



Més informació:  
[ceafa.es/red-de-agentes](http://ceafa.es/red-de-agentes)



## RELACIONS SOCIALS

És important promoure i cuidar les ja que poden **influir de forma positiva** en l'estat de salut i en l'ànim de les persones grans i de les persones amb demència

### BENEFICIS

- Protecció davant del desenvolupament de malalties neurodegeneratives.
- Augment de la reserva cognitiva.
- Les relacions socials són una forma d'estimulació cognitiva.
- Ajuda a millorar la capacitat d'aprenentatge i a augmentar l'autonomia personal.

Fomentar la participació en llocs on es poden tenir relacions socials, com ara els centres cívics

Iniciar plans nous, com ara activitat física en grup

### CONSELLS PER FOMENTAR-LES

Quedar amb persones conegudes (amistats, família, veïns)

Incloure-les en la rutina diària planificant un temps per a la socialització (café, cinema, teatre...)

Promoure l'ús de noves tecnologies, com ara les videotrucades

Evitar l'exclusió social de les persones amb demència i buscar entorns amigables i solidaris amb les demències (comerços de proximitat, veïnatge, etc.)

Les afeccions orals, i en especial les infeccions gingivals, poden desencadenar l'aparició de l'Alzheimer

## SALUT BUCODENTAL

La **higiene bucodental** en pacients amb disfàgia (problemes per deglutir o empassar aliments sòlids o líquids) és clau per evitar pneumònies aspiratives

### CONSELLS PER MANTENIR UNA BONA SALUT BUCODENTAL EN PERSONES AMB DEMÈNCIA

Donar instruccions senzilles per al raspallat

Mantenir netes les dents i la boca

Si el pacient utilitza pròtesi, cal retirar-la per realitzar el raspallat

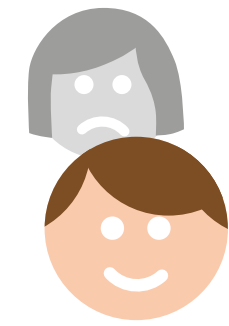
Fer revisions dentals regulars

Utilitzar raspalls adaptats manuals o elèctrics

Realitzar un raspallat regular i utilitzar fil dental i col·lutori amb fluor

### CAUSES DE COMPLICACIONS

- Pobresa en la higiene bucodental per apràxia o per manca de col·laboració.
- Desajustos en la pròtesi dental per pèrdua de pes.
- Trastorns del moviment (hipertonia, discinèsia, bruxisme)
- Alteracions de la secreció de la saliva.
- Alteracions de la patologia mateixa.



## SALUT MENTAL

La salut mental de les persones pot influir en un **envelliment saludable**, ja que fomenta les relacions amb l'entorn, la capacitat d'autocuidar-se, la percepció de la vàlua personal i la participació i integració en la societat.

### BENEFICIS

- Reducció dels nivells d'estrès i ansietat.
- Augment de la vida social.
- Millora de l'estat d'ànim.

Fomentar les relacions personals saludables

Evitar l'aïllament de la persona

Propiciar la relaxació

Fer exercici habitual

### CONSELLS

Descansar correctament i complir els horaris de vetlla-son

Mantenir organitzades rutines i activitats

Regular els horaris de son i alimentació

## AUTOMEDICACIÓ

L'automedicació representa múltiples **risques per a la salut** que en la majoria dels casos es desconeixen

### RISCS

- Ingerir dosis incorrectes.
- Empitjorar la malaltia.
- Descontrolar els efectes secundaris.
- Interaccionar amb altres medicaments.

### CONSELLS PER A UN BON ÚS DE LA MEDICACIÓ EN PERSONES AMB DEMÈNCIA

Consumir medicaments prescrits pel metge seguint les seves indicacions

No guardar medicaments caducats

Utilitzar pastillers

## REVISIONS MÈDIQUES

És una mesura preventiva per identificar problemes de salut abans que es desenvolupin

### BENEFICIS

- Detectar malalties de manera precoç.
- Augmentar les possibilitats de tractament i curació.
- Millorar la qualitat de vida.
- Fomentar canvis d'hàbits saludables.
- Promoure estils de vida saludables.

### REVISIONS ACONSELLADES

- Examen de sang
- Control de la tensió arterial
- Audiograma
- Examen colorectal
- Anàlisi de colesterolèmia

# HÀBITS DE VIDA SALUDABLE

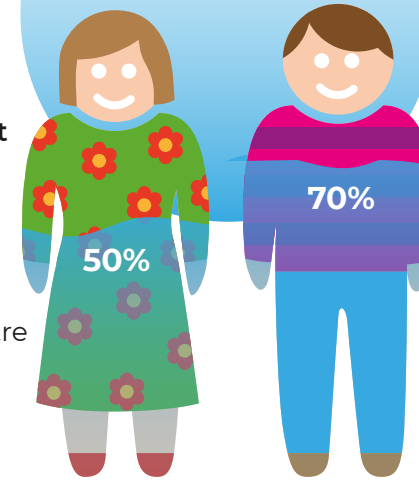
## INFORMACIÓ BÀSICA PER PREVENIR LA DEMÈNCIA



Portar una vida sana ajuda a reduir el risc de patir demència  
Organització Mundial de la Salut

## L'AIGUA

Segons l'edat, el gènere i l'estat de salut de la persona, el percentatge d'aigua en el cos humà oscil·la entre el 50 i el 70 %



L'aigua és el **vehicle** perquè es realitzin la majoria de les **funcions vitals**

### Rutina

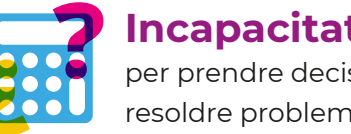
Cal realitzar una ingesta diària de líquids de forma contínua, sobretot durant les onades de calor

### Hidratació

És important hidratar les persones abans de sortir de casa, sobretot en dies assolellats

### Incorporació

La persona ha d'estar incorporada en beure per evitar que s'ennuegui



### Incapacitat

per prendre decisions o resoldre problemes



### Canvis de personalitat

que es tradueixen en alteracions de l'humor, episodis d'ira o una resposta emocional marcada per la indiferència



### Marxa inestable

a causa del dany neurològic causat per l'alcohol

## CONSUM D'ALCOHOL

### CONSEQÜÈNCIES

- Càncer
- Problemes cardiovasculars
- Problemes hepàtics
- Salut mental
- Dependència
- Lesions
- Problemes gastrointestinals
- Demència
- Altres

### SÍMPTOMES DE LA DEMÈNCIA DE LA AGREUJATS PEL CONSUM D'ALCOHOL

**Problemes** de memòria recent

### Problema de comunicació

repeteixen la mateixa frase i segueixen amb dificultat el que els diuen

### Confusió i desorientació

### Manca d'interès

i motivació per les activitats quotidianes i professionals

El dany principal es produeix en les estructures del cervell que regulen la planificació de la conducta.

**Afecta la memòria i la capacitat d'aprenentatge**

## EL TABAC

és un factor de risc de demència



Fumar pot provocar **malalties cerebrovasculares, ictus i cardiopaties coronàries**

### RISCS DE CONSUM DE TABAC

### Vessaments

Certs components de la cigarreta bloquegen artèries i ocasionen **vessaments cerebrals**

### Nervis

La nicotina afecta el sistema nerviós

### Fetge

Fumar altera les cèl·lules hepàtiques

### Cor

El fum del tabac origina la **contracció de les parets dels vasos sanguinis**



### Úlceres

Fumar pot provocar úlceres i acidesa d'estómac

### BENEFICIS DE DEIXAR DE FUMAR

- Millora la circulació i el funcionament dels pulmons.
- Es recuperen els sentits del gust i de l'olfacte.
- Es redueix a la meitat el risc de patir malalties coronàries.
- Es redueix a la meitat el risc de patir càncers relacionats amb les vies respiratòries.

## ACTIVITAT FÍSICA

L'activitat física és fonamental per preservar tant com sigui possible l'**autonomia** de les persones

### Seure i aixecar-se



### Estiraments

Fer estiraments frontals i laterals

### Identificació

Si la persona afectada camina sola, és convenient que porti un dispositiu d'identificació

### Roba còmoda

Utilitzar roba i sabates còmodes

### Caigudes

Una condició física adequada ajuda a prevenir les caigudes



### Caminar

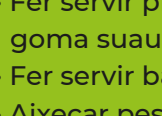
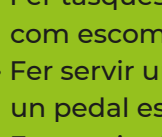


### Exercici PER A PERSONES AMB DEMÈNCIA



### Música

Posar música quan es faci exercici

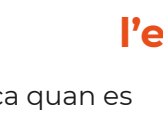


### EXERCICI PER A PERSONES AMB DEMÈNCIA

### Caminar

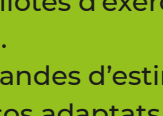
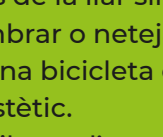


### Exercici PER A PERSONES AMB DEMÈNCIA

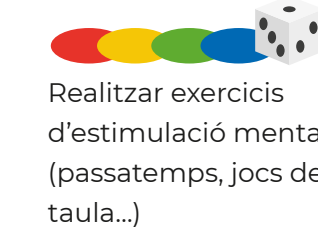


### Música

Posar música quan es faci exercici



Llegir llibres, revistes...



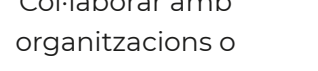
Realitzar exercicis d'estimulació mental (passatemps, jocs de taula...)



Mantenir les aficions



Col·laborar amb organitzacions o projectes de voluntariat



Repassar mentalment esdeveniments passats



Assistir a activitats culturals (cinema, teatre, exposicions, conferències...)

## ACTIVITAT INTEL·LECTUAL

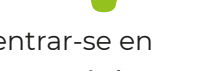
La realització d'activitats intel·lectuals **augmenta la connectivitat cerebral**



Mantenir-se informat i seguir diàriament els informatius



Realitzar exercicis d'estimulació mental (passatemps, jocs de taula...)



Centrar-se en una única tasca



Dominar la tecnologia



Estudiar altres idiomes



Repassar mentalment esdeveniments passats

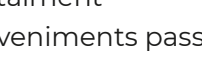


Assistir a activitats culturals (cinema, teatre, exposicions, conferències...)

- ### BENEFICIS
- Ajuda a millorar l'autoestima.
  - Millora l'autonomia personal.
  - Millora les funcions cognitives.
  - Prevé el deteriorament cognitiu.
  - Millora la qualitat de vida.
  - Reforça els vincles socials.
  - Millora les funcions executives.
  - Estimula totes les capacitats mentals: memòria, càlcul, atenció, pràxies, funcions executives, llenguatge i lectoescriptura.



Col·laborar amb organitzacions o projectes de voluntariat



Repassar mentalment esdeveniments passats



Assistir a activitats culturals (cinema, teatre, exposicions, conferències...)



Participar en activitats socials

Assistir a activitats culturals (cinema, teatre, exposicions, conferències...)

## SON

El son és necessari perquè el sistema nerviós funcioni de forma apropiada, ja que afavoreix **les connexions culturals**

### CONSELLS PER TENIR UN SON SALUDABLE



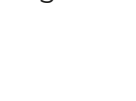
Establir horaris regulars de son



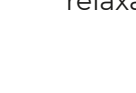
Fomentar l'exposició a la llum solar



Evitar les migdiades prolongades



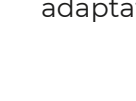
Sopar lleuger



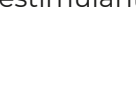
Procurar un ambient adequat i relaxat per dormir



Fer exercici adaptat a diari



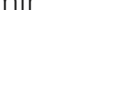
Evitar el consum d'estimulants



Evitar l'exposició a la llum dels dispositius electrònics



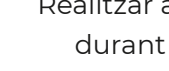
Participar en activitats socials



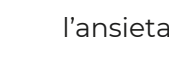
Assistir a activitats culturals (cinema, teatre, exposicions, conferències...)



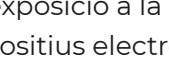
Realitzar activitats durant el dia



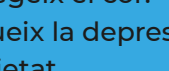
Evitar l'estress i l'ansietat



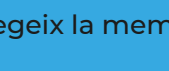
Evitar l'exposició a la llum dels dispositius electrònics



Participar en activitats socials



Assistir a activitats culturals (cinema, teatre, exposicions, conferències...)



Assistir a activitats culturals (cinema, teatre, exposicions, conferències...)

### BENEFICIS

- Protegeix el cor.
- Redueix la depressió i l'ansietat.
- Millora l'estat de salut.
- Augmenta les defenses.
- Millora la productivitat i la concentració.
- Protegeix la memòria.