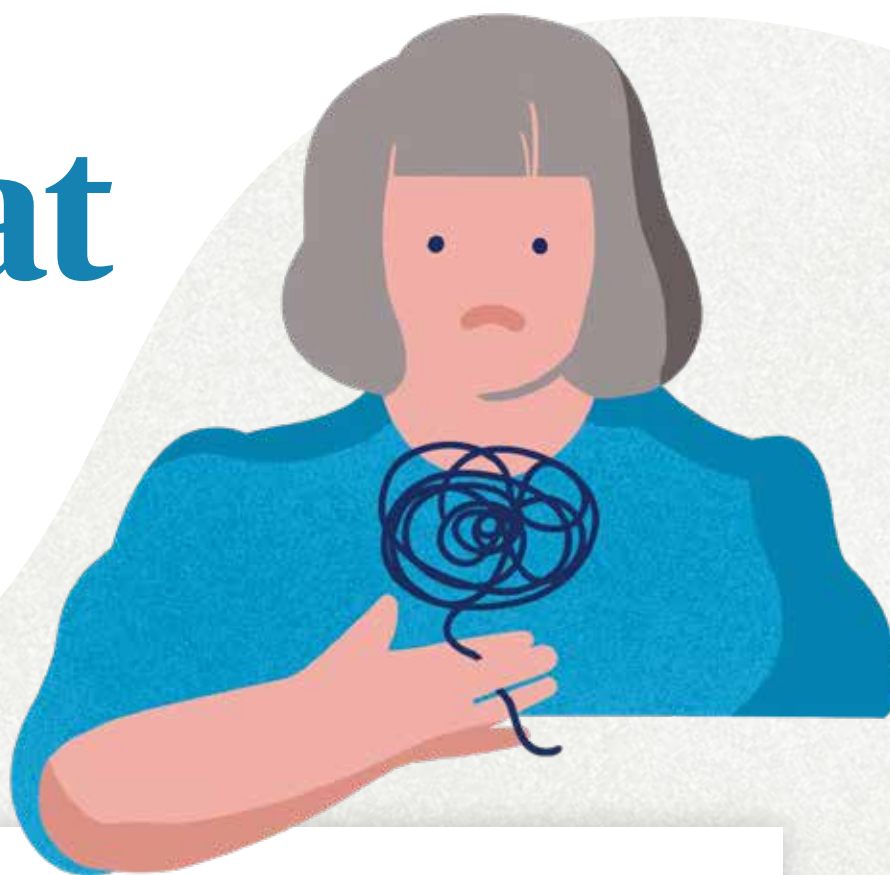


Ansietat

Què és?

És una emoció que pot aparèixer com a **resposta a l'estrès, la preocupació o la por**.



Com es manifesta?

Es relaciona amb:

- La **incertesa sobre el futur** i la progressió de la malaltia.
- La **por a la solitud**.
- La **frustració per la consciència de la pèrdua** progressiva de capacitats.
- **Canvis a les rutines** o a l'entorn.

Recomanacions

- ✓ Tractar d'oferir un **entorn tranquil**, predictable i familiar.
- ✓ **Oferir companyia**, afecte i seguretat.
- ✓ **Fomentar l'exercici físic** suau.
- ✓ **Proposar i involucrar en activitats que li agradin**, que fomentin la calma i el benestar i que pugui realitzar amb facilitat.
- ✓ **Potenciar la comunicació** adaptant-nos a la seva forma de comunicar-se.
- ✓ **Indagar sobre la causa** que pot estar generant ansietat.

A evitar

- ✗ **Situacions desconegudes o amb massa estímuls**.
- ✗ **Plantejar activitats molt difícils** per a la seva capacitat cognitiva.
- ✗ **Contagi emocional**. Si qui cuida o les persones que l'envolten estan nervioses, poden "contagiar" aquesta sensació a la persona amb Alzheimer.

Amb el suport de: