

# Claus pràctiques per cuidar una persona amb Alzheimer

Les necessitats d'una persona amb Alzheimer varien segons la fase de la malaltia. És convenient anar adaptant les cures, les rutines i la forma de comunicar-se assegurant tant la seva comoditat i dignitat, com tenint present el benestar de qui cuida.



## FOMENTA LA SEVA AUTONOMIA

Afavoreix la seva autoestima, el seu sentiment d'utilitat i la seva dignitat adaptant l'entorn físic i humà.

### Entorn físic

- Senzill i endreçat.
- Sense objectes decoratius superflus.
- Il·luminació correcta.
- Adaptat per minimitzar accidents.



### Entorn humà

- Fomenta l'empatia.
- Utilitza estratègies per a la comunicació.
- Ajuda, però no resolguis.



## LA COMUNICACIÓ AMB LES PERSONES AMB ALZHEIMER

La malaltia d'Alzheimer comporta dificultats de comunicació que augmenten a mesura que progressa la malaltia, però no evolucionen al mateix ritme:

### Dificultats d'expressió

- Incapacitat o dificultat per trobar la paraula adequada, o anomia.
- Tendència al mutisme.

### Dificultats de comprensió

- Dificultat per seguir raonaments molt elaborats.
- Moltes paraules i sons deixen de tenir significat.

### Estratègies que faciliten el procés comunicatiu

- Prova de no interrompre'l.
- Emet missatges curts, clars, breus i directes.
- Repeteix les vegades que sigui necessari.
- Potencia la comunicació no verbal.
- Assegura't que està prestant atenció.
- Evita els entorns sorollosos.



**La comunicació no verbal com a forma d'expressió:** Deambular per casa sense rumb ni propòsit aparent, oposar-se sistemàticament a algunes activitats o reaccionar desmesuradament davant de certs estímuls, pot significar que està intentant comunicar alguna cosa.



## L'EMPATIA

Les alteracions cognitives i conductuals condicionen la seva percepció de la realitat.

Posar-se al seu lloc i esforçar-se a percebre el que pot estar sentint ajudarà a comprendre millor les seves necessitats, ja que determinades situacions són producte de la malaltia d'Alzheimer, i no de la voluntat de la persona que la pateix.

## PÈRDUA PROGRESSIVA D'AUTONOMIA EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

### Com podem ajudar?

- A les fases inicials, fomenta la plena autonomia.
- En les fases moderades, intenta que realitzi les activitats quotidianes pel seu compte el màxim temps possible, facilitant els ajuts i suports necessaris.
- En les fases avançades hi haurà més dependència i necessitarà ajuda per vestir-se, dutxar-se, menjar, caminar, etc.



## L'ESTIMULACIÓ COGNITIVA ÉS UNA FORMA D'INTERVENCIÓ NO FARMACOLÒGICA

Es recomana realitzar-la en un centre o amb un/a professional especialitzat/da.

### Algunes activitats estimulants que es poden fer a casa:



- Conversar sobre esdeveniments significatius del present i del passat.
- Utilitzar jocs diversos que suposin un repte entretingut i assolible.
- Realitzar activitats musicals.
- Desenvolupar activitats domèstiques i quotidianes que puguin resultar estimulants i motivadores, com cuinar guisats significatius.

Evita que la persona amb Alzheimer percebi les activitats d'estimulació cognitiva com alguna cosa rígida o poc motivadora.