

## L'estiu amb Alzheimer

Cada any, l'estiu és temps de vacances, temps de sortir dels nostres entorns habituals i canviar d'ubicació, d'horaris, de companyies i d'hàbits. És inevitable que afectin a tothom: també a les persones que conviuen amb la Malaltia d'Alzheimer. Com és lògic, les vacances modifiquen la rutina que, per a les persones afectades d'Alzheimer, és tan necessària.

L'objectiu d'aquest decàleg és **ajudar a les famílies que tenen algú afectat per la demència a enfocar-ho** de manera senzilla. D'una banda, el o la cuidador/a principal han de poder descansar i aprofitar per agafar forces i, de l'altra, la persona amb Alzheimer ha de poder mantenir una rutina que la faci sentir segura i confiada, per evitar canvis d'humor o alteracions emocionals.

**La persona amb Alzheimer, en el transcurs de la malaltia, perd capacitats cognitives però no emocionals.** És capaç de gaudir, sentir i patir com qualsevol altra. Fer-la sentir estimada, respectada, ser part de la família o del grup és el millor regal que li podríem fer: unes vacances que siguin temps de confort, descans i felicitat per a tothom.

**1** És preferible visitar **entorns coneguts** mentre l'experiència sigui bona. És important tenir en compte que una cosa és el record de la persona afectada i una altra la realitat. Si el pacient recorda el poble com estava fa anys, cal explicar-li.

Cal fer saber els coneguts i la família amb qui es coincidirà de les **capacitats i limitacions** de les persones amb Alzheimer. No fer-ho pot generar situacions de perill i de desorientació per la persona afectada d'Alzheimer.

Hem de procurar que els ambients siguin relaxats. Si hi ha nens el més recomanable és explicar-los la situació de manera comprensible i serena però en tot cas, s'ha de vigilar que la persona amb demència no es vegi afectada pel soroll o pels jocs dels infants; que per ells, són sorolls sense sentit.

**2** Dosificar la informació redueix l'ansietat. Si no és imprescindible, és preferible recordar-li la planificació del dia: on i amb qui dinarà, a qui veurà avui, on anirà. Si la ubicació canvia amb freqüència hem de procurar que la persona amb Alzheimer se senti relaxada. També seria recomanable evitar els temes de conversa que la puguin excitar excessivament.

**3** És una bona idea fer-les partícips de les tasques quotidianes, segons la capacitat de cadascú. Amb **tasques senzilles** (supervisades, si cal) com, per exemple, posar els tovallons a taula, podem fer-les sentir que són peça clau de la nostra llar. És important però no renyar-les si no fan bé alguna d'aquestes tasques.

**4** **No cal limitar els grups**, la persona amb Alzheimer també pot participar de les activitats habituals dels amics i família. No hem d'entrar en conflicte per la seva manera de vestir, però amb mà esquerra hem de procurar que es vesteixi de forma adaptada a l'entorn i vagi al barber o a la perruqueria, si és possible.

L'excés d'estímuls pot provocar ansietat. L'ansietat es manifestarà en forma de ganes de marxar o mal humor. Per a **gestionar l'ansietat** el més adient és separar-les físicament d'allà on eren (no cal sortir de la sala: amb ocupar un altre seient seria suficient) i fer alguna activitat relaxada. Per exemple, llegir un llibre o una revista, jugar una partida de domino, etc.

**5** De la presència de persones que no veu freqüentment pot resultar que la persona afectada no reconegui o no se'n recordi dels noms o de qui són. Hem de procurar no fer-li evident el símptoma, no insistir en què ja el/la coneix. "És en Josep", senzillament. **No reconèixer algú és un símptoma** més de la malaltia.

**6** IMPORTANT! Hem de vigilar **el menjar i el beure**. Sovint, les persones amb Alzheimer no detecten les sensacions de set, de gana o, pel contrari, la sensació d'estar plens. Hem de procurar **que estiguin ben hidratats** i mengin adequadament. En els àpats, recomanem begudes amb 0% contingut d'alcohol ja que pot tenir un efecte advers amb la medicació: fàrmacs com els antidepressius o els antipsicòtics potencien l'efecte de l'alcohol.

**7** Procurem vigilar i **mantenir la regularitat** en les deposicions i els hàbits de miccions: el canvi de rutina podria fer que se n'oblidessin.

**8** Hem d'intentar mantenir l'**activitat cognitiva i física** habituals. Llegir, jugar, fer passejades, pintar, ballar... També s'ha de procurar mantenir els mateixos horaris pel que fa a la medicació i al repòs.

**9** És molt important que, a la platja o en espais oberts, estiguin constantment acompanyats. Deixar-los passejar sols o fer-los esperar fora d'una botiga, per exemple, genera un risc molt alt de pèrdua per desorientació, degut a l'excés d'estímuls.

Hem de mantenir la distància entre la persona amb Alzheimer i les possibles causes d'estrès. És bo tenir pensades activitats com dibuixos per acolorir o llibres que els interessin, etc. També és recomanable intercalar espais de descans entre dinar i sopar, per exemple, en els dies clau. I sobre tot, si la persona amb demència desconnecta de la conversa o deixa de participar, és important que respectem aquesta pausa però que estiguem atents a les seves necessitats.

**10** **Les vacances han de ser-ho per a tothom.** El cuidador principal ha de **deixar-se ajudar** i és important organitzar-se perquè no recaigui tot constantment en la mateixa persona. El descans i el gaudi, així com sentir-se estimat, són necessaris tant per a les persones amb Alzheimer com per als seus cuidadors.

Us desitgem unes molt bones vacances!