

# *Mantenir l'autonomia dels malalts d'Alzheimer*

**Guia de consells pràctics per viure el dia a dia**



**Fundació "la Caixa"**

# *Mantenir l'autonomia dels malalts d'Alzheimer*

---

Guia de consells pràctics per viure el dia a dia

---



---

**Fundació "la Caixa"**

# Crèdits

## Edició

Fundació "la Caixa"

Directora de Projectes Socials i Assistencials  
Gloria Trias Salas

## Patronat

President  
Josep-Joan Pintó i Ruiz

Coordinació de l'edició  
Sílvia Maldonado Melià

Vicepresident primer  
Josep Vilarasau i Salat

Assessorament tècnic  
Teresa Petit  
Olga Viñals  
Rosa Parés  
Véronique Dassie  
Jordi Peña

Vicepresident segon  
Alejandro Plasencia i García

Traduccions i correccions  
Elena Mòdol Ricart  
Glossolàlia

Secretari  
Ricard Fornesa i Ribó

Disseny gràfic i maquetació  
Accent Comunicació Aplicada

Vocals  
Joan Antolí i Segura  
M. Teresa de Miguel i Gasol  
Juli Millares i Balagué  
Joaquim de Nadal i Caparà  
Maria Assumpció Rafart i Serra  
Manuel Raventós i Negra  
Joan Vilalta i Boix

Il·lustracions  
Sergi Salrach

Impressió  
Gràfiques Ibèria SA

Director general  
Lluís Monreal i Agustí

© de l'edició 1999, Fundació "la Caixa"  
Av. Diagonal, 621. 08028 Barcelona

Dipòsit legal: B-1589-99

# Índex

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Presentació</b>                                                                                       | 5  |
| <b>1 Introducció. Viure el dia a dia amb una persona amb Alzheimer</b>                                   | 7  |
| <b>2 Actituds que cal adoptar per cuidar persones afectades d'Alzheimer</b>                              | 8  |
| <b>3 Recomanacions generals per mantenir l'autonomia de les persones amb Alzheimer en la vida diària</b> | 9  |
| <b>4 La importància d'adaptar l'entorn</b>                                                               | 10 |
| Un ambient estable, senzill i rutinari                                                                   | 10 |
| Un ambient familiar i amb identitat pròpia                                                               | 10 |
| Un ambient estimulant                                                                                    | 11 |
| Una casa sense obstacles                                                                                 | 11 |
| Una casa segura                                                                                          | 14 |
| Llocs de la casa que cal vigilar amb més cura                                                            | 15 |
| La cambra de bany                                                                                        | 15 |
| La cuina                                                                                                 | 16 |
| Les escales. Les terrasses, els balcons, les finestres i les portes                                      |    |
| El passadís. Altres espais                                                                               | 17 |
| <b>5 Les activitats quotidianes. Dificultats i consells pràctics</b>                                     | 19 |
| Vestir-se i arreglar-se                                                                                  | 20 |
| Banyar-se i rentar-se                                                                                    | 24 |
| Alimentar-se                                                                                             | 28 |
| Dormir i descansar                                                                                       | 32 |
| Anar al vàter (evacuar)                                                                                  | 36 |
| Moure's i caminar                                                                                        | 40 |
| Estar ocupat i sentir-se útil                                                                            | 44 |
| Distreure's i divertir-se                                                                                | 48 |
| <b>6 Tenir cura d'un mateix</b>                                                                          | 53 |
| <b>7 Bibliografia</b>                                                                                    | 55 |

## Presentació

**L**es persones afectades d'Alzheimer tenen dificultats per dur a terme les activitats diàries més simples. Actes quotidians com ara menjar, rentar-se o dormir es converteixen en un problema més o menys greu segons l'estadi de la malaltia. Així, els familiars i les persones que tenen cura dels malalts han d'afrontar una realitat nova i complexa per a la qual no estan preparats, i sovint no saben què han de fer davant de situacions imprevistes.

Aquesta guia conté un seguit de recomanacions per facilitar-los la tasca i mantenir els hàbits domèstics i familiars dels malalts. A la introducció s'explica el significat de viure dia a dia amb un malalt d'Alzheimer. Acte seguit es parla d'una manera general de les actituds més adequades per afrontar les dificultats que puguin sorgir durant el desenvolupament de la malaltia i, en un tercer apartat, es destaca la importància d'afavorir el manteniment de l'autonomia de les persones afectades.

A continuació es donen uns quants consells pràctics. La primera part se centra en la casa, sobretot pel que fa a l'adaptació de l'entorn per fer-lo més agradable i evitar els accidents i les situacions de perill. A continuació s'analitzen les dificultats que sorgeixen amb més freqüència a l'hora de fer les activitats bàsiques necessàries de la vida diària, com per exemple vestir-se, rentar-se, alimentar-se, descansar o evacuar. També s'hi consideren altres activitats i actituds, com ara moure's i caminar, mantenir-se ocupat i sentir-se útil o divertir-se, que han de servir d'estímul per als malalts i fer que es mantinguin actius.

Diversos estudis han demostrat que, en el seu propi ambient i en un entorn conegut, les persones afectades d'Alzheimer reben estímuls físics i psicològics i gaudeixen d'una millor qualitat de vida.

L'objectiu d'aquesta guia és contribuir a fer que les persones que pateixen la malaltia d'Alzheimer puguin viure al seu domicili com més temps millor i, alhora, puguin mantenir la pròpia autonomia.

Aquests consells han estat preparats per la infermera Rosa Parés, que hi ha donat un enfocament divulgatiu i un to planer, clar i directe. D'altra banda, cal remarcar que són el resultat d'una llarga experiència amb els malalts d'Alzheimer i les seves famílies, cosa que ha permès identificar els problemes més freqüents i les respostes més efectives. Sense oblidar que la complexitat de la malaltia i les característiques específiques en cada malalt fan recomanable, en cas de dubte, la consulta a una persona especialista.

Fundació "la Caixa"

## 1

## Introducció. Viure el dia a dia amb una persona amb Alzheimer

**A**mesura que la malaltia progressa, les persones que pateixen d'Alzheimer van perdent la capacitat de pensar, de recordar, de comprendre, de prendre decisions, de comunicar-se i de fer els actes més comuns de la vida quotidiana, com ara vestir-se, alimentar-se, banyar-se, arreglar-se, desplaçar-se, controlar les ganes d'orinar i de defecar, mantenir les ocupacions habituals i distreure's amb allò que els agradava fer abans.

Les alteracions del cervell tenen efectes físics importants que fan minvar gradualment les capacitats de les persones afectades –cada vegada tenen més dificultats per tenir cura d'elles mateixes–, fins que arriba un moment que depenen totalment de les persones que les cuiden.

Cada malalt respon de manera diferent als trastorns i al ritme de progressió de la malaltia. Així, mentre que en uns malalts el procés és molt ràpid, en d'altres és molt més lent i poden portar una vida relativament normal durant molt de temps.

El benestar d'aquests malalts depèn essencialment de com se'ls cuidi i de l'adequació de l'entorn a les seves necessitats. Amb l'objectiu de mantenir els malalts en condicions òptimes i garantir-los una vida al més confortable possible, hem fet un seguit de recomanacions senzilles que es poden dur a la pràctica al mateix domicili de les persones afectades.

## 2

## Actituds que cal adoptar per cuidar persones afectades d'Alzheimer

**E**l fet que el cuidador adopti una actitud positiva i adequada facilita la relació amb el malalt. Aquesta actitud es pot reflectir en un seguit de comportaments que comentem tot seguit.

■ Respectar les petites coses de cada dia ja que per als malalts poden ser molt importants (la seva intimitat a l'hora del bany o a l'hora de despullar-se...), no parlar d'ells davant d'altres persones i respectar les seves creences, els seus costums i els seus gustos...

■ Expressar els sentiments d'estimació amb paraules afectuoses i amb carícies; estimular-los i ajudar-los a demostrar el seu afecte; ser receptius davant de qualsevol forma d'expressió. Cal mantenir el sentit de l'humor ja que encara són capaços de riure i això els beneficia.

■ Tenir paciència i procurar passar-ho bé amb els malalts d'Alzheimer. No intervenir mai sense deixar-los abans l'oportunitat de fer les coses sols. Si ho fan malament, és important deixar passar una estona per si se n'adonen i ho corregeixen. Només si cal, els direm què han de fer, i ho farem amb l'ajuda d'un gest (per exemple: «anem a escombrar» i farem el gest d'escombrar; si amb això no n'hi ha prou, els posarem l'escombra a la mà).

■ Tenir empatia, és a dir, mirar de comprendre les seves emocions i els seus sentiments.

■ Ser comprensius i tolerants, no renyar-los mai, no avergonyir-los davant dels altres, no fer comentaris negatius. Hem de pensar en el gran esforç que fan per entendre'ns, i tenir en compte les seves limitacions i les seves capacitats.

■ Ser receptius a qualsevol intent que facin de comunicar-se; saber escoltar-los; parlar-los a l'alçada dels ulls; tocar-los; fer gestos senzills mentre parlem; i observar les expressions de la seva cara. Abans de parlar-los cal tocar-los suauement per advertir-los que els volem dir alguna cosa. Els missatges han de ser curts i senzills i els hem de dir d'un en un. És preferible parlar-los lentament i expressar amb gestos el que diem; si cal, podem mostrar-los les coses perquè ens entenguin. Cal escollir els millors moments per mantenir la comunicació i crear un clima de confiança.

■ Ser flexibles, és a dir, ser capaços d'adaptar-se a les necessitats i al ritme dels malalts, i d'acceptar els canvis de rol. És important saber que els canvis de comportament són imprevisibles, per tant les solucions que abans anaven bé poden no ser bones ara. La flexibilitat, l'adaptabilitat i la imaginació són les eines adients per afrontar les situacions de canvi.

■ Vetllar per la pròpia salut sense deixar, però, d'organitzar la cura dels malalts. La sensació de pèrdua de llibertat pot arribar a angoixar la persona que en té cura habitualment. Per això és important que la família, els amics o una tercera persona de confiança puguin rellevar-la per tal de descansar una mica cada dia, fer petites escapades de tant en tant, fer vacances... Això beneficiarà tant el malalt com la persona que se'n fa càrrec. Cal demanar consell i ajuda professional en els moments de canvis.

## 3

## Recomanacions generals per mantenir l'autonomia de les persones amb Alzheimer en la vida diària

**M**antenir o readaptar les capacitats que els malalts d'Alzheimer tenen per funcionar amb autonomia en la vida diària contribueix a refermar la seva autoestima i els lligams que els uneixen amb l'entorn.

■ No convé canviar l'estil de vida que portaven abans de la malaltia: es tracta, més aviat, de fer-la més senzilla.

■ És molt útil adaptar l'entorn a les seves necessitats: procurar una bona il·luminació, eliminar-ne els sorolls inútils, no sobrecarregar-lo de mobles ni d'elements decoratius, evitar que hi hagi molta gent...

■ Va bé d'estimular-los sovint amb missatges curts, senzills, clars i repetitius. També podem ajudar a fer més comprensibles els nostres missatges per mitjà de gestos, tocant-los suaument, parlant-los a l'alçada dels ulls i amb un to de veu adequat.

■ Cal agrair-los les coses que fan, no renyar-los, no exigir-los el que no poden fer, planificar activitats útils, no sobrecarregar-los i fer pauses per descansar.

■ És bo deixar als malalts tot el temps que els calgui perquè facin les coses per ells mateixos: animar-los si hi troben dificultats i, tenint en compte que el seu ritme és diferent, no precipitar-nos mai a solucionar-los els problemes. Cal ajudar-los només si no se'n surten.

■ És bo de mantenir la rutina, l'horari i l'ordre: és important no canviar mai de lloc les coses que habitualment fem servir.

■ Com més aviat s'estableixi una rutina diària, més fàcil serà que la segueixin. Això també els ajudarà a reduir els períodes d'ansietat.

■ Si és possible, es recomana que la persona que els cuidi sigui sempre la mateixa.

■ A fi que la persona que en té cura habitualment pugui descansar, es recomana planificar certes activitats, com ara anar a comprar, sortir a passejar, jugar o distreure's amb alguna altra persona propera. El cuidador ha de saber organitzar-se per cuidar el malalt i, alhora, cuidar-se ell mateix.

■ Cal vigilar l'adaptació correcta de la dentadura, les ulleres, l'audiòfon..., ja que les deficiències sensorials poden fer reduir la percepció dels estímuls.

■ Han d'anar al metge de capçalera sovint perquè els controli la medicació i les malalties pròpies de les persones grans.

■ Cal vetllar per la seva seguretat en tots els aspectes: evitar anar a llocs perillosos, retirar del seu abast els productes tòxics i els medicaments, tancar la clau del gas, canviar el pany de la porta, comprovar que les finestres i els balcons no s'obrin de bat a bat, treure tot el que no faci servei però respectant les coses més representatives per al malalt...



## 4

## La importància d'adaptar l'entorn

**E**ls malalts d'Alzheimer són especialment sensibles al clima existent al seu voltant. Un entorn físic, emocional i social adaptat afavoreix el seu funcionament diari i el de qui en té cura.

És l'ambient que ha d'adaptar-se a les capacitats dels malalts d'Alzheimer i no a l'inrevés.

### Un ambient estable, senzill i rutinari

L'entorn ha de ser senzill, estable i segur per protegir els malalts d'Alzheimer, facilitar-los l'autonomia i fer més agradable la vida d'aquests malalts i de les persones que en tenen cura.

■ És important que la casa sigui senzilla i personal per ajudar-los en la vida diària.

■ És necessari organitzar el seu espai vital, amb sentit comú i imaginació, sense fer canvis bruscos que puguin despersonalitzar el seu entorn i prenent en consideració els seus hàbits i activitats quotidianes.

■ Les adaptacions s'han de fer de manera gradual a mesura que les seves capacitats vagin min-

vant. Al mateix temps, cal donar-los de manera senzilla totes les explicacions necessàries sobre la utilitat d'aquests ajustaments.

■ La rutina ha de ser la base de les seves activitats: han de fer sempre el mateix, de la mateixa manera, al mateix lloc. Com que no podran aprendre coses noves, cal mantenir al màxim els hàbits i els automatismes que han adquirit al llarg de la seva vida.

■ Cal deixar sempre al mateix lloc els objectes personals perquè els puguin trobar fàcilment quan els necessitin. És millor que les marques, els colors i les formes dels objectes siguin sempre les mateixes.

### Un ambient familiar i amb identitat pròpia

Els objectes personals i els records formen part de la seva identitat i els ajuden a saber qui són, on són i a estar en contacte amb la realitat del dia a dia. Si no fos així, la casa es podria convertir per a ells en un lloc de desorientació i de frustració.

■ És convenient tenir, en llocs visibles, fotos de la família o de llocs que freqüentaven per afavorir la conversa i recordar persones i vivències.

■ Cal mantenir sempre un to de veu tranquil, perquè les veus fortes i cridaneres els poden semblar amenaçadores.

■ S'ha d'evitar que hi hagi massa gent o bé gent desconeguda, ja que això pot provocar una situació de nerviosisme.

## Un ambient estimulant

■ És important aconseguir que l'ambient sigui estimulant, per exemple, intentant aprofitar al màxim la llum del sol i, quan això no sigui possible, il·luminant adequadament la casa.

■ Cal evitar sorolls inútils (si no es mira la televisió, és millor apagar-la) i els llocs on hi ha molt de soroll ambiental (per exemple, al costat de l'ascensor).

■ Cal instal·lar calendaris amb números grans perquè els puguin veure fàcilment. Són molt aconsellables els calendaris de bloc perquè poden arrancar el full cada dia i llegir el dia de la setmana, el mes, el sant o la festa local.

■ Els rellotges de paret han de tenir els números grans (els que toquen les hores són molt pràctics). És important posar-los cada dia el rellotge de polsera, i no oblidar mai que han de dur les ulleres i l'audiòfon (si n'han de fer servir) sempre posats.

■ Es poden col·locar notes en pissarres o cartells on els informarem sobre el que han de fer en espais de temps no gaire llargs, per exemple, «què farem aquest matí». Cal verificar si entenen els missatges escrits.

■ També podem senyalar les portes perquè sàpiquen trobar els espais que utilitzen més habitualment (el dormitori, la cambra de bany, l'armari de la roba...) amb indicacions que puguin entendre sense cap dificultat, com ara dibuixos o fotos.

■ Si encara poden trucar per telèfon però no recorden els números, podem fer servir la memòria de l'aparell per codificar els números de les persones més importants per a ells i fer-los una agenda col·locant-hi les fotografies de les persones i el número (com més simple millor) que han de marcar al costat. És important ensenyar-los a fer-ho cada vegada que truquin; d'aquesta manera, poden arribar a saber trucar als veïns, als fills o a les persones més conegudes.

## Una casa sense obstacles

A més de la pèrdua de memòria, també tenen trastorns en la coordinació dels moviments, cosa que pot ocasionar ensopegades amb mobles o caigudes escales avall.

■ Els llocs poc il·luminats i relliscosos són molt perillosos, particularment la cuina, les escales, les cambres de bany, les terrasses i els balcons.

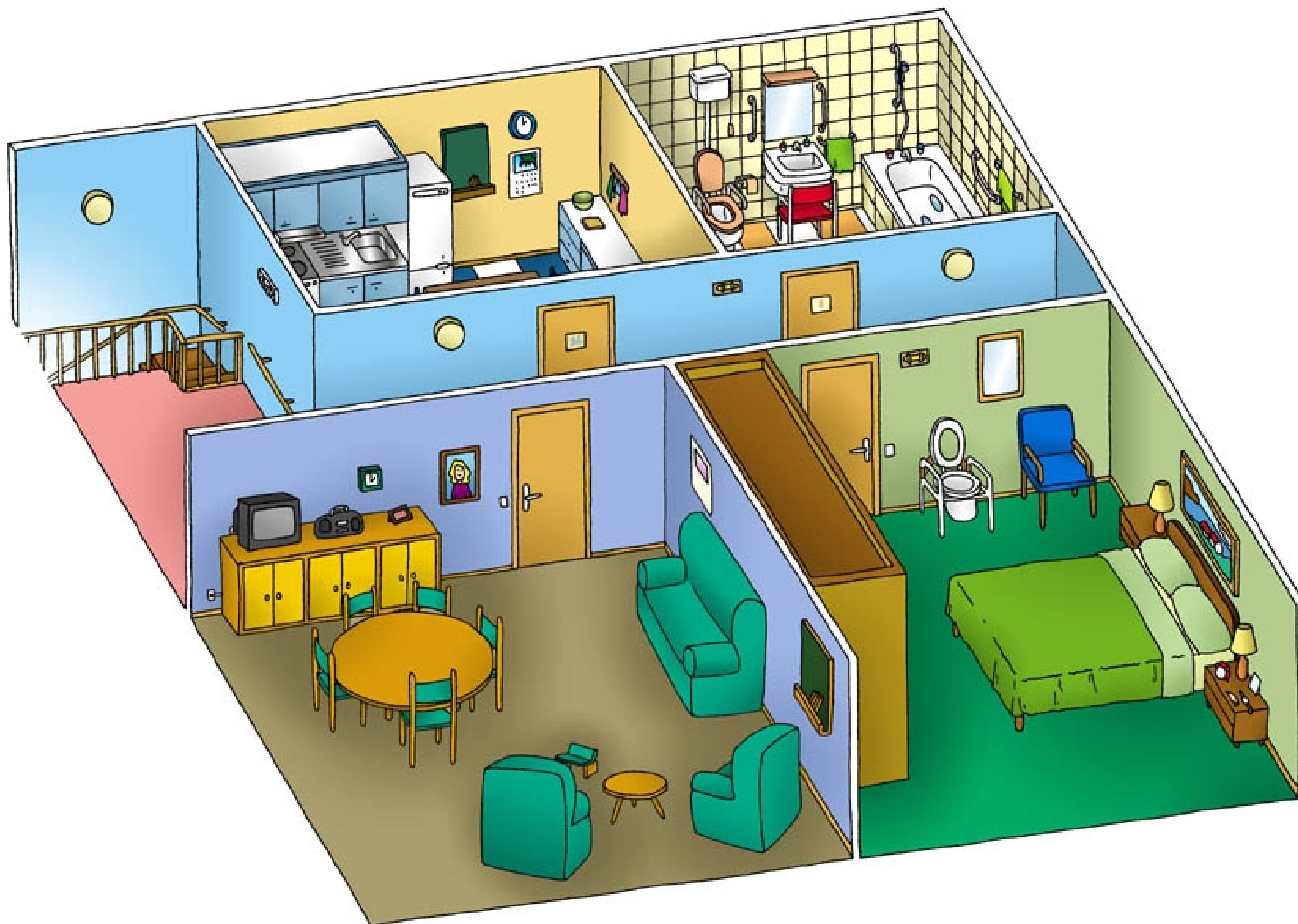
■ Cal tancar les habitacions on no hagin d'entrar, però hem de deixar obertes les que utilitzen més habitualment.

■ Cal treure els mobles que tinguin cantells punxeguts, les tauletes de vidre, el gerro que

sempre se'ls ha de prendre de les mans, els balancons i les cadires poc estables o les plegables, ja que s'hi poden agafar els dits; els mobles han d'estar ben subjectats i és millor que els llums estiguin fixos a la paret i que no hi hagi fils per terra.

■ Cal treure les estores i no tenir els terres mullats ni encerats.

■ No s'han de deixar coses al passadís ni a les escales per poder tenir el pas sempre lliure d'obstacles. S'han d'eliminar els objectes superflus per evitar que tinguin la sensació d'estar massa tancats.



## Una casa segura

A mesura que augmenta la pèrdua de memòria, els obllits es fan més perillosos. Poden deixar-se oberts l'aigua, el gas, la nevera, oblidar la planxa endollada, sortir per la porta i no saber com poden tornar a entrar...

■ En una casa hi sol haver molts productes que són nocius per a la salut i que aquests malalts són incapaços de reconèixer. Cal tancar amb clau els medicaments, els productes de neteja, els insecticides, les pintures, els dissolvents, els llumins, els encenedors, les armes de foc i les municions...

■ Cal guardar els objectes petits, tallants o punxants, i també els elèctrics, com ara botons, agulles, tisores, ganivets, torradores, esmoladors elèctrics, batedores..., ja que poden empassar-se'ls o fer-se mal. Només els donarem algun d'aquests objectes quan sigui necessari, si encara són capaços de fer-los servir i sempre en presència de la persona que en té cura.

■ Cal tenir cura dels radiadors i treure els que són elèctrics, ja que poden provocar cremades i, fins i tot, incendis. Tots els radiadors han d'estar fixats a les parets i protegits adequadament.

■ Cal guardar els documents importants en un lloc segur. És esgotador buscar un document quan el necessitem i no el trobem perquè l'han amagat.

■ Cal tenir fotocòpies dels documents i que els portin a la cartera. També és bo de tenir per duplicat alguns objectes personals importants, com per exemple les ulleres.

## Llocs de la casa que cal vigilar amb més cura

### La cambra de bany

Amb la finalitat de respectar al màxim la intimitat dels malalts i també d'afavorir la seva autonomia en aquesta part de la casa, s'han de tenir en compte els aspectes següents:

- És millor deixar només les coses imprescindibles al lavabo i sempre al mateix lloc: el raspall de dents, el dentífric, el sabó, les tovalloles...

- És convenient que les aixetes tinguin dues sortides, una per a l'aigua freda i una altra per a la calenta, perquè són més còmodes i s'identifiquen més fàcilment.

#### Les caigudes

- És convenient posar adhesius perquè no rellisquin al terra de la banyera o al de la dutxa.

- Va bé posar agafadors de colors que els ajudin a entrar a la banyera o a la dutxa i sortir-ne i també a aixecar-se del vàter.

- El terra sempre ha d'estar sec.

- L'estora només s'ha de posar en el moment de sortir de la banyera o de la dutxa, i ha de ser d'un material absorbent per evitar els basalls d'aigua.

- Sempre hi ha d'haver un llum encès, tant de nit com de dia.

#### Les inundacions

- És bo que al lavabo s'instal·lin aixetes que es puguin tancar automàticament o bé una clau de pas per evitar les inundacions.

#### Les electrocucions

- Cal desar en un armari tancat la màquina d'afaitar i l'assecador de mà, i donar-los-els només quan hi estiguem al davant.

- Els endolls es poden tapar amb un protector especial.

#### La farmaciola

- Cal tancar la farmaciola amb clau o desar-la en un lloc fora del seu abast per evitar que l'obrin.

## Llocs de la casa que cal vigilar amb més cura

### La cuina

La cuina pot ser un lloc ple de perills, però no per això els hem de privar d'anar-hi, perquè sol ser un lloc molt entranyable on han passat moltes hores. Cal estar sempre per ells i vigilar-los molt de prop.

#### El gas

■ Cal evitar, si es pot, la cuina de gas. És millor instal·lar una cuina elèctrica o posar claus de pas segures i deixar sempre el gas tancat.

#### El foc

■ Cal vigilar que no posin olles buides al foc, que no se'l deixin encès i que no es cremin en treure les olles. Convé inutilitzar la cuina i el forn quan no es facin servir.

#### L'aigua

■ És preferible regular l'escalfador d'aigua a una temperatura baixa ja que sovint no saben graduar adequadament l'aigua calenta i freda i es poden cremar. Ens hem d'assegurar que no poden manipular l'escalfador, per la qual cosa és millor tenir-lo tancat en un armari adequadament ventilat.

■ També cal tenir en compte:

- ▶ Que es poden oblidar de tancar l'aixeta i que es pot inundar la cuina (per evitar-ho es poden posar aixetes que es tanquin automàticament després d'un cert temps).
- ▶ Que potser no saben obrir i graduar l'aigua (en aquest cas és millor instal·lar aixetes antigues, d'aigua calenta i aigua freda, diferenciades pels colors vermell i blau).

### Els objectes i productes peril·losos

■ Com ja hem dit, cal tenir tancats amb clau tots els objectes i productes peril·losos quan no es facin servir. És millor que a la cuina hi hagi poques coses, només les que siguin imprescindibles.

■ Quan els trastorns siguin més evidents i els malalts puguin trencar moltes coses, és preferible que utilitzin vaixelles, gots, gerres, setrilles..., de plàstic.

■ És útil deixar oberts alguns armaris i alguns calaixos on puguin trobar les coses no peril·loses que utilitzen cada dia. Aquestes coses no s'han de canviar mai de lloc, ja que això els pot crear confusió: el sucre per la sal, l'oli pel vinagre...

■ També els són molt útils els dibuixos enganxats a la porta dels armaris de la cuina, sempre que no n'hi hagi en excés, perquè d'aquesta manera poden trobar fàcilment el que necessiten.

#### El terra

■ Mentre ells siguin a la cuina, el terra no ha d'estar mullat.

## Les escales. Les terrasses, els balcons, les finestres i les portes. El passadís. Altres espais

### Les escales

Les escales són un perill perquè poden provocar caigudes. Per evitar-les, cal prendre unes quantes precaucions elementals:

- Han d'estar ben il·luminades.
- És recomanable anar davant d'ells quan les baixin i darrere quan les pugin.
- Cal instal·lar passamans a cada costat.
- S'han d'evitar els graons reliscosos. És molt útil posar-hi una banda de colors per evitar les reliscades i perquè els ajudi a distingir-los bé.
- Convé posar una portella per bloquejar-les i, d'aquesta manera, evitar que caiguin.

### Les terrasses, els balcons, les finestres i les portes

- És millor treure les baldes de les portes interiors per evitar que quedin tancats per dins.
- Cal canviar el pany de la porta principal –per a ells és molt difícil aprendre qualsevol funcionament nou–, i posar una balda de seguretat que no sàpiguin manipular, però que es pugui obrir fàcilment en cas d'emergència, perquè poden obrir la porta principal, anar-se'n i no saber tornar.
- Les finestres han de tenir un sistema de seguretat (que no impedeixi que es puguin obrir amb facilitat en cas d'emergència), ja que poden confondre una finestra amb una porta.
- No s'han de deixar testos ni cadires als terrats ni als balcons, ja que s'hi poden enfilars o s'hi poden repenjar i caure.

- De vegades, cal posar-los alguna limitació perquè no entrin en llocs perillosos de la casa.

### El passadís

- El passadís és un lloc de pas, i per aquest motiu ha d'estar ben il·luminat i no hi ha d'haver gaires elements que obstaculitzin el pas.
- És convenient aprofitar-lo per fer-hi passejades quan els sigui més difícil sortir de casa. És útil posar-hi passamans de colors i no gaire gruixuts a una alçada de 80 a 90 cm.
- Per afavorir la seva orientació, podem posar bandes a terra per indicar on és el dormitori i la cambra de bany.

### Altres espais

- Els cotxes també poden comportar riscos: poden treure'n el fre de mà o tancar-s'hi dins. Per tant, és important deixar el cotxe tancat i desfer les claus fora del seu abast.
- Cal tenir una atenció especial amb les piscines, els boscos, les vies del tren i els llocs on hi ha molta gent.

## 5

# Les activitats quotidianes. Dificultats i consells pràctics

**Vestir-se i arreglar-se**

**Banyar-se i rentar-se**

**Alimentar-se**

**Dormir i descansar**

**Anar al vàter (evacuar)**

**Moure's i caminar**

**Estar ocupat i sentir-se útil**

**Distreure's i divertir-se**



## Vestir-se i arreglar-se

L'acte quotidià de vestir-se és, en realitat, una activitat complexa perquè cal coordinar diverses funcions cerebrals.

Els malalts d'Alzheimer comencen a tenir dificultats per arreglar-se sols en els estadis intermedis de la malaltia: no saben triar la roba adequada al temps que fa, no la saben trobar, se la posen malament, no recorden el temps que fa que s'han canviat...

■ Cal simplificar-los al màxim tot el procés de vestir-se.

■ Convé respectar la seva intimitat quan es vesteixin i les seves preferències a l'hora de triar la roba. És bo que mantinguin la coqueteria, l'elegància i la seva aparença habitual.

■ És bo fer que els actes de vestir-se i de despullar-se siguin una rutina agradable. Això es pot aconseguir fent que primer es banyin, posant música, o bé amb qualsevol altre detall que els ajudi a relaxar-se.

■ Cal donar-los el temps necessari per arreglar-se sense presses.



## Vestir-se i arreglar-se

### Què podem fer per ajudar-los

#### Dificultats que poden sorgir

- No es canvien de roba
- No troben la roba adequada
- Es posen la roba malament
- No saben cordar-se la roba ni les sabates
- No s'arreglen com abans
- Es despullen constantment
- No saben vestir-se sols

#### No es canvien de roba

■ no es volen canviar de roba perquè no recorden quants dies fa que la duen. Per això, a la nit, un cop s'hagin posat el pijama, els traurem la roba bruta de l'habitació. Si hi posen objeccions, esperrarem que dormin per treure-la'n.

#### No troben la roba adequada

■ És millor treure de l'armari el que no sigui de la temporada. Perquè triïn adequadament la roba segons el temps que fa, cal buscar la manera d'orientar-los, per exemple, obrint les persianes i comentant quin dia fa.

■ És bo tenir en compte que encara poden triar, però convé deixar només dues mudes de cada peça.

■ Si l'armari és compartit caldrà dividir-lo, separar la roba i tancar amb clau la part que no sigui seva.

■ Cada vespre triarem la roba per a l'endemà i els la deixarem preparada.

#### Es posen la roba malament

■ És possible que s'oblidin de l'ordre que han de seguir per vestir-se, o que es posin dues peces iguals, ja que per a ells qualsevol procés que impliqui utilitzar diferents peces és complex. Així doncs, els simplificarem el procés de vestir-se col·locant la roba que han triat al vespre, en l'ordre que se l'han de posar i en un lloc visible i fàcil de trobar, de manera que puguin anar agafant-la peça per peça.

#### No saben cordar-se la roba ni les sabates

■ Cal substituir tot el que no se sàpiguen cordar (botons, cremalleres i cordons) per tanques adhesives. Les peces difícils de posar (sostenidors, mitges...) és millor substituir-les per peces més senzilles.

■ Han de dur roba ampla (una talla més gran de la que els correspon), colls amples, punys sense botons, una goma elàstica en lloc de cinturó...

■ És millor tenir a part els complements (corbates, mocadors de coll, collarets i arracades) i no donar-los-els fins que no s'hagin rentat i afaitat.

■ Convé substituir les sabates de cordons per mocassins amb sola de goma o sabates cordades amb tanques adhesives, sempre d'un número més gran, sense talons i que no rellisquin.

#### No s'arreglen com abans

■ La manera com van vestits és un reflex de la seva personalitat. Per aquest motiu, encara que s'hagin de vestir d'una manera més simple, és recomanable que conservin el seu estil propi.

■ Cal intentar que es continuïn posant els objectes personals amb els quals se senten identificats,

com per exemple alguna joia, un barret, una corbata o un mocador de coll.

---

### Es despullen constantment

---

Hi ha malalts que no s'estan quiets i que són incapaços de centrar l'atenció en res, és a dir, que l'únic que fan són activitats sense finalitat concreta (caminar, tocar-se la roba...).

■ Si tenen el costum de despullar-se sovint, els posarem una roba interior difícil de treure (samarreta tipus body, mitjons alts), i camises i vestits cosits fins al coll.

■ Convé entretenir-los tot proposant-los activitats manuals senzilles de fer, per intentar substituir l'acció de despullar-se.

---

### No saben vestir-se sols

---

En un estadi avançat de la malaltia ja no són pràcticament capaços de vestir-se sols.

En aquest casos:

■ Intentarem que es posin, com a mínim, les peces de la part de dalt i els complements més senzills.

■ Si no s'aguanten asseguts, els vestirem començant per la roba de la part inferior, i els la posarem mentre estan damunt del llit; després els assegurem a la cadira de rodes per posar-los la part de dalt, si pot ser, amb la seva ajuda.

■ Si encara en són capaços, deixarem que s'acabin d'arreglar ells mateixos davant del mirall; això els ajudarà a reconèixer-se durant més temps.

■ A vegades pot ser difícil vestir-los, sobretot si hi posen resistència. En aquest cas cal distreure'ls i tenir paciència. D'altra banda, com que els moviments del cos seran cada cop més feixucs, convindrà demanar ajuda per vestir-los i arreglar-los.



## Banyar-se i rentar-se

A mesura que la malaltia avança els és més difícil banyar-se i rentar-se sols.

### Preservar la seva intimitat

■ Hi ha algunes activitats de la vida diària que per a ells poden representar una pèrdua de la seva intimitat, com ara anar al vàter, despullar-se i banyar-se, ja que els desperta sentiments de pudor. Això fa que de vegades sigui difícil ajudar-los i que es produeixin situacions violentes, com per exemple que no es vulguin banyar davant de persones estranyes o de l'altre sexe. Cal preservar la seva autonomia i la seva intimitat al màxim de temps possible.

### Establir una rutina com més aviat millor

■ A mesura que la malaltia avança, l'acte de banyar-se o de dutxar-se els és cada vegada més difícil, ja que obliden quant temps fa que es van dutxar i com cal fer-ho. La inseguretat que tot això els produeix fa que agafin por del bany o de la dutxa. Per tant, és convenient establir com més aviat millor una rutina, tant d'horaris com de procediments.

### La importància de l'aspecte exterior

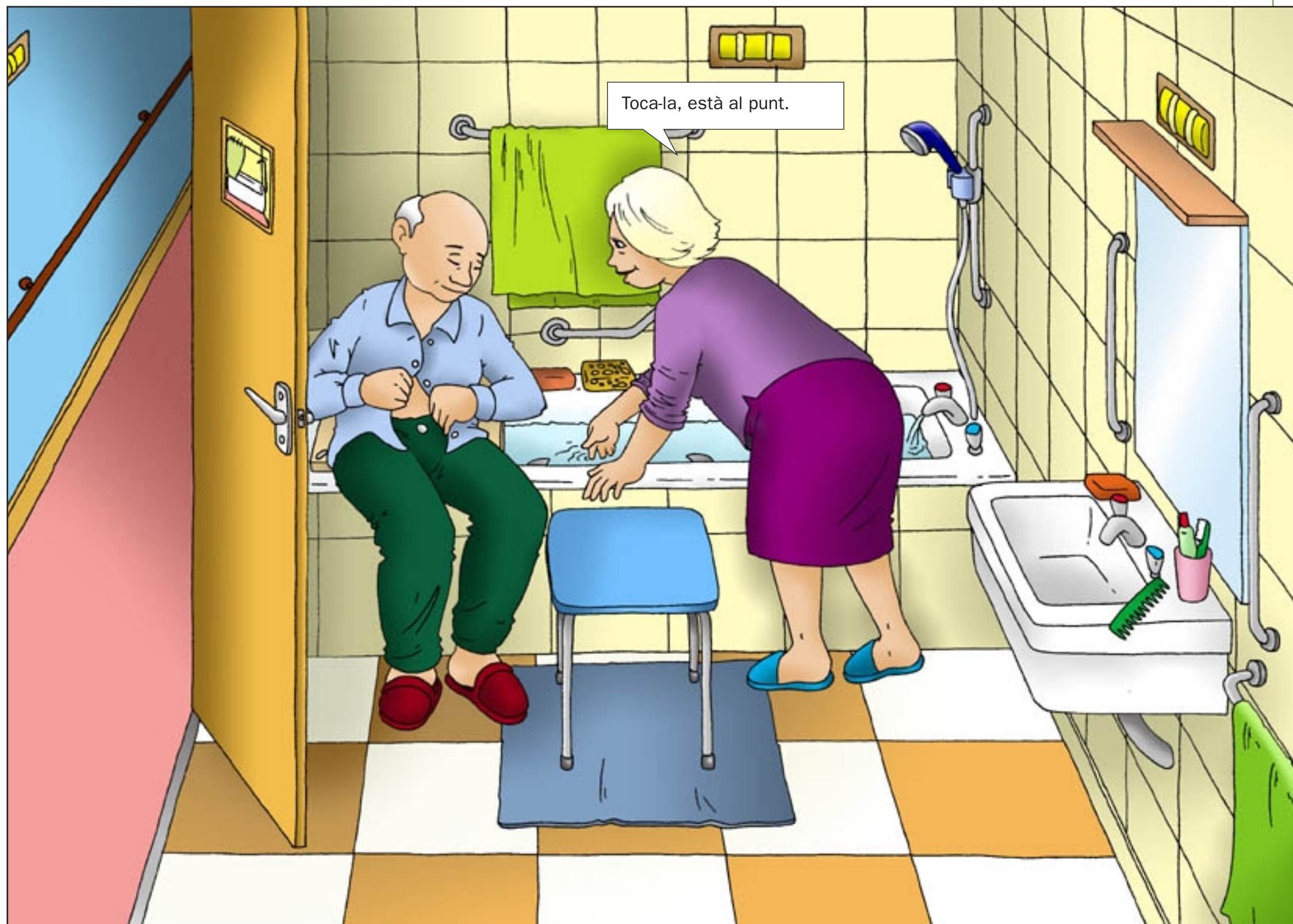
■ El fet d'anar net i arreglat condiciona les relacions que el malalt manté amb el seu entorn: una persona que no té cura de la seva aparença pot ser rebutjada més fàcilment.

■ El bany és un bon moment per comprovar l'estat de la pell i les zones irritades o nafrades.

■ Mirarem si tenen la pell bé i els la hidratarem si cal, els tallarem les ungles si les tenen massa llargues.

### Aconseguir un ambient agradable

■ Cal adaptar la cambra de bany a les seves necessitats per evitar possibles perills i facilitar-los la tasca.



## Banyar-se i rentar-se

- Cal controlar la quantitat d'aigua de la banyera, mirant de no omplir-la més de la tercera part.
- És important vigilar la temperatura de l'aigua i també la de la cambra de bany, ja que normalment són fredolics.
- Cal anar amb compte amb el tipus de calefacció: la millor és la calefacció central. Si és elèctrica, per precaució cal escalfar la cambra de bany abans d'entrar-hi i treure-la'n tan bon punt comencin a banyar-se.

## Què podem fer per ajudar-los

### Dificultats que poden sorgir

- No volen banyar-se
- No són capaços d'entrar a la banyera ni de sortir-ne
- Poden caure
- No saben banyar-se o dutxar-se sols
- No s'aguanten drets quan els banyem

### No volen banyar-se

Totes les persones tenen uns hàbits en la seva cura personal i cal respectar-los, és a dir, no fer-los banyar cada dia si abans no ho feien, no banyar-los al vespre si ho feien al matí, no dutxar-los si el que feien era banyar-se, no afaitar-los després del bany si ho feien primer... Per tant, i sempre respectant aquest hàbits:

- Convé establir una rutina senzilla i fer-la cada dia a la mateixa hora i de la mateixa manera.
- Cal donar-los tot el temps que necessitin per preparar-se i rentar-se. No és bo insistir-hi si s'hi neguen; cal esperar i intentar-ho al cap d'una estona.
- Si algun dia no es banyen, cal procurar que es rentin bé.
- Hem de ser pacients, no hem d'anar amb preses, hem d'intentar que el bany sigui per a ells un motiu de benestar, hem de deixar-los que juguin amb l'aigua si els agrada, i, a poc a poc, els hem d'anar indicant què han de fer a cada moment.
- Si prefereixen estar sols sortirem de la cambra de bany, però des de fora anirem vigilant-los de tant en tant.
- Com que rentar-los el cap sempre és complicat i no els sol agradar, es pot fer a la perruqueria o bé al lavabo, on sigui més fàcil. Cal tenir en compte que l'assecador pot no agradar-los.

■ Si el telèfon de la dutxa els fa por, utilitzarem un pot per esbandir-los.

### No són capaços d'entrar a la banyera ni de sortir-ne

Com més avança la malaltia més complicat és banyar-los, ja que cada cop els és més difícil entrar a la banyera i sortir-ne. En aquests casos:

■ Col·locarem una taula a la banyera per asseure'ls-hi mentre els dutxem.

■ Sempre que sigui possible, substituïm la banyera per una dutxa amb una cadira adaptada.

■ Els eixugarem i els vestirem asseguts en aquest tauló que, a més, els facilitarà els moviments necessaris per entrar a la banyera i sortir-ne.

■ L'agafador de la paret ha de ser d'un color viu i d'un material rugós perquè no rellisquin i ample de diàmetre.

### Poden caure

La cambra de bany és un lloc perillós a causa de les caigudes, per tant:

■ Cal procurar que la cambra de bany estigui ben il·luminada, que les rajoles del terra no rellisquin i que el terra estigui ben sec.

■ Convé posar l'estora només a l'hora del bany, vigilant que quedi ben fixada a terra i que absorbeixi bé l'aigua.

■ S'han de col·locar agafadors ben visibles (de colors vius) al costat de la banyera o de la dutxa, del vàter i del lavabo per ajudar-los a incorporar-se.

■ Hi ha d'haver adhesius antilliscants a dins la banyera o la dutxa.

### No saben banyar-se o dutxar-se sols

■ Si a pesar d'haver-los simplificat tot el procés no saben com banyar-se, els ho anirem indicant pas a pas.

■ Si tot i així continuen sense saber com fer-ho, els ajudarem perquè agafin confiança: els mostrarem com corre l'aigua, els la farem tocar i els anirem indicant els estris per rentar-se a mesura que els vagin necessitant.

■ Els deixarem sempre les coses imprescindibles al mateix lloc i no els canviarem les marques, ni les formes ni els colors.

■ Indicarem les aixetes amb colors diferents: la de l'aigua calenta, de color vermell i la de l'aigua freda, de color blau.

■ Cal respectar-los si tenen vergonya i deixar que es treguin ells mateixos la roba interior, si ho volen fer sols.

■ Deixarem que s'assequin ells mateixos i, només al final, ho acabarem de fer si no s'han eixugat prou.

■ Un cop acabat el bany, col·locarem una cadira davant del mirall perquè ells mateixos s'arreglin.

### No s'aguanten drets quan els banyem

■ Si no són capaços d'aguantar-se quan estan asseguts, haurem de buscar l'ajuda d'una tercera persona.

■ És preferible, si bé no sempre és possible, intentar aconseguir un elevador elèctric o mecànic per posar-los a la banyera i treure'ls-en.

■ En un estadi més avançat de la malaltia els haurèm de rentar al llit, posant un plàstic damunt del matalàs i del coixí, o bé utilitzar un d'aquests llençols que fan de banyera i que tenen un escorredor per recollir l'aigua en una galleda i una mànega de dutxa que s'enganxa a l'aixeta del lavabo. També podem fer-ho simplement amb una palangana i aigua calenta. És important vigilar la temperatura de l'habitació.



## Alimentar-se

Fer-los participar activament en la preparació dels àpats també serveix per estimular la memòria, el llenguatge i l'activitat manual.

### Menjar és un acte social

■ Menjar és una necessitat, a més d'un acte social. És important mantenir els hàbits socials, sempre que sigui possible, com ara sortir a menjar a un restaurant, dinar amb la família, sortir a berenar a una granja...

■ És important fer-los participar a l'hora d'anar a comprar els aliments, procurar que en recordin el color, l'olor i que preparin el menjar amb nosaltres.

■ És bo fer-los parar i desparar taula.

■ Durant els àpats convé mantenir la rutina a taula.

■ És convenient mantenir els horaris dels àpats.

■ Quan els àpats es facin a casa, és bo que a taula sempre s'asseguin al mateix lloc.

■ Convé servir els plats un per un, i l'aigua i el pa quan es necessitin.

■ És recomanable fer petits intervals entre plat i plat, i anunciar cada vegada el que vindrà després.

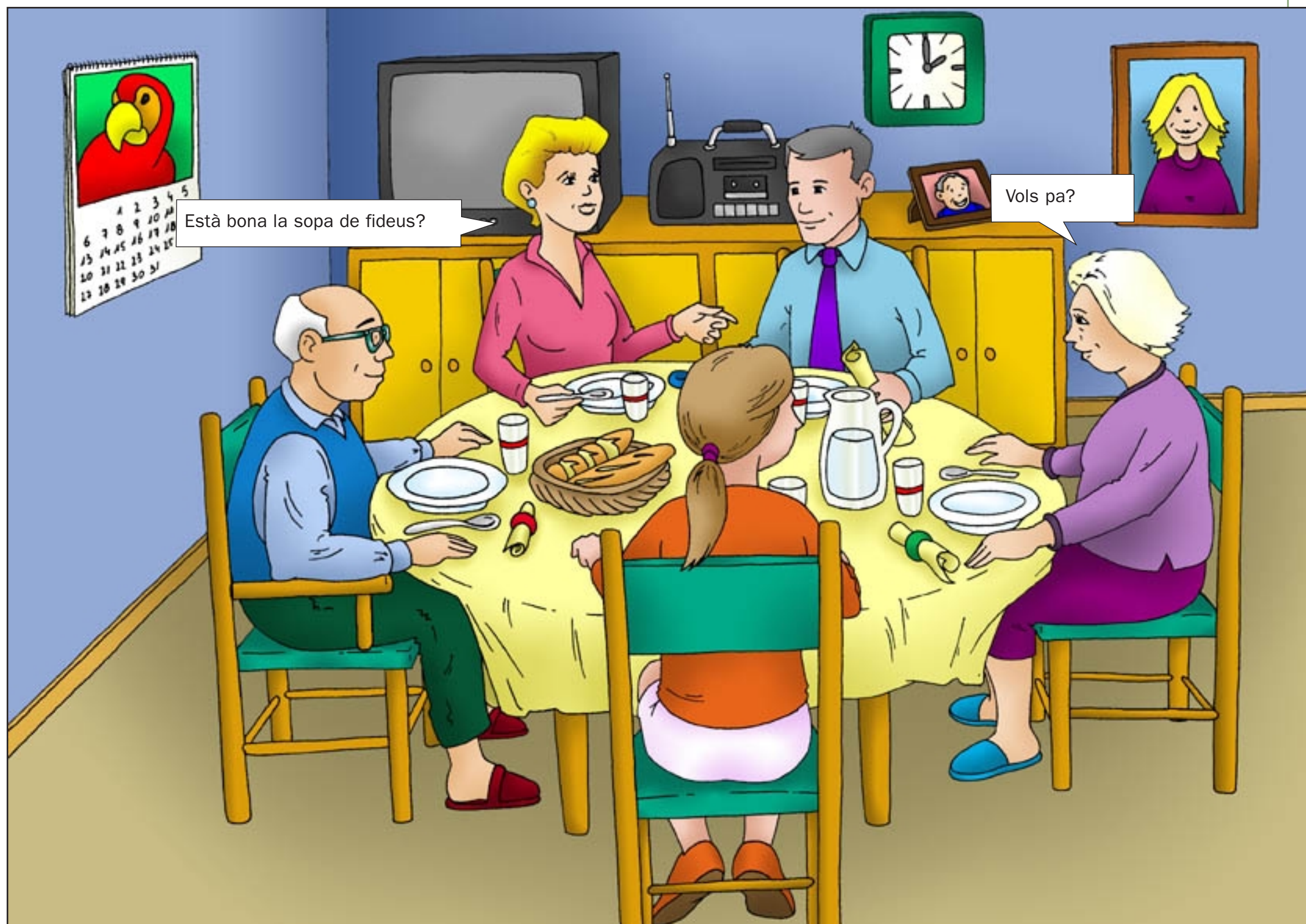
### Els estris de taula han de ser senzills i adequats

■ Cal parar la taula només amb les coses imprescindibles.

■ Els coberts han de ser pesants i els ganivets han de tallar bé.

■ Els gots convé que siguin transparents, amb una ratlla de color i que no es trenquin.

■ Els plats han de ser grans amb relació a la quantitat de l'aliment i han de contrastar amb el color de les estovalles.



## Alimentar-se

- Per a les sopes utilitzarem bols, i per a la resta de menjars, plats.
- Per evitar que el plat rellisqui posarem unes estovalles individuals que ho impedeixin.
- Més endavant serà necessari utilitzar una varella que no es trenqui.

### L'ambient ha de ser tranquil i estimulant

- L'ambient ha de ser tranquil i el menjador ha d'estar ben il·luminat.
- S'ha d'intentar tenir converses que estiguin relacionades amb l'àpat.
- Per evitar que es distreguin, és millor no engegar el televisor.
- Cal deixar-los el temps necessari per fer les coses, i sempre que se'ls hagi de dir alguna cosa s'ha de fer amb ordres senzilles i d'una en una (per exemple: «el menjar es refreda», si s'han distret). Hem de mantenir sempre la calma.
- Hem de parlar en un to de veu adequat, tenir en compte de quina orella hi senten millor i vigilar que no s'hagin oblidat de posar-se les ulleres.

### Cal mantenir una alimentació variada, equilibrada i al seu gust

- No hi ha cap regla especial per a la dieta llevat que siguin diabètics o que el metge indiqui que han de seguir un règim especial.
- Els menjars han de ser variats, al seu gust i rics en fibra per evitar el restrenyiment.
- S'ha de procurar que beguin prou, i suprimir l'alcohol i el cafè.
- Cal vigilar la pèrdua de pes i si és superior als 2 kg, és necessari consultar-ho al metge.

## Què podem fer per ajudar-los

### Dificultats que poden sorgir

- Són poc polits i agafen malament els coberts
- S'ennueguen amb els aliments sòlids i amb els líquids
- A taula no paren de bellugar-se
- Volen menjar a tota hora
- No volen menjar



### Són poc polits i agafen malament els coberts

■ Perquè no s'embrutin, si anem a menjar fora de casa els podem posar un tovalló al coll, o una bata si som a casa (més endavant els posarem un pitet).

■ Si tenen problemes amb els coberts els donarem d'un en un.

■ Farem que utilitzin la cullera i més endavant els permetrem que facin servir els dits.

■ Els servirem el menjar tallat a trossos petits.

■ Prepararem menjars que puguin prendre sense coberts com, per exemple, *pa amb tomàquet i truita, pernil o formatge*.

### S'ennueguen amb els aliments sòlids i amb els líquids

■ Si s'ennueguen amb els sòlids haurem d'aixafar el menjar amb la forquilla (més endavant l'haurem de triturar), tallar la carn a trossos petits i vigilar que les cullerades no estiguin gaire plenes.

■ Si s'ennueguen amb els líquids, podem espesir-los amb pols de gelatina; això garantirà que beguin la quantitat de líquid suficient, cosa molt important per a la seva salut.

■ Si a pesar de triturar-los el menjar tenen problemes per empassar-se'l, cal que ho consultem al metge.

■ Cal comprovar sovint l'estat de la boca i l'adaptació de la dentadura.

### A taula no paren de bellugar-se

■ Si els costa estar-se quietes a l'hora de menjar, caldrà que bloquegem la cadira contra taula.

■ Si durant l'àpat s'aixequen, posarem el menjar en un plat tèrmic per mantenir-lo calent fins que tornin a taula.

### Volen menjar a tota hora

■ Si volen menjar contínuament perquè no recorden que ja ho han fet, és preferible augmentar el nombre d'àpats, és a dir, en farem més de menys quantitat cadascun; de vegades amb poc menjar se senten satisfets.

■ Cada cop que demanin menjar intentarem distreure'ls, per exemple, anant a comprar o fent altres activitats.

### No volen menjar

■ Si no volen menjar, intentarem motivar-los amb els seus plats preferits i fent el menjar junts.

■ Cal deixar-los que mengin al seu ritme.

■ Si persisteix la pèrdua de gana, convé consultar el metge.

## Dormir i descansar

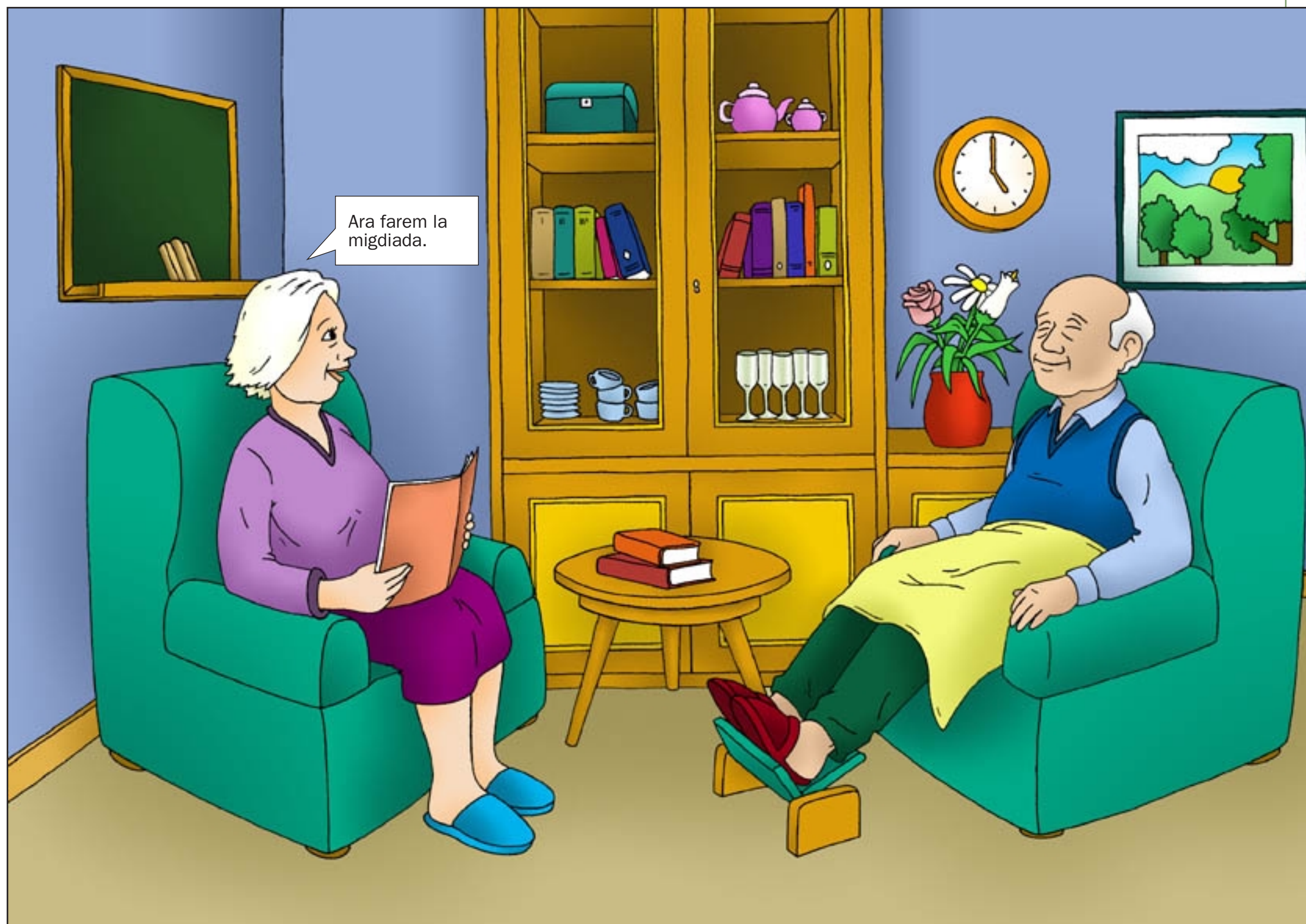
És important dormir i descansar bé, sobretot tenint en compte que la majoria dels malalts d'Alzheimer i de les persones que en tenen cura són gent gran.

Per poder trobar-se bé cal descansar.

■ Cal que les activitats que facin siguin adequades a la seva edat i a les seves limitacions. Les passejades a la tarda, per exemple, són molt recomanables.

■ Convé vigilar que a la seva habitació estiguin còmodes i tranquils; a la nit es desorienten i s'angoixen fàcilment.

■ No cal que ens aixequem cada cop que ells es despertin i surtin de l'habitació, ja que moltes vegades tornen de seguida al llit.



## Dormir i descansar

### Què podem fer per ajudar-los

#### Dificultats que poden sorgir

- Dormen poc i s'aixequen molt sovint
- No saben tornar al llit, ho remenen tot i desperten a tothom
- Dormen tot el dia
- Es passen la nit cridant
- Cauen del llit i no es poden aixecar sols

#### Dormen poc i s'aixequen molt sovint

Atès que les persones grans, i sobretot si són malalts d'Alzheimer, tenen les hores de son molt fraccionades i s'aixequen sovint durant la nit, hem de tenir en compte les recomanacions següents:

- Hem de tancar amb clau les portes que no vulguem que obrin.
- Convé assegurar les tanques de la porta del carrer, de les finestres i dels balcons.
- Cal deixar l'habitació, el passadís i el vàter ben lliures d'obstacles i col·locar-hi llums petits que sempre estiguin encesos.
- Hem d'intentar no donar-los líquids abans d'anar a dormir per evitar que tinguin ganes d'orinar durant la nit, i fer-los anar al vàter just abans que es fiquin al llit.
- És convenient que tinguin un rellotge despertador ben gros a la vista.
- Sempre que s'aixequin hem d'intentar calmar-los i dir-los quina hora és perquè sàpiguen que encara és de nit.
- A la vora del llit no hi ha d'haver cap estora.

■ Han de tenir ben a l'abast les sabatilles i han de ser fàcils de posar.

■ Si el trastorn del son és important, cal consultar-ho aviat al metge i no esperar que estiguin rendits per la falta de descans.

#### No saben tornar al llit, ho remenen tot i desperten a tothom

■ És bo limitar i indicar bé els espais: posar un rètol amb el seu nom a l'entrada de l'habitació i un dibuix indicatiu a la porta del vàter just a l'alçada dels ulls.

■ Convé tancar totes les portes per on no han d'entrar.

■ Cal comprovar que no poden obrir la porta del carrer, ni les finestres ni els balcons.

■ És important deixar l'espai lliure d'obstacles, il·luminar-lo bé i indicar el camí perquè puguin tornar a trobar l'habitació.

#### Dormen tot el dia

■ Cal evitar deixar-los sols per impedir que vagin fent becaines mentre nosaltres treballem.

■ Cal mantenir-los actius, desperts, en contacte amb la realitat i orientar-los quan calgui.

■ No és bo que facin una migdiada llarga, però sí que és molt recomanable que descansin una estona després de dinar per poder reprendre les activitats de la tarda.

■ És important fer petits descansos, tant per a ells com per a les persones que en tenen cura.

### Es passen la nit cridant

Els crits i l'agitació nocturna del malalt poden causar grans molèsties a les persones que en tenen cura.

- Convé que se sentin còmodes, que no passin ni fred ni calor i que la roba del llit no els pesi.

- Cal estar atents per saber si senten dolor o tenen ganes d'orinar.

- És important que no ho hi hagi sorolls que els molestin, que les finestres que donen al carrer estiguin ben tancades, que no hi hagi cap objecte a l'habitació que els pugui fer por...

- Hem d'intentar tranquil·litzar-los parlant en un to de veu baix i calmat. Si deliren, convé no fer cas del que diuen, canviar de tema i explicar-los que som allà per tenir-ne cura.

- Si tot i això no aconseguim solucionar el problema, demanarem al metge que els recepti una medicació adequada, que caldrà revisar periòdicament.

### Cauen del llit i no es poden aixecar sols

Són moltes les causes per les quals poden caure del llit:

- Perquè rellisquen en aixecar-se, ja que no tenen prou estabilitat.

- Perquè ja no s'aguanten i volen aixecar-se igualment sense tenir consciència que poden caure.

- Perquè es belluguen molt i s'arramben a la punta del llit.

En aquests casos:

- Convé posar un agafador a la banda del llit per on s'aixequen.

- Més endavant, caldrà posar baranes al llit o uns cinturons adequats que els subjectin, però que els permetin moure's d'un costat a l'altre del llit i també asseure-s'hi.

- Arribat el punt que ja no puguin entrar ni sortir del llit, caldrà recórrer a l'ajuda d'una altra persona, tant per portar-los a dormir com per aixecar-los, o bé disposar d'un elevador mecànic.

- És bo d'adaptar el llit a les necessitats de la persona que en té cura i a les del malalt: seria molt adequat un llit d'alçada regulable i articulats.

- Per vigilar-los durant les nits, una possible solució és instal·lar un intercomunicador.



## Anar al vàter (evacuar)

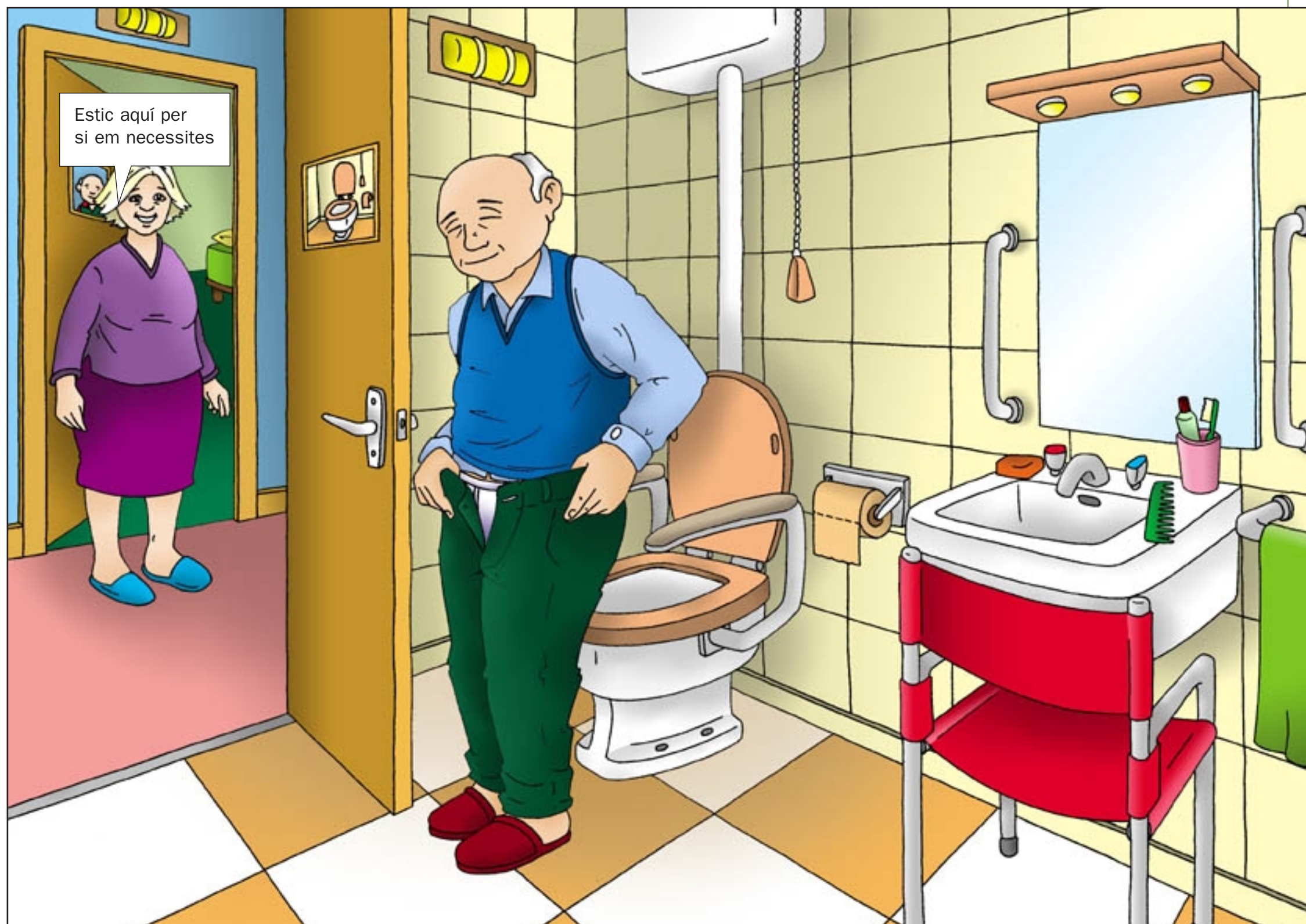
La capacitat d'utilitzar correctament el vàter disminueix a mesura que la malaltia progressa. Hi ha moltes causes que provoquen incontinència, sobretot en persones grans i en malalts crònics, per la qual cosa convé consultar el metge.

Anar al vàter és un procés que comporta una certa complexitat ja que demana un seguit d'acions que fàcilment poden oblidar, com per exemple trobar el vàter, abaixar-se la roba, asseure-s'hi, esperar, netejar-se, aixecar-se, arreglar-se la roba, estirar la cadena, rentar-se les mans i eixugar-se les.

■ Tenint en compte que és un acte íntim, cal ser prudents a l'hora d'ajudar-los.

■ És aconsellable establir horaris i seguir sempre el mateix ordre de seqüències.

■ Així mateix, s'ha d'intentar que el lavabo estigui lliure de perills, ben indicat, accessible i adequadament il·luminat.



## Anar al vàter (evacuar)

### Què podem fer per ajudar-los

#### Dificultats que poden sorgir

- No saben trobar el lavabo i entren a altres habitacions
- No saben què han de fer quan són a dins
- No hi arriben a temps
- No poden aixecar-se del vàter sense ajut
- Perden la iniciativa d'anar-hi sols i no saben demanar-ho
- No hi estan asseguts el temps suficient i la presència d'algú els intimida
- El lavabo és un lloc perillós perquè hi poden caure fàcilment
- Perden el control i tenen incontinència

#### No saben trobar el lavabo i entren a altres habitacions

- Podem posar a la porta del lavabo, a l'alçada dels ulls, un dibuix gran d'un vàter perquè l'identifiquin de seguida.
- És bo deixar sempre la porta oberta i el llum encès durant la nit, i també durant el dia si l'habitació no dona a l'exterior (s'hi pot posar un d'aquells llums que s'encenen sols amb la presència d'algú).
- A la nit és convenient deixar un llum pilot a l'habitació i un altre al passadís.
- Cal tancar els llocs on solen anar quan s'equivoquen.

#### No saben què han de fer quan són a dins

■ És bo d'establir una rutina amb totes les accions que han de fer per anar al vàter, seguint sempre el mateix ordre i repetint-les com si fos la primera vegada.

■ Per evitar que es distreguin, s'ha d'intentar que al lavabo hi hagi només les coses imprescindibles.

#### No hi arriben a temps

■ Perquè puguin arribar a temps al lavabo cal facilitar-los l'acte de despullar-se, és a dir, vestir-los amb roba que sigui ampla i fàcil de descordar, amb els botons grossos, tanques adhesives en lloc de cremallera, goma elàstica a la cintura en lloc de cinturó...

■ El lavabo ha d'estar a prop del lloc on són habitualment durant el dia i de l'habitació on dormen.

■ Cal comprovar que les sabatilles estiguin sempre a la vista, que no rellisquin i que siguin fàcils de posar.

■ És un bon suggeriment que a la nit tinguin a l'habitació una cadira orinal.

#### No poden aixecar-se del vàter sense ajut

■ Tenint en compte que els vàters baixos dificulten el fet d'asseure-s'hi i aixecar-se'n, es pot posar un alçador de vàter (alguns tenen braços on es poden agafar) o bé un vàter enganxat a la paret, a 48-50 cm de terra, i un agafador a la paret amb una inclinació d'uns 30° que els faciliti la incorporació.



### Perden la iniciativa d'anar-hi sols i no saben demanar-ho

■ A poc a poc deixen d'anar al vàter per pròpia iniciativa, per la qual cosa cal recordar-los-ho cada dues o tres hores.

■ Hem de saber interpretar els signes gestuals que fan quan tenen ganes d'anar-hi (descordar-se el pantaló, obrir-se la bragueta, tocar-se, no parar de caminar, gesticular nerviosament...).

■ Hem de tenir en compte els seus horaris habituals i respectar-los. Tot i això, cal fer-los anar al vàter just després de llevar-se, abans i després de dinar, abans d'anar a dormir i abans de sortir de casa.

■ Cal acompanyar-los sempre fins al vàter i recordar-los en tot moment què han de fer.

### No hi estan asseguts el temps suficient i la presència d'algú els intimida

És fàcil que perdin la noció del temps, que s'oblidin del que anaven a fer al lavabo i que en surtin sense haver fet les seves necessitats. En aquests casos:

■ Cal parlar-los d'alguna altra cosa o bé donar-los una revista perquè es distreguin i s'hi estiguin asseguts el temps necessari.

■ Tenint en compte que la falta d'intimitat els pot bloquejar i fer-los perdre la concentració, també és aconsellable deixar-los una estona sols.

### El lavabo és un lloc perillós perquè hi poden caure fàcilment

Tenint en compte que moltes de les caigudes tenen lloc al lavabo, es recomana:

■ No posar-hi catifes.

■ Vigilar que el terra no rellisqui ni estigui mullat.

■ Posar-hi agafadors.

■ Il·luminar-lo adequadament.

### Perden el control i tenen incontinència

■ Si tenen incontinència, cal consultar el metge per esbrinar-ne les causes.

■ Si la incontinència és completa, cal posar-los bolquers, canviar-los amb la freqüència necessària i mantenir-los ben nets i amb la pell ben hidratada.

■ Tot i els bolquers, cal controlar la regularitat amb què evacuen per vigilar que no tinguin retenyiment. Si en tenen, cal controlar la dieta (que ha de ser rica en fibra) i fer-los beure el líquid necessari. Això últim, a més de prevenir el retenyiment, prevé les infeccions d'orina.

■ Si a pesar de tot els problemes persisteixen, convé tornar a consultar el metge per trobar noves solucions.

## Moure's i caminar

Els malalts d'Alzheimer no perden la mobilitat fins als últims estadis de la malaltia. Per això és molt important evitar l'anquilosament de les extremitats i la pèrdua progressiva de la mobilitat articular.

A mesura que la malaltia progressa:

- ▶ Caminen amb menys agilitat i els seus moviments són més lents.
- ▶ Perden l'estabilitat i cauen fàcilment.
- ▶ Perden la flexibilitat.

■ Si els malalts es mouen cada cop més feixugament, no aixequen ni els peus de terra per caminar, es tomben o estan rígids i tremolosos, és possible que sigui per culpa dels medicaments o d'una infecció d'orina. Per tant, cal consultar el metge perquè revisi periòdicament la medicació.

■ S'ha de tenir en compte que amb l'edat els problemes d'artrosi, les malalties relacionades amb els peus, la debilitat muscular i la pèrdua de visió i de sensibilitat augmenten. Sempre que sigui possible, cal potenciar al màxim que es continuïn bellugant i que continuïn fent les activitats habituals. És molt recomanable fer passejades.

■ Convé facilitar-los el desplaçament dins de casa. És important, doncs, condicionar-la adequadament i treure'n els elements que puguin ser un obstacle per a la seva mobilitat.



## Moure's i caminar

### Què podem fer per ajudar-los

#### Dificultats que poden sorgir

- Caminen d'una manera inestable, ensopeguen amb qualsevol cosa i cauen sovint
- Ja no poden pujar les escales i es mouen molt poc
- Tenen dificultats per aixecar-se del llit, de la butaca, del vàter, per entrar a la banyera i sortir-ne
- No poden aguantar-se drets ni fer cap passa
- No paren de caminar, volen sortir de casa constantment
- No saben tornar a casa i van a llocs que són perillosos per a ells

#### Caminen d'una manera inestable, ensopeguen amb qualsevol cosa i cauen sovint

- Cal revisar l'estat dels peus (si cal convé portar-los al callista).
- Cal canviar-los les sabates per unes de més còmodes que subjectin bé els peus i que no tinguin taló.
- S'ha d'intentar que surtin al carrer cada dia, sempre amb alguna persona que els acompanyi, fer que s'agafin bé del braç d'aquesta persona i caminar a poc a poc, al seu ritme.
- A casa, convé tenir present el següent:
  - ▶ Revisar l'estat del terra.
  - ▶ No abrillantar-lo mai.
  - ▶ Treure les catifes.
  - ▶ Vigilar que els mobles on es repengin siguin estables o estiguin ben fixats.

- ▶ Protegir els cantells dels mobles.
- ▶ Deixar lliures els espais de pas.
- ▶ Instal·lar una il·luminació adequada.
- ▶ Posar baranes a les escales.
- ▶ Indicar bé els graons i, si cal, posar una porta a l'accés de l'escala.

#### Ja no poden pujar les escales i es mouen molt poc

■ Els espais per on es mouen són cada cop més limitats. Si ja no surten de casa, és recomanable posar-los música coneguda i relaxant, i fer-los fer exercicis per moure tot el cos, seient-nos al seu davant perquè ens imitin. Amb uns vint minuts d'exercici cada dia n'hi ha prou. És bo tant per al malalt com per a la família, ja que és una bona manera de passar una estona agradable amb ells.

■ Si no han fet servir mai ajudes per caminar (bastó, caminadors...), els serà difícil aprendre a utilitzar-les, però cal intentar-ho.

■ És important que els ajudem a moure's per casa –si cal, entre dues persones– fent que s'agafin al nostre braç o subjectant-los amb un cinturó que permeti agafar-los perquè no caiguin.

■ Cal posar passamans als passadissos.

#### Tenen dificultats per aixecar-se del llit, de la butaca, del vàter, per entrar a la banyera i sortir-ne

■ El llit no ha de ser gaire baix. És millor que se'n pugui regular l'alçada perquè sigui més còmode per al cuidador.



■ És bo que el llit estigui articulats amb coixins d'aire o aigua per prevenir les escaries i, si hi ha perill que caiguin, posar-hi baranes.

■ Convé canviar les cadires on normalment s'asseuen per cadires més pesants i que tinguin braços.

■ Hem de posar agafadors al vàter i a la banyera.

■ Si és possible, convé canviar la banyera per una dutxa amb una cadira plegable, o bé posar una taula de plàstic a la banyera perquè s'hi puguin asseure.

■ Per ajudar-los a incorporar-se i a caminar podem utilitzar uns cinturons amples de roba que portin anelles per subjectar-los pels costats i pel darrere, la qual cosa és millor que no pas agafar-los per sota els braços, ja que així ells es poden ajudar amb els passamans.

### No poden aguantar-se drets ni fer cap passa

■ Per traslladar-los per casa convé disposar d'una cadira de rodes.

■ Cal que continuïn movent les extremitats, uns deu minuts cada dia, que no es quedin al llit durant moltes hores i fer-los canviar sovint de positura.

■ Quan ja no puguin aguantar-se drets, caldrà recórrer a l'ajut d'una altra persona i, si és possible, aconseguir un elevador mecànic.

### No paren de caminar i volen sortir de casa constantment

■ Si no paren de bellugar-se, és recomanable treure tots els possibles obstacles perquè tinguin com més espai millor per poder-se desplaçar per casa.

■ Convé observar si es desplacen d'un lloc a l'altre de la casa de manera inhabitual. Potser els cal la nostra ajuda perquè tenen gana, volen anar al vàter...

■ És important sortir sovint a passejar, sobretot als llocs on els agradava d'anar abans, i establir recorreguts fàcils on hi hagi poc trànsit i llocs per seure. Això els ajuda a passar el dia d'una manera més agradable i distreta.

■ Cal no oblidar de canviar el pany de la porta de casa per evitar que surtin sols al carrer.

### No saben tornar a casa i van a llocs que són perillosos per a ells

■ Si encara poden sortir sols, de vegades pot passar que es perdin. Per tant, cal informar els veïns i els botiguers del barri i, sobretot, vigilar que sempre vagin identificats i amb el número de telèfon a sobre.

■ Si surten de casa i sabem que tenen tendència a anar a llocs perillosos (al port, a l'estació, a la muntanya...), cal impedir-los que surtin sols. A poc a poc els anirem acostumant a anar a altres llocs i sempre acompanyats.

## Estar ocupat i sentir-se útil

La malaltia és la causa que ha obligat els malalts d'Alzheimer a deixar de treballar, de conduir, de portar els comptes de casa i tantes altres coses. És convenient, doncs, guiar-los, estimular-los, fer-los participar en les activitats de la vida diària per tal de mantenir, mentre es pugui, la memòria dels gestos quotidians i les capacitats manuals. Des de l'inici de la malaltia cal simplificar les activitats diàries a casa i fora de casa i establir una rutina familiar que els permeti participar-hi.

A més de rentar-se, vestir-se i menjar –coses que poden fer per ells mateixos o amb l'ajut d'algú i que els tenen entretinguts durant força estona–, cal ocupar la resta d'hores lliures amb altres activitats. Això ajuda que els malalts se sentin més satisfets i participatius, que portin una vida activa durant més temps i que estiguin més relaxats i que dormin millor

### Tenir en compte els seus hàbits i els seus gustos

■ És recomanable programar-los activitats que solien fer abans en la seva vida quotidiana, per exemple anar a comprar, anar a passejar, anar a la perruqueria... (s'ha d'intentar programar-ho per als dies que hi ha menys gent).

### Alternar les activitats físiques amb les activitats cognitives

■ Convé fer-los mantenir les seves aficions i les activitats que més els agradaven.

■ Les activitats artístiques (pintar, cantar) els donen plaer i satisfacció.

■ És bo estimular-los la memòria i el llenguatge amb jocs senzills.

■ És recomanable fer activitats fora de casa.





## Estar ocupat i sentir-se útil

### Adaptar-se al seu ritme

■ La família s'ha d'adaptar al seu ritme i no a l'inrevés. No se'ls ha de forçar a fer les coses massa de pressa, sinó al contrari, cal deixar-los el temps que necessitin per fer-ho tot amb tranquil·litat..

■ Portar una vida senzilla els ajudarà a mantenir-se actius, a conservar les seves capacitats i a estar integrats al seu entorn al màxim de temps possible. D'aquesta manera seran més feliços i tindran més autoestima.

■ Fer cada dia una migdiada ajuda a disminuir els problemes, originats generalment pel cansament o pel baix ritme d'activitats que tenen a les tardes.

### Ajudar-los només quan calgui

■ Per tal de facilitar-los les activitats que ells mateixos poden fer, convé:

- ▶ Segmentar l'activitat de forma senzilla, pas a pas.
- ▶ No oblidar-se de vigilar que duguin les adaptacions sensorials (ulleres, audiòfons...).
- ▶ Adaptar l'entorn (procurar bona il·luminació, posar ordre, deixar les coses sempre al mateix lloc, eliminar obstacles...).
- ▶ Participar sempre amb ells en les activitats, supervisar-los i estimular-los.

### Què podem fer per ajudar-los

#### Dificultats que poden sorgir

- No saben què han de fer, ni com fer-ho, ni on, ni a quina hora
- Segueixen pertot arreu la persona que se n'ocupa
- Volen sortir de casa contínuament
- Fan el mateix constantment

#### No saben què han de fer, ni com fer-ho, ni on, ni a quina hora

■ Convé tenir estructurades les activitats que farem durant la setmana.

■ Al matí, quan es lleven, cal dir-los quin dia i quina hora és, quin temps fa i què farem en primer lloc.

■ Després d'esmorzar, cal escriure en una pissarra (amb instruccions simples i sempre de la mateixa manera) què farem durant el matí: fer els llits, escombrar, rentar la roba, anar a comprar, preparar el dinar... Farem el mateix després de dinar per indicar-los quines activitats farem a la tarda fins a l'hora d'anar a dormir. És aconsellable que les activitats de la tarda siguin més tranquil·les i que en facin menys.

■ És bo tenir un rellotge col·locat en un lloc visible perquè sàpiguen sempre quina hora és. S'ha de fer tot sempre a la mateixa hora i de la mateixa manera, sense presses.

■ Si és possible, cal fer-los fer coses que ja feien abans i que els agradava fer.

■ Les feines de casa sempre els són familiars i fer-les els fa tenir la sensació que ajuden i són útils.

■ No convé sobrecarregar-los. S'ha de tenir en compte que a les tardes solen estar menys actius.

■ Cal evitar un excés d'estímul (la televisió o la música alta, l'excés de gent a casa, alguna persona que no els agrada...).

### Segueixen pertot arreu la persona que se n'ocupa

Com que els malalts d'Alzheimer desconnecten ràpidament del que estaven fent i es desorienten molt sovint, sempre prenen com a punt de referència la persona que en té cura, a la qual segueixen pertot arreu.

■ Generalment aquest comportament apareix sobretot al capvespre i pot ser conseqüència del decreixement de la intensitat de la llum; per tant, cal il·luminar la casa amb bombetes de 100 watts.

■ Si això passa, no és bo recriminar-los ni renyar-los. Quan volem que facin una cosa, és millor demanar-los-ho.

■ És bo asseure's amb ells i orientar-los contínuament (mostrant quina hora és o explicant-ho tot de nou).

### Volent sortir de casa contínuament

A les tardes solen estar més neguitosos i desorientats i volen sortir de casa. En aquest cas:

■ Cal orientar-los i tornar-los a ocupar amb el que feien, o bé buscar un altre entreteniment. Cal estar amb ells i per ells (tocar-los per tranquil·litzar-los, posar música suau...).

■ Si decidim anar a passejar, anirem a llocs on els agradava anar i on no hi hagi gaire gent ni gaire soroll, i sempre en hores tranquil·les. Evitarem d'anar a llocs desconeguts o perillosos per a ells. Podem demanar a algun membre de la família que ens hi acompanyi i que ens ajudi.

### Fan el mateix constantment

■ En un estadi més avançat de la malaltia ja no són capaços de fer tasques organitzades. En aquest cas, deixarem que facin sempre el mateix, coses repetitives i senzilles, com ara plegar sempre els mateixos tovallons, els mateixos mitjons, obrir les mateixes revistes...

■ Com que aniran amunt i avall de la casa constantment i s'entretindran canviant els objectes de lloc, és recomanable: deixar al seu abast només les coses que puguin remenar sense perill i limitar i simplificar els espais de la casa per on poden passar.

## Distreure's i divertir-se

Els malalts d'Alzheimer conserven la memòria llunyana i també part del que van aprendre abans de la malaltia.

■ És convenient planificar les activitats de lleure i distracció d'acord amb les que feien habitualment abans d'estar malalts. Continuar fent el que els agradava contribueix a orientar-los i a fer-los feliços. Es pot fer una llista de les distraccions que els agradaven abans de la malaltia i establir uns horaris per portar-les a terme.

■ És bo mantenir-los en el seu mitjà social: amics, veïns i família.

■ Si bé hi ha coses que feien que ja no podran fer més, segur que els agradarà fer alguna activitat que hi estigui relacionada. Per exemple, algú que tocava el piano ja no el podrà tocar, però probablement li agradarà escoltar música de piano.

■ És important animar-los i aplaudir-los, però no d'una manera que pugui semblar fingida o excessiva.

■ Quan facin qualsevol activitat hem de vigilar que portin les ulleres i l'audiòfon, que la sala estigui ben il·luminada i que no hi hagi altres distraccions.



## Distreure's i divertir-se

### Què podem fer per ajudar-los

#### Dificultats que poden sorgir

- Tenen poca capacitat d'iniciativa i de participació
- De vegades no volen participar en res, semblen estar absents i es neguen a fer qualsevol cosa
- Es posen nerviosos i s'enfaden
- Els costa comunicar-se

#### Tenen poca capacitat d'iniciativa i de participació

- Les activitats han de ser senzilles:
  - ▶ Sortir a passejar mentre encara sigui possible.
  - ▶ Plegar roba.
  - ▶ Escoltar i cantar cançons conegudes (els haurem anotat prèviament la lletra), moure's i ballar al ritme de la música en la mesura de les seves possibilitats.
  - ▶ Mirar un àlbum de fotografies i parlar de quan eren joves, de personatges coneguts, de viatges que recordin...
  - ▶ De vegades és útil fer jocs d'associacions.
  - ▶ Fer grups de fruites, verdures, coberts, roba petita de diferent textura (com ara seda, cotó, llana), o bé agrupar cartes per figures o colors.
  - ▶ Amb les coses més senzilles de casa els podem ajudar a reconèixer olors, colors, formes i textures.

#### De vegades no volen participar en res, semblen estar absents i es neguen a fer qualsevol cosa

- Convé preparar un ambient i un espai favorables, que els estimulin:
  - ▶ Encendre els llums, posar música suau.
  - ▶ Preparar els objectes que necessitem (jocs, cartes, dòmino, parxís, fotos, postals, diaris, tisores...).
- És molt recomanable acompanyar-los al lloc on faran l'activitat i deixar-los que observin, que col·laborin, que toquin els objectes perquè s'hi vagin familiaritzant...
- És bo acompanyar l'activitat amb algun ritual perquè l'hi associïn, com per exemple, prendre una beguda que els agradi.
- Cal tenir en compte que les activitats han de ser curtes, entre 40 i 60 minuts en total.
- No és bo obligar-los mai a participar en les activitats.
- Si no volen fer el que s'ha planificat, cal respectar-los i intentar substituir l'activitat preparada per una altra que els agradi.
- Si tot i això no volen fer res, ens quedarem amb ells, els agafarem suaument de les mans perquè se sentin acompanyats, els parlarem de fets del passat que els agradi recordar, repassarem fotografies de família, establim una comunicació afectuosa.
- Se'ls ha de permetre que facin el que els surt espontàniament.
- Cal suprimir les activitats que no poden fer bé i mantenir només les que saben fer.



■ Si prefereixen les activitats a l'aire lliure, els portarem a passejar a llocs coneguts i en hores tranquil·les.

■ Si anem a un jardí, farem que es fixin en els colors de les flors, que olorin, que toquin, que escoltin la piuladissa dels ocells. És bo d'estimular els sentits: els tranquil·litza i els fa sentir feliços.

### Es posen nerviosos i s'enfaden

■ Si es posen nerviosos i s'enfaden cal esbrinar-ne les causes:

- ▶ Tenen ganes d'anar al vàter.
- ▶ No estan còmodes.
- ▶ Tenen gana o set.
- ▶ No se senten a gust amb la persona amb qui fan l'activitat...

■ Hem de tenir en compte que, a vegades, les visites els poden posar nerviosos, per la qual cosa han de ser curtes i de poques persones (si és possible, coneguts i familiars).

■ Cal no obligar-los a fer una cosa en concret sinó distreure'ls, canviar d'activitat o fer-la més curta i senzilla, o fins i tot deixar-la per a un altre dia.

■ S'ha d'evitar que hagin de triar i que hagin d'aprendre coses noves.

■ Hem d'intentar tranquil·litzar-los i deixar que es moguin amb llibertat.

### Els costa comunicar-se

■ Cal que els ajudem a comunicar-se tenint-hi converses senzilles. Ho podem fer de les maneres següents:

- ▶ Evocant-los records personals (amb l'ajuda de fotografies i postals) sobre els quals després es pugui parlar.
- ▶ Llegint en veu alta passatges curts de llibres que hagin llegit o fullets de viatges que hagin fet, o mirant documentals a la televisió sobre temes que els interessin.
- ▶ Escoltant música que els relaxi, que els recordi lletres antigues, i que els faci moure i ballar.
- ▶ Fent altres activitats que afavoreixin la comunicació: retallar coses que els agradin (cotxes, flors, artistes...), tenir cura del jardí, sortir a passejar una estona cada dia...

## 6

## Tenir cura d'un mateix

**D**avant d'una situació difícil com és tenir cura d'un malalt d'Alzheimer és normal que qui se n'encarrega experimenti sentiments d'inseguretat, de culpabilitat i d'angoixa.

L'esforç per adaptar-se contínuament a les noves situacions que van apareixent pot provocar, si el cuidador no descansa de manera apropiada, situacions d'esgotament físic i psíquic.

Les persones que els acompanyen en aquestes activitats han de mostrar una disponibilitat completa envers els malalts i deixar de banda qualsevol altra ocupació mentre estiguin amb ells. Han de procurar estar relaxats i mostrar una actitud positiva.

### Vetllar pel descans de les persones que tenen cura dels malalts afectats d'Alzheimer

■ Per tal que les persones que normalment s'ocupen dels malalts puguin descansar, convé que es programin descansos periòdics.

■ Cal comptar amb altres persones, ja siguin familiars, amics o professionals, perquè comparteixin amb els cuidadors l'atenció als malalts.

■ Hem de procurar que els malalts facin algunes activitats amb amics o familiars, cosa que també els permetrà que continuïn mantenint les seves relacions socials.

■ Els cuidadors han de saber gratificar-se fent aquelles petites coses que els agraden.

### Aprofitar els recursos i els serveis que s'ofereixen

■ És interessant participar en les associacions de familiars ja que aquestes posen a la nostra disposició tot un seguit de recursos que ens ajudaran a afrontar la malaltia d'una manera òptima.

■ Tots els serveis que ens ofereix la comunitat, tant públics com privats, ens poden ajudar de manera complementària a desenvolupar la nostra tasca al costat d'una persona afectada d'Alzheimer.

## Bibliografia

LEVESQUE, L.; ROUX, C.; LAUZON, S.; PLANTE, M. A. *Alzheimer: Comprendre pour mieux aider*. Bibliothèque Nationale du Canada: Ottawa, Canada, 1990.

DÍAZ, M.; DOMÈNECH, N.; ELORRIAGA, C. *En casa tenemos un enfermo de Alzheimer*. AFA: Bilbao, 1996.

GRANDALL, L. «Vida diaria con la enfermedad de Alzheimer». *A: Enfermería geriátrica*, 18. Ed. Interamericana: Madrid, 1996.

IPSEN, F. *Pour les aider*. Fondation Nationale de Gérontologie: Paris, 1986.

MACE, N. L.; RABINS, P. V. *36 horas al día: Guía para los familiares de los pacientes de Alzheimer*. Ed. Áncora: Barcelona, 1991.

MERLIN, L. *Les conseils dans la vie quotidienne: Agenda Guide Conseils*. Hôpital de Montfermeil: Montfermeil, França, 1995, p. 3-61.

OMS. *La démence du grand âge: recherche et action*. OMS: Ginebra, 1986.

RAUZY, B.; BERNIS-PUYOU, G.; DASLIE, V. *Guide à l'usage des familles*. Centre de Jour pour Personnes Âgées. Centre Hospitalier de Lavelanet: Lavelanet, França, 1996.

SELMES, J.; ANTOINE SELMES, M. *Vivir con la enfermedad de Alzheimer*. Meditor: Madrid, 1990.

SOUREN, L.; FRANSSEN, E. «Broken Connections: Alzheimer's Disease/Part II». *Practical Guidelines for Caring for the Alzheimer Patient*. Swets & Zeitlinger: Amsterdam, 1993.

Vellas, P. «Architecture, urbanisme et vieillissement». *L'Année Gérontologique* (1989), p. 329-334.

VETEL, J. M.; MIAS, L.; VELLAS, P. M.; DEFOS DU RAU, V. «Architecture et services gériatriques». *L'Année Gérontologique*, vol. 8 (1994), p. 539-550.

VILA, J. *Guia pràctica per entendre els comportaments dels malalts d'Alzheimer*. Eumo Editorial: Vic, 1996.

ZGOLA, A. J. *Doing things*. The Johns Hopkins University Press Ltd: Baltimore, 1987.