

# La nova cara de l' Alzheimer



## **CUIDA'T PER CUIDAR**

Tenir cura d'una persona amb Alzheimer o amb un altre tipus de demència és una feina difícil, atès que requereix molt temps i dedicació. Si cuides una persona, segueix les recomanacions següents, que t'ajudaran a realitzar la teva tasca adequadament, sense que la malaltia et superi.



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# CUIDA'T PER CUIDAR



## CUIDA EL TEU COS

### ► Dorm prou.

Crea un entorn propici per al son i el descans.

Estableix una rutina regular per anar al llit.

### ► Fes exercici amb regularitat.

Mantén-te en forma.

Allibera la tensió acumulada.

### ► Segueix una dieta equilibrada.

No et saltis cap àpat i hidrata't amb freqüència.

### ► Dedica temps a descansar i gaudir; redueix l'estrès.

Planifica temps per a tu.

Troba moments al llarg del dia en què puguis parar i descansar.

Practica tècniques de relaxació i respiració.

## CUIDA LES EMOCIONS I EL BENESTAR EMOCIONAL

### ► Expressa els teus sentiments, tant els bons com els dolents.

Aprèn a gestionar-los, fonamentalment els negatius.

Si la situació et desborda, consulta-ho amb el metge de capçalera.

### ► Accepta l'inevitable.

### ► Comparteix les experiències.

### ► Reconeix i valora l'esforç que fas.

### ► Mantén el somriure i el bon humor.

Troba motius per a l'alegria.

Riure és la millor medicina per a l'ànima.

## CUIDA LES RELACIONS

La família i els amics són un pilar bàsic del benestar personal.

### ► Evita l'aïllament i surt de casa.

### ► Adapta't a les noves circumstàncies.

### ► Preserva la vida social i cuida les relacions.

### ► Demana ajuda, posa límits a la cura, comparteix les cures.

### ► Mantén les aficions i interessos.

## I A MÉS

### ► Aprèn tant com puguis sobre la malaltia.

### ► Identifica les fonts d'ajuda o recursos existents.

### ► Reorganitza el temps de cura.

### ► Planifica el futur amb antelació.

RECORDA QUE **TU** ETS IMPORTANT



La nova cara de l'**Alzheimer**



# HÀBITS DE VIDA SALUDABLE

Tot i que l'edat és un factor de risc (no modificable) de patir Alzheimer encara no es coneixen les causes que la generen. És a dir envellir no vol dir necessàriament patir o patir algun tipus de demència. Ara que cada vegada vivim més temps, no està de més recordar uns senzills consells.



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# HÀBITS DE VIDA SALUDABLE



## MANTÉN LA MENT ACTIVA

Una ment activa s'associa a la conservació de la funció cognitiva.

- ▶ **Escriu i mantén correspondència.**
- ▶ **Llegeix llibres, diaris i revistes.**
- ▶ **Conversa, canta, ves al teatre, visita museus...**
- ▶ **Juga a diferents jocs que requereixin concentració i estratègia, com ara els escacs, el rummikub...**

## FES EXERCICI REGULARMENT

Realitza més activitat física i redueix les activitats sedentàries tant com puguis.

La recomanació mínima són 150 minuts a la setmana d'activitat física moderada.

## POTENCIA LES RELACIONS SOCIALS I AFECTIVES

- ▶ **Dedica temps a la família i els amics.**
- ▶ **Busca ajuda i delega tasques.**

## SEGUEIX UNA DIETA EQUILIBRADA

L'alimentació d'avui és clau per a la salut de demà.

Consulta el lloc web del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social: [www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es), on trobaràs informació sobre els diferents tipus d'aliments i consells per millorar l'alimentació.

## CUIDA EL TEU BENESTAR EMOCIONAL

Trobar-se bé emocionalment et permetrà respondre als requisits de la vida quotidiana, millorar la capacitat de gaudir de la vida i eliminar l'estrès.

- ▶ **Gaudeix del moment, valora les petites coses, treballa les emocions, comparteix i expressa els sentiments, ajuda't de qui t'envolta.**

Promovem un envelliment  
**MÉS SALUDABLE**



La nova cara de l'  
**Alzheimer**



# LA MALALTIA D'ALZHEIMER

L'Alzheimer és una **malaltia degenerativa cerebral, progressiva i irreversible** que danya lentament i destrueix les cèl·lules del cervell; el seu símptoma més rellevant és la pèrdua de capacitat intel·lectual i funcional al llarg de la malaltia.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# LA MALALTIA D'ALZHEIMER



A més dels símptomes relacionats amb la pèrdua de capacitat intel·lectual i funcional, al llarg de l'evolució de la malaltia apareixen els denominats símptomes conductuals i psicològics de la demència (trastorns de l'estat d'ànim, agitació, símptomes psicòtics), que amb el temps deriven en la incapacitat de la persona que pateix la malaltia.

## QUADRE CLÍNIC

Els símptomes de la malaltia venen determinats per com avancen les lesions al cervell del pacient. El conjunt d'aquestes lesions acostuma a distribuir-se pel cervell de forma característica segons el grau d'evolució de la malaltia. El cervell presenta una disminució de grandària.

## SÍMPTOMES FREQUENTS

La malaltia d'Alzheimer comença a produir lesions microscòpiques cerebrals molts anys abans que apareguin els primers signes de la malaltia (10-20 anys).

En general, els símptomes s'inicien de forma insidiosa, motiu pel qual és difícil establir quan van començar realment. No obstant això, els problemes cognitius (en relació amb funcions intel·lectuals com la memòria, el raonament o el llenguatge) i els símptomes depressius poden aparèixer diversos anys abans del diagnòstic clínic de la malaltia.

La realització de proves neuropsicològiques i el seguiment clínic per part de metges especialistes experts en demència poden aconseguir un **diagnòstic precoç** de la malaltia.

## EL TRACTAMENT

Actualment, no hi ha cap **tractament curatiu** per a la malaltia d'Alzheimer. No obstant això, hi ha teràpies farmacològiques i no farmacològiques (intervencions psicosocials) que pretenen alentar el procés de deteriorament, procurant mantenir el màxim temps possible l'autonomia i les capacitats preservades.

Un tractament adequat ha de presentar les característiques següents:

- ▶ **Integral:** tant amb actuacions farmacològiques com no farmacològiques, ja que el manteniment de la salut física és tan important com la gestió dels símptomes psicològics i de conducta associats al deteriorament. El tractament ha d'incloure també la persona cuidadora.
- ▶ **Personalitzat:** el tractament s'ha de centrar en la persona, en funció de la seva individualitat, història personal i recursos de l'entorn.
- ▶ **Continuat:** cal recolzar el malalt i la seva família al llarg de tot el procés de la malaltia. Això inclou el diagnòstic, el tractament, el seguiment i les cures al final de la vida.

A Espanya, la família és la principal institució sobre la que recau la tasca de cuidar les persones amb Alzheimer.

**El tractament global ha d'incloure també l'atenció a la família i a la persona cuidadora principal.**

Més informació a  
[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)



# La nova cara de l' Alzheimer



## TIPUS DE DEMÈNCIA

La demència no és una malaltia concreta, sinó un terme genèric que es fa servir per classificar un conjunt de malalties que produeixen alteracions que afecten el funcionament normal del cervell i, amb això, interfereixen en el desenvolupament de les activitats de la vida diària.



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# TIPUS DE DEMÈNCIA

Es considera la demència com una cosa inevitable de l'envelliment, però no és així. L'edat avançada és un dels factors que incrementa el risc de patir alguna demència, però no és l'únic.

**La malaltia d'Alzheimer és el tipus de demència que afecta un major percentatge de persones**, seguit de la demència vascular. Però hi ha nombrosos tipus de demència, moltes difícils de diagnosticar pels símptomes similars que presenten:

## Malaltia d'Alzheimer

L'Alzheimer és una malaltia degenerativa cerebral, progressiva i irreversible que danya lentament i destrueix les cèl·lules del cervell i el símptoma més rellevant és la pèrdua de capacitat intel·lectual i funcional al llarg de la malaltia.

## Demència vascular

Coneguda també com demència multi-infarct (infart cerebrovascular), que causa variacions en la circulació sanguínia en diferents regions del cervell, de manera que provoca una insuficiència d'oxigen en aquestes regions i, per tant, alterant el funcionament de la mateixa.

## Demència amb cossos de Lewy

Els símptomes són similars als de la malaltia d'Alzheimer i de Parkinson, de manera que és difícil de diagnosticar. Afecta la memòria, al llenguatge, a la capacitat de raonar i a funcions executives. En ocasions, poden aparèixer deliris i estats d'ànim depressius.

## Demències frontotemporals

Els principals símptomes són els canvis progressius del caràcter i del comportament, les dificultats en el llenguatge i les alteracions en les capacitats executives (tremolors, rigidesa muscular, alteracions en el moviment ...).

## Demència deguda a la malaltia de Pick

Demència frontotemporal que es caracteritza per evidents canvis de comportament, alteracions del llenguatge i canvis emocionals.

## Demència deguda a la malaltia de Parkinson

Està caracteritzada, entre altres, per l'alentiment dels moviments i pensaments, tremolors involuntaris, alteracions en la memòria i en la personalitat.

## Demència per malaltia de Binswanger

El principal factor de risc és la hipertensió arterial, l'edat i l'arteriosclerosi cerebral. S'associa amb la diabetis tipus 2 i malalties coronàries. Diversos símptomes: episodis maníacs, pèrdua d'inhibició i defectes de judici.

## Altres tipus de Demència:

- ▶ Demència deguda a la malaltia de Huntington.
- ▶ Síndrome de Wernicke-Korsakoff.
- ▶ Demència per l'ús de substàncies o medicació.
- ▶ Síndrome de Creutzfeldt-Jacob.
- ▶ Demència LATE ...



**Font:**

[www.viviendolasalud.com/enfermedades/demencia-sintomas-tipos](http://www.viviendolasalud.com/enfermedades/demencia-sintomas-tipos)



# La nova cara de l' Alzheimer



## COMUNICAR-SE AMB UNA PERSONA AMB ALZHEIMER

Les persones amb Alzheimer experimenten canvis en la forma d'expressar-se i en la forma en què entenen els altres, cosa que dificulta el procés normal de comunicació. Aquesta progressiva incapacitat obliga les persones de l'entorn a aprendre noves formes, més adients, de comunicar-se.



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# COMUNICAR-SE AMB UNA PERSONA AMB ALZHEIMER



Saber utilitzar la comunicació és fonamental. Els gestos, la mirada, les carícies, etc., contribueixen a transmetre seguretat, alleugerir el dolor i millorar el benestar de la persona.

Cada persona és diferent i, segons la fase en què es trobi la malaltia, les dificultats d'expressió i comprensió són més complicades. És important intentar millorar el llenguatge verbal i no verbal.

## **RECOMANACIONS per millorar la comunicació:**

- ▶ Evita sorolls i distraccions.
- ▶ Mantén la calma i tingues paciència (deixa temps per pensar i expressar-se).
- ▶ Situa't davant del pacient i mira'l als ulls. Mantén el contacte visual.
- ▶ Tracta'l amb respecte i dignitat.
- ▶ No parlis amb altres persones com si ell no fos davant.
- ▶ Anima'l a conversar, però no el forçis quan no li vingui de gust.
- ▶ Davant de preguntes o explicacions sense sentit, canvia de tema.

## **Recomanacions per millorar la comunicació VERBAL:**

- ▶ Parlar clar i lentament.
- ▶ Exposar missatges directes i concrets, que no generin dubtes.
- ▶ Utilitza frases curtes i un vocabulari senzill.
- ▶ Emfatitza les paraules clau.
- ▶ Utilitza un to de veu suau.
- ▶ Reformula les preguntes si no les entén.
- ▶ No discuteixis, ni cridis, ni critiquis, ni infantilitzis.
- ▶ Utilitza l'humor.

## **Recomanacions per millorar la comunicació NO VERBAL:**

- ▶ Somriu i mantén la calma.
- ▶ Gesticula lentament.
- ▶ Demuestra afecte; faràs que se senti segur i estimat.
- ▶ Intenta no transmetre preocupació, tristesa, disgust o inseguretat.
- ▶ Ensenya-li visualment el que vols transmetre.

Consulta el nostre lloc web [www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)

## **CONSELLS I CURES**





# SÍMPTOMES D'ALARMA

Alzheimer 's Association ha creat aquesta llista de senyals d'advertència de la malaltia d'Alzheimer i altres tipus de demència. Cada individu pot experimentar una o més d'aquests senyals en graus diferents.



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# SÍMPTOMES D'ALARMA

Les persones que mostren els primers símptomes d'Alzheimer:

## **1. Experimenten canvis de memòria que dificulten la vida quotidiana**

- ▶ Acostumen a oblidar informació recent.
- ▶ Obliden dates o esdeveniments importants.
- ▶ Demanen la mateixa informació repetidament.
- ▶ Es recolzen en sistemes d'ajuda o en familiars per a la memòria.

## **2. Presenten dificultats per planificar o resoldre problemes**

- ▶ Dificultat en el desenvolupament del pla de treball.
- ▶ Dificultat per seguir una recepta de cuina.
- ▶ Dificultat per elaborar els comptes mensuals.
- ▶ Acostumen a tenir problemes de concentració.

## **3. Presenten dificultats per realitzar tasques habituals a casa, a la feina o en el temps lliure**

- ▶ Dificultat per arribar a un lloc conegut.
- ▶ Problemes en l'administració d'un pressupost a la feina.
- ▶ Dificultat per recordar les regles d'un joc conegut.

## **4. Es desorienten en l'espai i en el temps**

- ▶ Obliden dates.
- ▶ Presenten dificultats de comprensió de coses que no estan en procés.
- ▶ Tenen dificultats per recordar on són i com hi han arribat.

## **5. Presenten dificultats per comprendre imatges visuals**

- ▶ Tenen dificultats per llegir i per determinar distàncies o colors.
- ▶ Experimenten problemes en la conducció d'un vehicle.

## **6. Tenen problemes amb l'ús de vocabulari tant a l'hora de parlar com d'escriure**

- ▶ Els resulta complicat seguir i participar en una conversa.
- ▶ Repeteixen les mateixes paraules o expressions diverses vegades.
- ▶ Anomenen les coses de forma incorrecta o tenen dificultats per trobar el vocabulari adient.

## **7. Col·loquen objectes fora de lloc i tenen dificultats per recordar on eren**

- ▶ Col·loquen coses fora de lloc i les perden.
- ▶ Poden acusar els altres de robar-los.

## **8. Veuen disminuït el bon judici**

- ▶ Tenen dificultats per prendre decisions.
- ▶ Paren poca atenció a la higiene personal.

## **9. No tenen iniciativa a l'hora de participar en la feina o en activitats socials**

- ▶ No tenen iniciativa per fer passatemps o participar en activitats socials o esportives.
- ▶ Els resulta complicat entendre un passatemps.

## **10. Experimenten canvis d'humor o de personalitat**

- ▶ Poden estar confosos, deprimits, temorosos o ansiosos.
- ▶ S'enfaden fàcilment a casa, a la feina, amb els amics...

**Davant de qualsevol dubte, ves al centre de salut o associació més proper**



La nova cara de l'  
**Alzheimer**



**NECESSITATS DEL PACIENT I  
DE LA PERSONA CUIDADORA**

La cura familiar és, avui dia, el millor aliat que té la nostra societat per intentar combatre els efectes devastadors de la malaltia. Precisament per això, cal fer atenció a les necessitats específiques de la família i del pacient en cada etapa de la malaltia.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# NECESSITATS DEL PACIENT I DE LA PERSONA CUIDADORA



	<b>Pacient</b>	<b>Persona Cuidadora</b>	<b>Necessitats</b>
<p><b>Etapa inicial</b> (3-4 anys de durada aprox.)</p>	<p>Disminució de l'autoestima. Oblits ocasionals. Por al deteriorament. Pèrdua de vocabulari. Certa confusió. Confusions espaciotemporals. Manca de destresa. Dificultat en activitats mecàniques. Mecanismes de defensa. De vegades, agitació i nerviosisme.</p>	<p>Observa les reaccions anòmales en el futur malalt. Porta el malalt al neuròleg . Impacte del diagnòstic. Fase d'informació. Fase de planificació. Apareix la persona cuidadora. Alteració de la vida familiar.</p>	<p>Obtenir un diagnòstic precís. Requerir la medicació convenient en dosis correctament ajustades. Informació i planificació. Comprensió amb el pacient. Solidaritat familiar.</p>
<p><b>Etapa intermèdia</b> (3-5 anys de durada aprox.)</p>	<p>Oblida esdeveniments recents. Amb prou feines fa activitat Ignora gran part del lèxic No comprèn situacions noves No reconeix llocs i temps. Cada cop camina amb menys traça. No es val per ell mateix per vestir-se, menjar, caminar... Necessita una atenció constant. L'afectivitat és el llaç que l'uneix a la vida.</p>	<p>Angoixa davant del deteriorament del malalt. Por al futur. Cansament físic i psíquic. Familiars: establiment d'una rutina per rellevar la persona cuidadora. Ansietat i sentiments ambivalents.</p>	<p>Mobilitzar el malalt (caminador). Gimnàstica passiva. Alimentació hiperproteica. Mantenir rutines.</p>
<p><b>Etapa final</b> (3-5 anys de durada aprox.)</p>	<p>No coneix ni reconeix. No parla. Inconscient gran part del dia. Immòbil. Alterna el llit amb la butaca. Dorm gran part del temps. Breus moments de consciència. Aparició de problemes respiratoris, alimentaris i dermatològics.</p>	<p>Sentiment de soledat i impotència. Dificultat per afrontar la mort biològica del malalt. Familiars: planificació per rellevar la persona cuidadora i ajudar en els canvis posturals, higiene del malalt, etc.</p>	<p>Matalàs d'aire. Protectorcs per a la pell. Llit articulad. Alimentació a base de purés, suc i suplement hiperproteics i vitamínics. Canvis posturals. Higiene acurada del malalt. Massatges per activar la circulació sanguínia.</p>

Més informació a  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**





# La nova cara de l' Alzheimer



## Consells i cures per **VESTIR i MUDAR**

Per a una persona amb la malaltia d'Alzheimer, el simple fet de triar i posar-se la roba pot ser frustrant a mesura que avança la condició. Per tant, les persones cuidadores han de facilitar aquesta tasca per aconseguir durant el màxim temps possible que sigui el pacient qui ho faci.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# Consells i cures per **VESTIR i MUDAR**



Per això és important utilitzar roba fàcil de posar i de rentar. Convé romandre a l'habitació i controlar com se la posa. Si s'oblida de com posar-se alguna peça, cal mostrar-li com fer-ho.

- ▶ Col·locar a l'armari només la roba de temporada, identificant amb dibuixets on hi ha cada peça (mitjons, roba interior o camises).
- ▶ Triar amb el pacient la roba que es posarà el dia següent, deixant-la col·locada en l'ordre en què se l'haurà de posar.
- ▶ Fer que el pacient endreci les coses sempre al mateix lloc. Així serà més fàcil que no se n'oblidi i s'evita que cregui que les hi han robades. A més, convé tenir una còpia dels objectes personals més utilitzats i necessaris per si els perd.
- ▶ Canviar botons i cremalleres per cintes de velcro i utilitzar peces elàstiques i no ajustades.
- ▶ Convé substituir les sabates de cordons per d'altres amb tanca-ment adhesiu, sola antilliscant, sense talons i de forma ampla.
- ▶ No anticipar-se ni donar pressa. Deixar temps perquè el pacient es vesteixi per si mateix i, si no se'n surt, intentar donar-li ordres senzilles primer sobre el que ha de fer i recórrer a la imitació.
- ▶ No pensar que ja no pot fer res. Potser el pacient és capaç d'estirar el braç per posar la màniga però necessita una indicació.
- ▶ Si el pacient no se sosté ni dempeus ni assegut, posar-li primer la roba de la part inferior mentre és al llit; després, en incorporar-lo per asseure'l a la cadira, apujar-li les peces. Així ja només mancarà la roba de la part superior.
- ▶ Si és possible, acabar de mudar-lo davant del mirall, cosa que l'ajudarà a reconèixer-se durant més temps.

**Més informació a**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**







La nova cara de l'  
**Alzheimer**



*Consells i cures per*

**BANYAR i RENTAR**

A mesura que les deficiències de memòria avancen, la persona acostuma a desenvolupar dificultats amb les tasques de la vida diària, com ara el bany. En les etapes més avançades de la malaltia d'Alzheimer, la persona es resisteix a qualsevol tipus d'assistència que involucri contacte físic.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# Consells i cures per **BANYAR i RENTAR**



De vegades, la resposta a la higiene personal pot ser agressiva. La persona cuidadora ha d'entendre que aquesta reacció no és deliberada.

- ▶ No introduir estufes elèctriques al lavabo.
- ▶ Endreçar l'assecador i la maquineta d'afaitar i permetre'n l'ús només quan hi hagi la persona cuidadora davant.
- ▶ Utilitzar estores antilliscants a l'interior de la banyera.
- ▶ Si no es disposa de plat de dutxa, col·locar agafadors per ajudar el pacient a entrar a la banyera. No deixar que entri i surti sol de la banyera.
- ▶ Procurar que les aixetes d'aigua calenta i freda estiguin ben identificats, ja que, en general, les persones amb Alzheimer tenen menys sensibilitat i són molt fredoliques, cosa que augmenta el risc que es produeixin cremades.
- ▶ Hi ha seients geriàtrics per a l'interior de la banyera, que permeten seure el pacient quan es cansa o cal rentar-li els peus. Si no existeix la possibilitat d'usar-ne un, es pot fer servir un tamboret de plàstic no gaire alt i que es mantingui estable dins la banyera.
- ▶ Si el pacient no és capaç d'entrar a la banyera, la neteja es pot fer

dempeus recolzat a la pica o bé al llit, en funció del grau de deteriorament general. Per això, convé preguntar a un especialista com es realitza aquesta tècnica.

- ▶ A més de respectar al màxim la intimitat del pacient, cal tenir en compte els seus hàbits higiènics, és a dir, quan s'afaitava, quantes vegades a la setmana es rentava, si ho feia al matí o a la nit, etc.
- ▶ Resulta beneficiós fer del bany un moment relaxant i lúdic, amb la qual cosa es pot posar música suau, de la seva època i deixar-lo que jugui amb l'aigua.
- ▶ No discutir amb el pacient la necessitat de banyar-se si no ho vol fer. És millor esperar una estona i tornar a intentar-ho més tard. Per animar-lo, convé reforçar la seva imatge: dir-li que està molt guapo i molt net.
- ▶ Aprofitar el moment del bany per observar l'estat de la pell en busca de ferides, vermellors i hematomes.
- ▶ Ajudar-lo a eixugar-se bé, sobretot els plecs cutanis, com els engonals, les axelles, els plecs entre els dits i sota el pit.
- ▶ Convidar-lo a posar-se davant del mirall perquè s'acabi de mudar.

**Més informació a**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**



# La nova cara de l' Alzheimer



## Consells i cures per a **L'ALIMENTACIÓ**

Les persones amb Alzheimer no necessiten un règim alimentari especial, tret que pateixin altres patologies associades (hipertensió, diabetis...). És important que la dieta sigui variada i se li comuniquin els àpats que se serviran per reduir la desorientació del pacient.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# Consells i cures per a **L'ALIMENTACIÓ**



La família ha de ser tolerant davant de les males maneres a l'hora de menjar a mesura que avança la malaltia. Altres consells útils són: evitar que es distregui, triar aliments que pugui menjar fàcilment i promocionar que begui líquids en abundància. La persona amb la malaltia d'Alzheimer pot oblidar si ha menjat.

- ▶ Procurar que els àpats siguin sempre a la mateixa hora i que el pacient ocupi el mateix lloc a taula.
- ▶ Si demana algun aliment entre hores, el més convenient és donar-li fruita, un suc o fins i tot distreure'l amb alguna activitat. Si això passa sovint, cal distribuir l'alimentació en més àpats de menor quantitat cadascun.
- ▶ Demanar-li que col·labori a l'hora de parar i desparar la taula.
- ▶ Parar la taula de forma simple i amb una vaixel·la irrompible i adequada. Per exemple, els plats han de ser grans i d'un sol color perquè pugui distingir les racions.
- ▶ Evitar les distraccions, com ara la televisió.
- ▶ La dieta ha de ser variada. També és molt important que begui líquids.
- ▶ Si s'embruta, no cal renyar-lo. Per evitar que s'embruti, posar-li una bata o un pitet llarg.
- ▶ Si no sap fer servir els coberts, deixar que mengi amb les mans.
- ▶ Comprovar sempre la temperatura dels aliments.
- ▶ Si la persona s'aixeca contínuament de taula, se'l pot asseure entre la taula i la paret.
- ▶ Si no obre la boca, resulta útil tocar-li la barbata o els llavis amb la cullera; altrament, es pot recórrer a la imitació.
- ▶ Si el pacient presenta risc d'ennuegada, cal tenir en compte que, en general, li costarà menys prendre aliments semisòlids que líquids.

**Més informació a**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**





La nova cara de l'**Alzheimer**



Consells i cures per a  
**L'ÚS DEL VÀTER**

A mesura que la malaltia d'Alzheimer avança, apareix la pèrdua de control dels esfínters provocada per la incontinència, és a dir, la incapacitat per controlar les funcions tant de la bufeta com dels intestins.



# Consells i cures per a **L'ÚS DEL VÀTER**



Per no avançar aquesta fase, es pot establir un programa horari per anar al vàter, com també aprofitar moments com aixecar-se després d'un àpat o abans d'anar a dormir.

- ▶ Identificar el lavabo amb un cartell on es llegeixi i es vegi un dibuix d'un vàter.
- ▶ Procurar que el lavabo es trobi a prop de l'habitació on passa la major part del dia.
- ▶ Fer que el pacient afectat per la malaltia d'Alzheimer vagi al bany aproximadament a les mateixes hores cada dia, encara que no tingui ganes de fer res, i mantenir-lo assegut una estona.
- ▶ Restringir la ingesta de líquids dues hores abans de portar-lo a dormir perquè no es pixi al llit.
- ▶ Tria roba que sigui fàcil de treure i posar. Considera l'ús de roba interior embuatada o bolquers d'adult. Poden ser útils quan es trobi en un lloc on costi trobar un lavabo.
- ▶ Dona prou temps al pacient per buidar la bufeta i els intestins..

**Més informació a**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**





La nova cara de l'  
**Alzheimer**



Consells i cures per  
**DORMIR**

Aconseguir que el pacient amb Alzheimer tingui un ritme adequat de son-vigília és fonamental per al seu descans i el de tota la família.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# Consells i cures per **DORMIR**



No dormir adequadament suposa mal humor, agressivitat, desorientació nocturna i esgotament de la persona cuidadora i de la resta de la família pel fet de passar les nits en vetlla. Per això, és fonamental evitar que s'adormi durant el dia amb exercicis diaris com deambular, tant al matí com a la nit. Cal evitar migdiades molt llargues o anar a dormir massa d'hora. El son de les persones grans és un son lleuger amb freqüents desvetllaments, i en general amb sis-vuit hores de son en tenen prou.

- ▶ Procurar mantenir-lo actiu i despert durant el dia, permetent que faci una migdiada o descans de mitja hora després de dinar (si pot ser sense anar al llit).
  - ▶ Assegurar-se que la temperatura de l'habitació sigui l'adequada.
  - ▶ Procurar un ambient tranquil, sense soroll i amb llum tènue.
  - ▶ Retirar els objectes que puguin espantar-lo.
  - ▶ És convenient que tingui un despertador gran i lluminós de nit a la vista.
- ▶ No deixar roba a mà perquè es pot desorientar, pensar que és hora de llevar-se i vestir-se.
  - ▶ Establir una rutina d'activitats abans d'anar a dormir, perquè identifiqui el que ha de fer. Per exemple, el got de llet, anar al vàter, rentar-se, posar-se el pijama i anar a dormir. També el pot ajudar posar sempre una mateixa música suau mentre realitza aquestes activitats, de manera que associï la música amb anar a dormir.
  - ▶ Procurar portar-lo a dormir i llevar-lo sempre a la mateixa hora.
  - ▶ Si s'aixeca a la nit, portar-lo a una finestra i fer-li veure que encara és de nit; a continuació, ajudar-lo a dormir un altre cop.
  - ▶ Si, malgrat les atencions, no s'aconsegueix que dormi, cal consultar un metge; hi ha medicaments molt eficaços per dormir.

**Més informació a**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**







La nova cara de l'  
**Alzheimer**



*Consells i cures per*  
**MANTENIR LA MOBILITAT**

Està demostrat que fer exercici de forma regular millora el flux sanguini cerebral i, per tant, fa augmentar la quantitat d'oxigen.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

## Consells i cures per **MANTENIR LA MOBILITAT**



L'activitat física millora la funció sinàptica, és a dir, l'activitat entre les neurones, cosa que redueix la pèrdua neuronal. També millora els diferents tipus de processos cerebrals relacionats amb la memòria.

- ▶ L'activitat més senzilla és sortir a passejar. Resulta gratificant anar tranquil·lament pels llocs que li agradaven i fent petites pauses per descansar.
- ▶ Posar música dinàmica i animar-lo a ballar movent tot el cos.
- ▶ Resulta útil realitzar exercicis senzills com aplaudir, agitar un mocador o dir adéu amb la mà.
- ▶ Facilitar al pacient l'ajuda necessària per poder desplaçar-se amb la major autonomia possible. Abans de realitzar trasllats en cadira de rodes, mirar d'utilitzar un bastó, ajuda humana o un caminador.
- ▶ Modificar la casa de manera que sigui un lloc accessible en què es pugui desplaçar amb un cert nivell de seguretat. Per això, cal evitar les catifes i els mobles auxiliars que dificultin el desplaçament.

**Més informació a**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**





La nova cara de l'  
**Alzheimer**



Consells i cures per a la  
**SEGURETAT A LA LLAR**

Casa seva és l'entorn idoni per a les persones amb Alzheimer. L'espai conegut durant anys i les històries viscudes en aquest lloc l'ajuden a sentir-se més còmode i orientat. Però pot arribar un moment en què no siguin capaços de mantenir la seva seguretat i la dels altres.



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# Consells i cures per a la **SEGURETAT A LA LLAR**



Alguns trastorns com la confusió, l'agressivitat, la deambulació erràtica i la dificultat de moviment fan que sigui necessari fer canvis a la llar perquè continuï sent un lloc segur i còmode.

- ▶ Col·locar la farmaciola i els productes de neteja lluny de l'abast del pacient afectat per la malaltia d'Alzheimer.
  - ▶ Els cables dels sistemes elèctrics han d'estar ben col·locats en trajectes alts i coberts. Col·locar també protectors als endolls.
  - ▶ Guardar sota clau els objectes punxeguts, tallants i perillosos en general.
  - ▶ Substituir la cuina de gas per una elèctrica. Si això suposa una despesa poc assumible, tancar la clau del gas quan no es faci servir.
  - ▶ Cobrir els radiadors amb mobles protectors i assegurar-se que estiguin ben collats a la paret.
  - ▶ El pacient afectat per la malaltia d'Alzheimer pot oblidar-se l'aixeta oberta; per tant, procurar tenir tancada la clau de pas de l'aigua quan no hi hagi ningú més a casa.
- ▶ Si es realitzen canvis a la llar, procurar no realitzar-los de forma brusca per no desorientar la persona que pateix la malaltia d'Alzheimer.
  - ▶ Eliminar les catifes i evitar l'excés de mobles i adorns.
  - ▶ Canviar les cadires insegures per d'altres estables amb braços, respalller, una alçària adequada i amb les potes que no sobresurtin de l'amplària del seient.
  - ▶ Treure el forrellat interior de portes i finestres, sobretot en estadis moderats o amb trastorns de conducta, per evitar que el pacient es pugui tancar dins de casa.

Per a qüestions relatives a l'adaptació de l'habitatge, **contacta amb l'Associació de Familiars de Persones amb Alzheimer i altres Demències més propera a la teva localitat.**

**Més informació a**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**





La nova cara de l'  
**Alzheimer**



*Consells i cures per*  
**EVITAR EL RISC DE  
PÈRDUA i DE CAIGUDES**

La desorientació, la possibilitat de perdre's i les caigudes poden ser un problema per a la persona cuidadora i per al pacient amb Alzheimer. És important saber què fer per evitar que això passi.



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



## Consells i cures per **EVITAR EL RISC DE PÈRDUA**

- No deixar que surti sol de casa i, fins i tot estant amb ell, assegurar-se que la porta del carrer estigui tancada amb pestell.
- Col·locar un penjoll musical sobre la porta de manera que, si el pacient afectat per la malaltia d'Alzheimer aconsegueix obrir-la, la persona cuidadora se n'adoni.
- És útil utilitzar polseres o collarets on s'indiqui la malaltia que pateix el pacient i el número de telèfon o adreça on cal trucar o portar-lo si el troben.
- Avisar els amics, comerciants i veïns del barri sobre la malaltia que pateix el pacient perquè avisin si el veuen sol

## Consells i cures per **EVITAR EL RISC DE CAIGUDES**

Les caigudes són la causa principal de lesions en persones grans. Crear un ambient segur pot prevenir moltes situacions perilloses i estressants.

- ▶ Revisar l'estat dels seus peus.
- ▶ Revisar també l'estat de la vista.
- ▶ Convé tenir baranes als passadissos.
- ▶ Procurar que el pacient no s'adormi en una cadira per evitar caigudes; acompanyar-lo sempre al llit.
- ▶ Endreçar la casa, deixant espais amplis i sense obstacles a les zones de pas habituals.
- ▶ Assegurar-se que a l'habitatge hi hagi una il·luminació adequada.
- ▶ Col·locar bandes antilliscants a les escales, d'un color que destaquï, de manera que la persona afectada per la malaltia d'Alzheimer pugui identificar els canvis d'alçada.
- ▶ Eliminar les catifes o fixar-les a terra.

**Més informació a**  
**[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)**



# La nova cara de l' Alzheimer



## ICTUS i DEMÈNCIA

Una gran quantitat de casos d'ictus deriven en demència. És important **actuar amb rapidesa**, ja que s'ha demostrat que les lesions cerebrals es redueixen si l'ictus es tracta en les fases inicials.



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# ICTUS i DEMÈNCIA



## Prevenió

Bona part dels casos d'ictus es poden evitar. Segons els experts, si es controlessin els factors de risc (sobrepès, hipertensió, tabaquisme, etc.) es podrien evitar **fins al 80 % dels casos**.

Ictus i demència acostumen a anar de la mà en massa ocasions. La demència arriba a afectar fins a un quart de les persones que pateixen un ictus. La prevenió és clau per evitar un major deteriorament.

## Com reconèixer un ictus

- ▶ Pèrdua brusca de força o entumiment de les extremitats.
- ▶ Dificultat per parlar i entendre.
- ▶ Problemes de visió.
- ▶ Pèrdua d'equilibri i coordinació. Dificultat per caminar.
- ▶ Mal de cap sobtat i intens.

Si reconeixes els primers símptomes, **contacta immediatament amb els sistemes d'emergència**

 **112**



**Per a més informació:**

[www.mscbs.gob.es/ciudadanos/asocEnfermosYFamiliares/ictus.htm](http://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/asocEnfermosYFamiliares/ictus.htm)