cuidadors. En l'àmbit de la investigació científica, la Fundació compta amb el BarcelonaBeta 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 75.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte. El seu suport és imprescindible per continuar treballant per un futur sense Alzheimer, ja que la investigació científica és l'únic camí per vèncer la malaltia.

fundació pasqual maragall

Per col·laborar amb la Fundació Pasqual Maragall: <https://fpmaragall.org/ca/donatius/>

Per a més informació: <https://fpmaragall.org/ca/>



CONTACTE DE PREMSA:

Agència de Comunicació

ATREVIEW

Esther Seró / Cristina Campabadal

esero@atrevia.com / ccampabadal@atrevia.com

667 632 909 / 644 24 11 67

Departament de Comunicació

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó

mescardo@fpmaragall.org

93 316 09 90