



**Maneig no farmacològic
per a persones amb deteriorament
cognitiu lleuger o demència lleu**

Autors: Professionals d'atenció a la Demència de l'Hospital Sant Llätzer
Montse Valero, M^a Eulàlia Guijosa, Antonia González, Susana Buxó, Núria Berga

Col·laboradors: Noemí Cerulla i Glòria Chico

Edició 2015

ÍNDEX

Introducció	4
Manteniment de l'autonomia del dia a dia	6
Crear una rutina activa al domicili	12
Fer exercici físic diàriament	13
Adaptar el domicili.	16
Canvis en la conducta	18
La conducció	20
Demandar ajuda	22
Aspectes legals	24
Sistemes de localització i identificació	25

Aquesta guia neix amb la voluntat d'aportar estratègies per millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen deteriorament cognitiu lleuger o demència en estadi lleu i la de tots els que l'envolten.

Es recomana consultar al metge de referència quan es té la sensació que han augmentat el nombre d'oblits, hi ha major dificultat per trobar paraules o les ganes de fer activitats és menor. El metge, a través d'unes proves senzilles, podrà indicar si es tracta d'una pèrdua normal pròpia de l'edat o bé si es tracta d'un procés patològic que requereix una atenció i un tractament específic.

Què és el deteriorament cognitiu lleuger (DCL)?

Es dona quan hi ha un dèficit en el rendiment intel·lectual de la persona respecte ella mateixa un temps enrere o respecte la resta de la població de la mateixa edat. Pot manifestar-se en dificultat per aprendre coses noves, oblidar fets recents, major dificultat en planificar-se i organitzar-se, un augment de la lentitud a l'hora de pensar o bé un canvi brusc en el caràcter. En el DCL aquestes mancances no interfereixen de forma significativa en la rutina de la persona i aquesta, malgrat les dificultats, continua éssent autònoma. És important remarcar que el deteriorament no té perquè progressar i que pot mantenir-se present i estable al llarg de molts anys.

Què és la demència lleu?

Es tracta d'una pèrdua en les funcions cerebrals que pot venir donada per diferents causes: afectacions vasculars, procés degeneratiu,... Afecta a la memòria, el llenguatge, la capacitat de judici, el pensament i el comportament i repercuteix en la funcionalitat de la persona generant-li certa dependència. En funció de quin sigui l'origen dels dèficits el curs de la malaltia serà més o menys progressiu i, en la majoria de casos, aquests no seran reversibles. Els tipus de demència més comuns són la malaltia d'Alzheimer, la demència d'origen vascular i una combinació de les dues, la demència mixta. Normalment s'inicia amb un dèficit en tasques ocupacionals i socials complexes que generalment observen primer els familiars i amics.

Quins són els senyals d'alerta?

- En algun moment s'ha perdut o desorientat en un lloc no familiar
- A la feina, baixa el rendiment laboral o s'organitza pitjor
- Apareix alguna dificultat per recordar paraules i noms
- Recorda poca cosa del que ha llegit
- Perd les coses de valor per casa o les canvia de lloc i no les troba
- Té dificultat per recordar a les persones noves que ha conegut
- Falta de concentració.

És esperable que la persona iniciï una fase de negació i que no accepti els dèficits que les persones del seu voltant observen. Intenta trobar-hi excuses o justificacions i es molesta quan se li diu directament que ha comès algun error. Es recomana no estar contínuament fent-li veure que s'equivoca ja que li podria generar més ansietat i minvar la seva autoestima.



Mantenir l'autonomia del dia a dia

Les **tasques instrumentals** de la vida diària són totes aquelles activitats destinades a interaccionar amb el medi, són complexes i normalment la seva realització és opcional; per exemple, comprar, usar transport públic, manejar els diners... A l'inici de la demència són aquestes activitats les que es veuen afectades. S'ha d'intentar que la persona que pateix demència no es desvinculi de les tasques del dia a dia i és important que el cuidador aprengui a supervisar i a acompanyar. Normalment la persona no acostuma a viure de manera positiva la pèrdua de rols i pot fer negació del problema i no acceptar ajuda. Cal donar les pautes de forma adequada, sense enfrontar-s'hi i ajudar-la a seguir sent autònoma.

Tot seguit es descriuen diferents estratègies per facilitar la realització de les activitats instrumentals.

ÚS DEL TELÈFON

La utilització del telèfon inclou la iniciativa pròpia de la persona per utilitzar-lo, fer-ne un bon ús (per exemple, que marqui bé els números) i respondre correctament.

ESTRATÈGIES

- Tenir un document al costat del telèfon amb els números de les persones més properes i dels serveis més necessaris.
- Assignar un número de marcació ràpida per a telèfons de familiars..
- Utilitzar un aparell, el més senzill possible per a la persona (tecles i números grans...)
- Deixar sempre post-it o papers per poder escriure els encàrrecs que es deixin via telefònica.
- En cas de tenir telèfon inalàmbric o mòbil recordar que l'han de posar a carregar periòdicament
- Apuntar el seu propi número de telèfon mòbil o fix a l'aparell (a l'agenda, o al mateix aparell si els ha de ser més fàcil) per si cal donar el telèfon a algú.

COMPRA

És una activitat complexa que requereix planificació per saber de què es disposa i què es necessita. A més, cal buscar estratègies per recordar els productes a comprar. A mesura que augmenta el deteriorament es tendeix a repetir la compra dels mateixos productes independentment de que siguin o no necessaris. Patir desorientació espacial pot limitar la realització d'aquesta tasca.

ESTRATÈGIES

- Tenir a l'abast una pissarra on poder apuntar, en el moment que es vegi, les coses que cal comprar
- Fer la llista de la compra (amb o sense ajuda) en funció del que hi ha apuntat a la pissarra i tenint present el que es preveu fer per menjar
- Pot ser útil disposar d'una plantilla on apareixin tots els productes que habitualment compra i que serveixi de base per comprovar els que té. En cas de no tenir-ne, marcar-los de manera que se sàpiga que són els que cal comprar.
- Fer les compres en establiments familiars i petits és més senzill que fer-ho en grans superfícies ja que és més difícil situar-se, localitzar els productes,... Per altra banda, als hipermercats tots els productes estan a la vista, de manera que pot ser més senzill "comprar sense criteri".
- Per mantenir la participació, fer una llista molt curta (1 o 2 productes) i donar una quantitat petita de diners perquè faci el pagament. Donar un envàs buit del que cal comprar pot facilitar que identifiquin el producte.
- En cas de desorientació, sempre que sigui possible, acompanyar fins a l'establiment i deixar que sigui la persona qui prengui les iniciatives.

MEDICACIÓ

El control de la medicació és molt important. Cal que estigui ben organitzada per tal d'evitar errors a l'hora d'administrar-la i evitar que puguin suposar un perill per la salut.

ESTRATÈGIES

- Tenir la pauta de medicació actualitzada per escrit, de forma clara (matí - migdia - tarda - nit)
- Utilitzar un pastiller: n'hi ha de diferents tipus segons les necessitats de cada pacient, i més o menys simplificats
- Es pot demanar a la farmàcia que preparin els medicaments que s'han de prendre
- Eliminar qualsevol medicació que no sigui habitual de l'abast per evitar confusions

TASQUES DE LA LLAR

L'alteració en funcions executives farà que la persona tingui dificultats per planificar i seqüenciar els passos a seguir per a desenvolupar l'activitat.

És important simplificar al màxim l'activitat de manera que sigui fàcil d'organitzar i de seguir tots els passos necessaris.

ESTRATÈGIES PER A LA NETEJA I CURA DE LA VIVENDA

- Realitzar les tasques conjuntament, de forma que es pugui supervisar.
- Seguir una rutina per a realitzar les tasques de la llar. Sempre en el mateix ordre.
- Indicar l'ordre en el qual cal realitzar la tasca i oferir el material necessari.
- Organitzar i simplificar l'armari de la neteja. Que hi hagi tan sols els productes necessaris.

ESTRATÈGIES PER A LA NETEJA DE LA ROBA

- Organitzar els coves de roba bruta per tal de facilitar la tasca de separar la roba de color i la blanca (un cova per roba blanca i l'altre per roba de color; si cal, col·locar un distintiu).
- Ordenar i simplificar els productes a utilitzar per a l'activitat (només sabó i suavitzant per la rentadora). Si és necessari, es poden marcar els productes amb un distintiu per evitar confusions (sabó – suavitzant).
- Marcar el calaix de la rentadora on s'ha de posar el sabó i on s'ha de posar el suavitzant.
- Tenir unes instruccions simplificades sobre la utilització i posada en marxa de la rentadora, amb la seqüència de passos (els passos anteriors + el programa que s'ha d'utilitzar i el botó que s'ha de prémer).
- Recordar-li que ha de treure la roba de la rentadora i estendre-la.

MANEIG DE DINERS

La gestió dels temes econòmics és complexa i inclou des del pagament d'una barra de pa fins a la gestió dels estalvis o el pagament dels rebuts.

ESTRATÈGIES

- Supervisar els moviments de diners que realitza. Comprovar que les quantitats retirades són justificades amb les despeses i que aquestes són coherents. L'ús de la banca electrònica pot facilitar aquestes tasques.
- Assignar una setmanada o mensualitat que la persona gestioni a la seva manera i que les gestions més complexes quedin delegades al cuidador o persona de referència escollida per a l'ocasió.
- La quantitat de la setmanada hauria de ser major o menor en funció de les despeses que habitualment té.
- Permetre que porti diners a sobre per sentir-se segur. Si coneix poc el valor dels diners pot ser útil que porti més bitllets de menys quantitat. Per exemple, enlloc de portar 5 bitllets de 20€, que en porti 5 de 5€.

ÚS TRANSPORT PÚBLIC

Estar habituat a utilitzar el bus o el tren ajuda a mantenir la capacitat de fer-ho. Aprendre a utilitzar-los sol o canviar les rutes habituals és molt complicat. Les persones que pateixen desorientació espacial corren major risc de perdre's.

ESTRATÈGIES

- Planificar abans de sortir del domicili, i si cal amb ajuda, la combinació de busos o trens que s'utilitzarà.
- Limitar les rutes a les més conegudes. En les noves, acompanyar les primeres vegades per garantir que s'han interioritzat correctament i que es podran mantenir durant un cert període de temps.
- Utilitzar el taxi pels desplaçaments evita possibles episodis de desorientació.
- Si la persona s'ha desorientat en algunes ocasions o té por, acompanyar-la en els desplaçaments sempre que sigui possible.

PREPARACIÓ D'ALIMENTS

Cuinar és una activitat complexa que inclou des de planificar els menús a cuinar els diferents plats.

ESTRATÈGIES

- Ajudar a planificar setmanalment els àpats a cuinar cada dia.
- Realitzar la llista de la compra amb els ingredients necessaris. Assignar un dia a la setmana per revisar el rebost i la nevera, comprovar l'estat dels aliments i la quantitat que en tenim.
- Realitzar la llista de la compra amb els ingredients necessaris.
- Fer un receptari dels plats més complexes per poder-lo consultar i anar seguint els passos.
- Utilitzar detector de gas.
- Col·locar un distintiu a la porta de la cuina amb les coses que ha de revisar abans de sortir de la cuina un cop ha acabat, per exemple, comprovar les claus del gas, comprovar les aixetes, comprovar que no queda brossa a terra.
- Ajudar a la persona a l'hora de cuinar, seqüenciant l'activitat i repartint tasques.
- Mantenir l'ordre a la cuina per tal que sempre els utensilis i aliments estiguin situats al mateix lloc.
- Reforçar la seguretat: tancar la clau del gas quan no s'hagi de cuinar; incidir en la necessitat de no marxar de la cuina mentre s'estigui cuinant i revisar la qualitat dels aliments que estan dins la nevera.

Les **activitats bàsiques** de la vida diària són aquelles que es realitzen quotidianament i que tenen a veure amb l'autocura i la mobilitat. En una fase inicial de la malaltia hi pot haver:

- Dificultats en escollir la roba adequada segons l'estació de l'any i que combini correctament. Pot compensar-se la dificultat deixant preparats els conjunts, eliminant de l'armari les peces que no corresponen a l'estació o les que no li queden bé.
- Dificultats per percebre la necessitat de canviar-se alguna peça de roba que s'hagi tacat o hagi de rentar-se.
- Menor pulcritud i habilitat a l'hora de pentinar-se, sobretot deixant sense pentinar la part posterior.
- Poques ganes de dutxar-se. Pot ser útil assignar un dia concret per el bany, de manera que no hagi de recordar quina va ser la última vegada que es va dutxar. Seguir sempre la mateixa rutina.
- Oblidar petites parts de la barba a l'hora d'afaitar-se o fer-ho amb menor precisió.
- Menor habilitat per maquillar-se com ho havia fet fins al moment: dificultat per controlar la quantitat de maquillatge necessari, tons inapropiats,...



Crear una rutina activa al domicili

Per afavorir el manteniment de les funcions cognitives és de vital importància que la persona tingui una rutina activa, i a poder ser, d'activitats que li siguin interessants i li reportin satisfacció.

Algunes activitats que pot fer són:

- Participació en les tasques domèstiques: plegar roba, aparellar mitjons, treure la pols del moble, escombrar, treure i guardar la vaixel·la del rentaplats.
- Manteniment del jardí o terrassa: regar les plantes, escombrar, ...
- Aficions d'abans: pintura, escacs, marqueteria, col·lecció de segells, fer polseres o cistells.
- Passejos llargs per entorns coneguts.
- Llegir novel·les curtes, revistes o diaris.
- Escoltar música i/o ballar.
- Cosir o fer ganxet.
- Passatemps: sopa de lletres, encreuats o buscar les diferències.
- Fer llistes de paraules: que comencin en cadascuna de les lletres de l'abecedari, de productes que es puguin comprar en un determinat establiment, ...
- Repassar els tiquets de les compres familiars i calcular setmanalment la despesa acumulada.
- Jocs de taula: dominó, parxís, ...
- Ser el responsable d'escriure la llista de la compra cada cop que cal anar a comprar



Fer exercici físic diàriament

L'activitat física és una eina fonamental per preservar la salut i evitar l'aparició de patologies cròniques i degeneratives. Hi han molts estudis que demostren que l'**activitat física** pot retardar el declivi funcional i reduir el risc de patir malalties. També és un factor protector de les funcions cognitives en les persones d'edat avançada. Els beneficis de la pràctica d'exercici físic són:

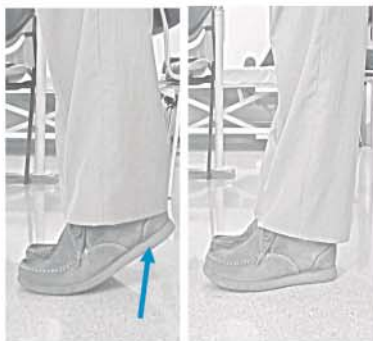
- Millora la força, la mobilitat i la tolerància a l'esforç
- Ajuda en la prevenció de malalties coronàries
- Ajuda a regular el pes corporal i la glucèmia
- Estimula el sistema immunològic
- Millora l'equilibri, amb una disminució del risc de patir caigudes i fractures
- Millora la funció respiratòria, circulatòria i cardíaca
- Millora la depressió i l'ansietat
- Millora les funcions cognitives ja que augmenta el reg sanguini de cerebral
- Regula l'apetit i la son.
- Si es realitza en grup afavoreix les relacions socials.

Es recomana una activitat física regular (3-4 vegades/setmana) d'una duració i intensitat moderada. Evitar les activitats d'alt impacte. Mai s'ha de provocar dolor, mareig o sensació de fatiga. Davant de qualsevol dubte consulti al seu metge.

És preferible portar roba còmode per no limitar els moviments i calçat adequat (tancat i que agafi bé el peu). Els primers dies poden aparèixer dolor musculars ("agullletes") o articulars. Si no està acostumat a fer exercici, és convenient començar de forma progressiva

El fet de caminar, nedar, ballar... cada dia trenta minuts ens suposa una activitat física adequada.

PAUTA D'EXERCISIS



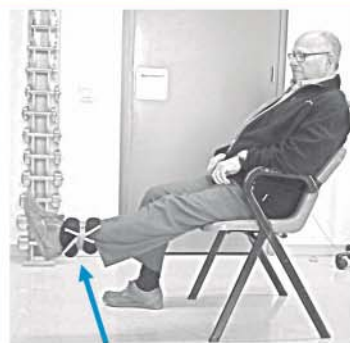
Punta-peu pla: aixecar els talons de terra. Fer 10 repeticions.



Aguantar-se amb un peu durant 3 segons. Fer 3 repeticions amb cada peu.



Aixecar la cama de costat. Fer 10 repeticions amb cada cama.



Estirar la cama: assegut en una cadira estirar el genoll. Fer 10 repeticions amb cada cama.



Seure i aixecar-se de la cadira. Fer 5 repeticions



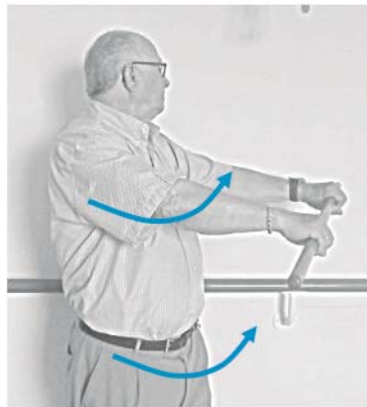
Flexionar el colze: partint del braç estirat, doblegar el colze acostant la ma a l'espatlla. Es pot realitzar amb pes. Fer 10 repeticions amb cada braç.



Separar els braços:
amb una cinta elàstica.
Fer 5 repeticions



Aixecar els braços.
Fer 10 repeticions



Girar el tronc i el cap.
Fer 5 repeticions a cada costat.



Caminar amb un peu davant l'altre durant 1 minut.



Caminar de costat
durant 1 minut.



Pujar i baixar escales amb barana al costat durant 1 minut.

- Es recomana fer la taula d'exercicis dos cops
- Es pot agafar a una taula per fer els exercicis si nota que perd l'equilibri.
- Alguns exercicis poden fer-se amb pes per augmentar la intensitat.



Adaptar el domicili

L'habitatge és un element fonamental de la vida de qualsevol persona. És l'entorn més proper que la mateixa persona ha anat creant i modificant amb el temps per sentir-s'hi segur i còmode.

L'adaptació del domicili afavoreix que la persona pugui continuar mantenint la seva vida en el seu entorn més conegut creant un entorn segur, que faciliti el desenvolupament de la persona i les seves activitats i que faciliti la tasca als cuidadors.

Adaptacions generals:

- Mantenir l'ordre a casa. Guardar sempre les coses al mateix lloc perquè siguin més fàcils de trobar.
- Evitar realitzar canvis constants a casa, ni tampoc realitzar tots els canvis que es vulguin fer de cop.
- Utilitzar calendaris per orientar-se en el temps i organitzar les cites
- Procurar que el terra sigui llis, antilliscant i sense elements que sobresurtin (cables elèctrics, catifes sense fixar,...)
- Retirar objectes de decoració (mobles, tamborets...) poc pràctics, fer que l'espai sigui el més ampli possible i adaptat a les necessitats de la persona.
- De nit, deixar un petit llum permanentment obert per si s'ha d'aixecar. I abans d'anar a dormir deixar-ho tot endreçat, fora del pas habitual.
- Tenir els objectes que més utilitzi a l'abast: telèfons, comandaments a distància, cunyes...
- Col·locar els mobles que la persona utilitzi a una altura funcional
- Evitar mobles baixos que provoquin risc de caiguda

Adaptacions al bany:

- Col·locar agafadors/barres de subjecció allà on sigui necessari (costat WC, entrada de la dutxa, dins de la dutxa)
- En cas de falta d'espai al bany, es recomanable suprimir el bidet.
- Utilitzar material antilliscant per l'interior de la dutxa / banyera.
- Suprimir els utensilis de poca utilitat i deixar aquells que més s'utilitzen: raspall de dents, pasta de dents, pinta/raspall del cabell, màquina d'afaitar...Es recomana fer el mateix amb els utensilis de la dutxa (el gel del cos, xampú i esponja). Deixar-los sempre a l'abast de l'usuari.
- En cas de tenir banyera, utilitzar un seient per tal que l'usuari pugui seure durant el bany. Aquest sempre ha d'estar ben subjecte i que faciliti l'entrada i sortida de la banyera.
- Una de les millors opcions és la dutxa al mateix nivell de terra, feta amb material antilliscant i amb desguàs directe a terra.
- El millor WC és el que va fixat a la paret, ja que es pot posar a l'alçada que sigui necessària. Per WC amb peu a terra, si és necessari es pot utilitzar una alça d'WC.
- Les aixetes de més fàcil utilització són les de monocomandament.

Adaptacions a l'habitació:

- L'alçada mínima recomanada per el llit és de 45-50cm. Si és necessari que el llit estigui a una alçada més elevada es poden canviar les potes.
- És convenient deixar un interruptor de la llum a prop.
- És necessari espai suficient per a realitzar transferències o girs.



Canvis en la conducta

En estadis inicials de la malaltia poden donar-se canvis en la conducta de la persona que afecten la qualitat de vida de qui els pateix i també la del seu entorn. Els més freqüents en aquesta etapa són:

DEPRESSIÓ

Es sol relacionar amb la consciència de pèrdua de capacitats que pateixen. Per evitar que constantment es confronti amb el seu dèficit i que això afavoreixi un estat d'ànim baix, és important que se li demanin tasques o activitats que es sàpiga del cert que podrà realitzar amb èxit. D'aquesta manera augmentarà el sentiment d'utilitat i satisfacció personal.

No és recomanable estar constantment dient-li que “s’ha d’animar” ja que una excessiva insistència farà que es senti incomprès i que la depressió pugui ser més gran. Sempre que sigui possible, intentar que no es quedi aïllat, per exemple, proposant la realització d’activitats significatives en un Casal o associació. També és molt important realitzar activitat física diàriament.

APATIA

La persona perd interès, disminueix la seva iniciativa i es mostra indiferent vers l'entorn. Aquesta falta d'interès i motivació no li preocupa ni l'angoixa.

Pot ser útil proposar tasques senzilles i curtes i procurar que aquestes es consolidin com a part de la seva rutina diària al mateix temps que no s'han de deixar perdre les que ja realitzava. Si un cop finalitzada una tasca, aquesta es valora positivament, s'afavoreix la futura realització d'altres tasques.

IRRITABILITAT

La persona afectada s'enfada amb més facilitat, reacciona de manera desproporcionada davant qualsevol cosa sobrevinguda i es pot tenir la sensació que cal mesurar les paraules constantment per evitar fer-lo enfadar. En aquest cas és important intentar detectar el motiu que pot generar el malestar o ofendre. La dinàmica diària i una voluntat d'ajuda per part de les persones que l'envolten pot provocar que la persona senti que se li està molt a sobre i que no té espai propi o no es valoren les seves opinions.

Val la pena prioritzar els aspectes sobre els quals s'incideix per evitar aquest sentiment. No tenir un son reparador o tenir gana pot afavorir la irritabilitat.

NO CONSCIÈNCIA DE DÈFICIT

És un tret propi de la malaltia no poder reconèixer les dificultats que es pateixen i la repercussió que això té en la realització de les activitats de la vida diària. No es recomana fer-li evident que té dèficits per intentar convèncer-lo ja que l'únic que s'aconseguirà serà fer que es senti malament en veure que no realitza correctament les coses. El fet de no poder acceptar que es tenen dèficits afavoreix la no acceptació d'ajuda per part dels altres.

Cal tenir paciència i posar-se en el lloc de la persona per prendre consciència que no és fàcil acceptar l'ajuda dels altres.



La conducció

Per a conduir cal que la persona pugui:

- Adonar-se de qualsevol obstacle de la carretera i respondre-hi
- Mantenir sostingudament l'atenció a la carretera
- Anticipar-se i reaccionar ràpidament davant l'actuació dels altres conductors
- Prendre les accions adequades (frenar, redirigir,...) per evitar accidents
- Planificar la ruta i recordar on s'està anant

A mesura que la malaltia evoluciona, es van perdent les habilitats apreses i comencen a aparèixer problemes de memòria i de percepció que fan perillosa l'activitat.

SENYALS D'ALERTA

- la persona se sent menys segura o està més irritable quan ha de conduir
- es perd en carreteres conegudes
- trepitja sovint les línies marcades a la calçada o xoca amb les voreres
- es mostra confús quan hi ha obres en una ruta habitual
- té dificultats per jutjar correctament la velocitat a la que va o calcular la distància
- com a acompanyant, es té una sensació considerable de risc a patir un accident
- es genera discussió entre els ocupants sobre si té o no mantinguda l'habilitat de conduir

Em sento segur si els néts viatgen al seu cotxe?

Habitualment, conduir aporta autonomia i resulta complicat deixar de fer-ho. És important que l'entorn de la persona (família, amics, cuidadors,...) ofereixin suport i recolzin (o forcin) la situació.

- Ser conscients de la dificultat que suposa fer el pas i de la pèrdua d'autonomia que genera.
- Facilitar la tramitació de les targetes, abonaments, mapes de rutes... necessaris per a utilitzar el transport públic
- Ressaltar aspectes positius com no haver de pagar impostos ni assegurances, estalviar-se embussos,... i ressaltar que permetrà millorar la forma física
- Si la persona no accepta deixar de conduir, aprofitar la necessitat de fer una reparació important al vehicle o l'encariment del preu de l'assegurança com a justificació externa per deixar-lo.

El deteriorament cognitiu lleu i la demència comporten un compromís en les funcions cognitives; és recomanable deixar de conduir pel risc de dany a un mateix i als altres.

En cas de dubte es recomana consultar a un professional.



Demandar ajuda

Des del moment en que es coneix el diagnòstic és important:

- Rebre la màxima informació sobre la malaltia i el seu procés de forma progressiva.
- Que tots els membres de la família siguin coneixedors de la situació de la persona.
- Rebre informació dels diferents recursos socio-sanitaris i de la comunitat disponibles.

Cal tenir en compte, que no existeix un únic recurs per donar resposta a totes les necessitats. Segons evolució de la malaltia és important informar-se del suport formal existent per tal de poder fer una combinació de recursos personals, sanitaris, socials i d'atenció professional.

Per aquest motiu els cuidadors i/o familiars poden adreçar-se als diferents serveis on professionals els poden orientar sobre els recursos existents més adequats a la situació actual: Centres d'Atenció Primària de Salut, Serveis Socials i els Serveis especialitzats que disposi la nostra comunitat.

També juguen un paper important, com a font d'informació i suport psicosocial, les associacions que s'adrecen als malalts i les seves famílies.

Sol ser habitual, i moltes vegades inevitable, que durant els processos d'aquestes malalties, existeixi la figura d'un únic cuidador principal, és a dir, aquell membre de la família a qui recau la responsabilitat, la cura i /o l'atenció de la persona malalta.

Seria important poder distribuir la cura entre diferents membres de la família si és possible, així evitar la figura d'un únic cuidador per tal d'evitar situació d'esgotament important i/o claudicació.

Durant aquesta etapa la persona pot beneficiar-se:

CASAL, CENTRE CÍVIC I ENTITATS SOCIALS

Realitzen activitats d'envelliment actiu. Les persones que comencen a tenir problemes cognitius, i segons cada situació, es recomana que realitzin activitats per tal de poder treballar la cognició, l'estimulació física i crear un espai de socialització.

HOSPITAL DE DIA

Recursos on s'ofereix estimulació cognitiva. En general són serveis als quals els professionals especialitzats derivaran a l'usuari sempre que tinguin criteris.

SERVEI D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

Inclou el Treballador Familiar, Servei de menjar a Domicili, Telealarma i/o Teleassistència. Són recursos dels Serveis Socials municipals. Aquests seran valorats segons criteris i situació socio-familiar de la persona.

ASSOCIACIONS

Estan dirigides a persones afectades i als seus familiars. Proporcionen informació sobre la malaltia, suport emocional, psicològic, assessorament jurídic, programes d'estimulació cognitiva,...

També existeixen els serveis i prestacions de la LAPAD (Ley de la Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia), més coneguda com la Llei de la Dependència. En aquests casos es valora el grau de dependència que té la persona i segons aquest s'atribueix una prestació o serveis segons les necessitats (prestacions econòmiques, serveis d'atenció a domicili, centres de dia, residències).



Aspectes legals

És important tenir en compte que durant aquesta etapa poden aparèixer problemes per a les gestions o per a la presa de decisions rellevants (temes econòmics, patrimonials, legals) ja que la pròpia persona pot presentar dificultats importants per dur-les a terme.

PODERS NOTARIALS, AUTOTUTELA, TESTAMENT, ...

Instrumentes jurídics que permeten a la persona regular anticipadament, i sempre que les seves facultats cognitives estiguin conservades, com li agrada que fossin les coses realitzant una previsió d'una futura incapacitat.

En el cas que la persona tingui un **deteriorament important** i no es puguin realitzar les anteriors actuacions es parlaria de **procés d'incapacitació**, també com a mesura de protecció.

Per rebre més informació sobre aquests tràmits, cal posar-se en contacte amb un advocat, notari o el Servei d'Orientació Jurídica (SOJ) municipal.

VOLUNTATS ANTICIPADES O TESTAMENT VITAL

Les persones majors d'edat i amb facultats cognitives conservades, poden expressar en un document de voluntats anticipades, com volen que els tractin en l'àmbit sanitari en el cas de no poder expressar la seva voluntat. La llei preveu que es pugui designar una persona representant que serà la interlocutora entre la persona malalta i l'equip mèdic.

Aquest document pot fer-se davant notari o bé davant de tres testimonis, dos dels quals no han de tenir relació de parentiu amb la persona interessada. Les voluntats anticipades queden registrades en la història clínica del pacient. Cal adreçar-se al centre d'atenció primària de salut de referència.



Sistemes de localització i identificació

Per afavorir que la persona pugui continuar realitzant activitats a la comunitat malgrat tenir un deteriorament, cal garantir que en cas de desorientació pugui ser identificat o localitzat amb facilitat.

Existeixen diferents productes amb aquesta finalitat:

BRAÇALET IDENTIFICADOR MITJANÇANT UN CODI QR: de silicona i porta imprès un codi QR que visualitzat des de l'aplicació d'un telèfon intel·ligent permet conèixer les dades corresponents a la persona i el telèfon de contacte en cas de trobar-la desorientada. Està pensat per portar-lo permanentment de manera que no hagi de recordar agafar cap dispositiu abans de sortir de casa. Pot trobar-se en farmàcies i botigues especialitzades.

LOCALITZADOR GPS: és un dispositiu que ha de portar la persona que permet al familiar saber on es troba en temps real. S'envia un missatge de text al número que correspon a la tarja SIM col·locada al dispositiu i es rep el missatge amb l'enllaç per consultar via internet on es troba la persona. Permeten configurar-se per fer una trucada d'emergència a un número preestablert. És necessari que la persona recordi (o li recordin) sempre agafar el dispositiu abans de sortir del domicili i requereix carregar-se periòdicament. Hi ha empreses del sector que ofereixen serveis específics a canvi d'una quota de manteniment i d'altres que es poden adquirir en botigues especialitzades i que les familiars poden autogestionar.

RELLOTGE GPS: ofereix les mateixes prestacions que el localitzador GPS però és un rellotge, de manera que la persona el porta com a complement habitual. Com que és un element familiar i conegut, no acostuma a generar rebuig. Cal carregar la pila periòdicament.

**La guia aporta informació però no és substitutiva de l'atenció que poden oferir els diferents professionals en els diferents moments de la malaltia.
No dubteu en demanar ajuda o suport.**

“La memòria és l'únic paradís del que no podem ser expulsats”

Jean Paul

CST :

Ctra. Torrebonica, s/n
08227 Terrassa

t 93 731 00 07
www.cst.cat

CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

El Consorci Sanitari de Terrassa és una entitat pública de la Generalitat de Catalunya, l'Ajuntament de Terrassa i la Fundació Sant Llàtzer



CatSalut

Servei Català de la Salut



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut