COM ACTUAR DAVANT DE LA SITUACIÓ ACTUAL DE PANDÈMIA PER CORONAVIRUS AMB LES PERSONES AMB DETERIORAMENT COGNITIU

Aquest document pretén oferir alguns consells i recomanacions per tal de gestionar la situació excepcional que s'està vivint aquests dies davant la pandèmia pel Coronarvirus, i per resoldre alguns dubtes que puguin sorgir.
La situació de confinament afecta a totes les persones, i especialment a les més vulnerables i dependents, com per exemple les persones amb deteriorament cognitiu i/o demència.

Què els hem d'explicar i com el que està passant?
La situació actual ha provocat un canvi en la vida diària de totes les persones. Entendre què està passant ens ajuda a suportar la situació de la millor manera possible. Però quan no entenem què està passant, pot provocar que costi més de suportar i complir amb les mesures dictades per les autoritats. Sovint, les persones amb deteriorament cognitiu només seran conscients que la seva rutina ha canviat i no entendran per què, fet que provocarà un increment del nerviosisme, angoixa, malestar, etc.

En funció de cada cas s'adaptarà la informació que es proporciona, però en línies generals, cal explicar-los què està passant de forma clara, senzilla i breu. És important no donar tota la informació de cop, anar-ho fent per parts i respectar el temps que sigui necessari per entendre-ho. Si en aquell moment no ho entén, no insistir i tornar-ho a provar en un altre moment. Segurament s'haurà de repetir la mateixa informació diversos cops durant el dia mentre duri aquesta situació, sobretot quan el grau de deteriorament cognitiu sigui major.

Alguns exemples de com es pot explicar (adaptats segons cada persona):

- *"Hi ha un virus com la grip que es contagia molt fàcilment i provoca que molta gent hagi d'anar al metge, per això és important que no sortim de casa, perquè no l'agafem i haguem d'anar al metge*"
- *"Aquest virus està afectant a molta gent, per això els hospitals estan plens, i els que estan més dèbils o tenien altres malalties poden morir"*
- *"Aquest virus està per tot el món, per això, a tots els països es demana que la gent no surti de casa i no es mogui, perquè no s'escampi més"*
- *"Per matar el virus hem de rentar-nos les mans molts cops i si esternudem fer-ho al braç"*
- *"Aquesta situació és temporal fins que el virus es mori i puguem tornar a sortir al carrer de forma segura sense risc que ens contagiem"*

COM ACTUAR DAVANT DE LA SITUACIÓ ACTUAL DE PANDÈMIA PER CORONAVIRUS AMB LES PERSONES AMB DETERIORAMENT COGNITIU

Cal tenir present que poden tenir dificultats per recordar la importància de les mesures de protecció, per tant, se'ls ha de recordar i vetllar per la seva salut. Cal recordar que és necessari rentar-se les mans sovint, cal mantenir la distància si es surt al carrer, i posar-los els guants, que cal esternudar al braç, utilitzar mocadors d'un sol ús, evitar que toquin altres objectes o persones, etc.

Com poden reaccionar les persones amb deteriorament cognitiu aquests dies?

Cada persona és diferent i reaccionarà diferent davant de situacions difícils. Però algunes reaccions poden ser més freqüents que d'altres. També és esperable que totes aquelles conductes que ja tenien prèviament, s'accentuïn o agreugin durant aquests dies. Caldrà tractar-ho igual, fent les adaptacions que la situació requereix.

A continuació es detallen algunes d'aquestes reaccions esperables, i com es poden gestionar des de casa:

Símptoma	Què puc fer?
Major ansietat	✓ Proposar activitats relaxants. ✓ Fer un discurs tranquil·litzador centrat en aspectes positius ✓ No posar pressa a l'hora de fer les activitats/rutines diàries
Major irritabilitat	✓ Intentar no contradir-lo/la ✓ Ser una mica més permissius amb alguns aspectes (alimentació, higiene, activitats, etc.) per evitar contradir-lo/la i que se senti coartat
Major depressió o baix estat d'ànim (sentiments de soledat, inutilitat...)	✓ Fer activitats gratificants ✓ Mirar àlbums de fotos de viatges, la família, etc. ✓ Felicitar per totes les activitats o tasques que facin
Alteracions de conducta (agitació o no col·laborar)	✓ Intentar no contradir-lo/la i canviar de tema/activitat quan estigui alterat ✓ Distreure amb temes que li agradin
Desorientació temporal i espacial	✓ Recordar quin dia estem fent ús de calendaris o agendes ✓ Mirar el rellotge sovint per saber el moment del dia en què s'està ✓ Posar cartells a les portes de les habitacions de

COM ACTUAR DAVANT DE LA SITUACIÓ ACTUAL DE PANDÈMIA PER CORONAVIRUS AMB LES PERSONES AMB DETERIORAMENT COGNITIU

	casa (escrit o dibuix segons grau d'afectació)
Major demanda d'atenció	✓ Respondre a les demandes d'atenció i no ignorar ✓ En moments de cansament o fatiga del cuidador, proposar activitats que puguin fer de forma autònoma (ex. dibuix, televisió, plegar roba, etc.)
Increment de les dificultats cognitives (memòria, atenció, expressió verbal, comprensió oral, raonament, etc.)	✓ Recordar la informació que oblidi quan sigui necessari ✓ Facilitar o ajudar l'expressió verbal ✓ Repetir les instruccions de forma clara i senzilla ✓ Evitar fer explicacions massa complexes

Com ens podem organitzar a casa i què podem fer durant el confinament?

Les recomanacions són comunes a tota la societat, però cal tenir en compte alguns aspectes en persones amb deteriorament cognitiu.

A continuació es detallen els aspectes més importants:

- ✓ Mantenir la rutina: és molt important mantenir uns horaris i rutina diària per evitar la desorientació i confusió, que siguin el més semblants possibles al que estan acostumats. Un exemple de rutina diària podria ser:
    1. Aixecar-se al matí més o menys a la mateixa hora de sempre.
    2. Fer la higiene i vestir-se amb roba còmoda (no anar amb pijama tot el dia).
    3. Fer activitats d'estimulació cognitiva al matí (s'està més descansat i actiu que a la tarda) i d'exercici físic.
    4. Preparar conjuntament el dinar i dinar.
    5. Descansar una estona després de dinar.
    6. Espai d'oci: fer activitats i jocs de taula i cartes, mirar la televisió (documentals o pel·lícules que li agradin), escoltar música, cosir o fer ganxet, cuidar les plantes, etc.
    7. Contactar amb els familiars o amics (trucades o vídeotrucades per mantenir contacte visual).
    8. Preparar el sopar i anar a dormir.
- ✓ Fomentar l'exercici físic: intentar que es mantinguin actius físicament. Fent petits exercicis de mobilitat a casa: caminar pel passadís, fer estiraments amb els braços i cames, aixecar-se i seure de la cadira, passar-se un objecte entre 2 persones, ballar, pujar i baixar escales, etc.

COM ACTUAR DAVANT DE LA SITUACIÓ ACTUAL DE PANDÈMIA PER CORONAVIRUS AMB LES PERSONES AMB DETERIORAMENT COGNITIU

- ✓ Respectar els hàbits alimentaris: si són persones que anaven al centre de dia o feien àpats fora de casa, intentar que l'alimentació sigui el més semblant possible. I respectant també els mateixos horaris.
- ✓ Fomentar espais de relaxació o descans: introduir activitats relaxants a casa posant música, dutxes d'aigua calenta, etc.
- ✓ Limitar les notícies relacionades amb el virus: és recomanable no estar tot el dia mirant les notícies. Sovint els problemes de comprensió que tenen aquestes persones pot fer que no entenguin correctament la informació que es transmet als mitjans de comunicació, i això generi més angoixa o malestar. És important doncs, limitar el temps que es mira/s'escolta aquest tipus d'informacions, i assegurar que siguin fonts fiables.
- ✓ Exposició al sol: sempre que sigui possible, sortir al balcó/terrassa/jardí a prendre el sol. Cal abrigar-se si fa fred, però és important intentar estar 30-45min al dia a l'aire lliure.
- ✓ Fomentar l'estimulació cognitiva: intentar mantenir l'hàbit d'estimulació cognitiva prèvia al confinament i continuar fent exercicis de memòria a casa. Insistir que els professionals de la salut indiquen/recomanen que es continuï amb els exercicis a casa mentre duri aquesta situació, es pot dir que són "*els deures que els han posat*". A continuació alguns enllaços de webs on es poden descarregar fitxes per fer amb ells.

http://www.aep-taray.org/portal/images/pdf/cuadernoejercicios.pdf
https://app.box.com/s/4ucladi0do8jyrtu59jm
https://app.box.com/s/q91o9lmfx0ksaalnjpcm
https://app.box.com/s/w34wceked03zzvz0t0xs
https://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/alzheimer/guias_fundacion_ace/alzheimer_fase_moderada_parte2.pdf
http://www.trabajosocialsalamancazamora.org/revistas/1380091394_1.pdf

Els dies que s'estan vivint dificulten més la tasca dels cuidadors, per això es proporcionen aquestes estratègies i eines per facilitar el dia a dia.

Per qualsevol dubte o problema que sorgeixi durant aquests dies, no dubteu en contactar amb nosaltres, a través del telèfon 973727366 o per correu electrònic a acarnes@gss.cat

Equip de la Unitat de Trastorns Cognitius
Hospital Universitari de Santa Maria (Lleida)