

Demència: Consells relacionats amb la seguretat i prevenció de complicacions

L'entorn habitual d'un persona diagnosticada de demència ha de ser segur per ell i pels seus familiars i cuidadors. A mesura que la malaltia va avançant, l'habilitat de la persona va canviant. Per tant, situacions que actualment no són preocupants, poden arribar a ser perilloses en un futur. Hem de tenir en compte unes mesures de seguretat.

▪ Prevenció complicacions:

La malaltia pot afectar al funcionament de molts sistemes del seu cos i a la capacitat de dur a terme tasques fins i tot quotidianes.

- **Fisioteràpia/exercici:** Mantenir un bon estat físic ajuda a **preservar l'autonomia** i retardar el deteriorament. A més, millora l'estat d'ànim, activa la circulació sanguínia.
Hem de plantejar activitats realistes, simplificant fins i tot les tasques, amb l'objectiu d'augmentar l'autoestima i la seva independència. Hem de tenir en compte les seves habilitats, aficions i la seva ocupació abans de l'inici de la malaltia. Les persones del seu entorn han de ser flexibles a l'hora de planificar les activitats i tenir la capacitat d'adaptar-les segons les modificacions que aniran apareixent a les capacitats del pacient.
- **Establir rutines:** Programar les activitats de la vida diària d'una forma ordenada, establint horaris. Els fet de seguir unes rutines pot contribuir a mantenir i fins i tot a millorar les habilitats que conserva i afavorir el sentiment d'autonomia i seguretat de la persona. És útil per la organització del cuidador.
- **Cura i higiene:** A mesura que avança la malaltia es perd la capacitat per completar de forma independent les tasques d'higiene habituals. És possible que ja no pugui banyar-se, vestir-se, rentar-se les dents i anar al bany pel seu compte. Això comporta un dèficit en la seva cura. És important la supervisió de les tasques, deixant que el pacient participi de forma activa.
La higiene bucal pot veure també afectada la qual cosa pot ocasionar problemes periodontals, gingivitis, ... i com a conseqüència problemes nutricionals i disminució de pes.
Es recomana extremar la higiene i visitar de manera habitual a l'odontòleg.
- **Nutrició:** La demència avançada té també conseqüències que afecten als músculs de la masticació i la deglució. Això augmenta el risc d'ennuegament i aspiració d'aliment a la via respiratòria. Hem de tenir precaucions a l'hora dels àpats i adaptar la dieta a les seves capacitats. Pot ser necessari portar una dieta adequada per a persones amb dificultat per empassar.
Poden també perdre la sensació de gana o disminuir el seu interès per menjar. Això pot passar a causa de efectes secundaris de la medicació, depressió, el restrenyiment, infeccions ...

- **Comunicació:** La capacitat de recordar els noms de les persones i les coses, la dificultat de seguir una conversa, fa més difícil la comunicació. La dificultat en la comunicació pot portar a sentiments d'agitació, l'aïllament i la depressió.

A mesura que la malaltia progressa, la comunicació s'haurà d'adaptar i trobar paraules, gestos, senyals que afavoreixin a una comunicació efectiva. Tingueu en compte:

- Comprovi que la persona veu i sent bé: la graduació de les ulleres ha de ser la correcta, comprovi que funciona de forma correcta l'audiòfon si ho necessita ... etc.
- Hem de parlar de forma clara, utilitzant frases curtes, paraules senzilles, i captant la seva atenció. Hem de tenir en compte la nostra expressió no verbal.
- Pot ser útil utilitzar pictogrames (dibuixos), fotos, ... com a suport de la comunicació. Intentar que la conversa tingui lloc on no hi hagi massa distraccions o sorolls de fons.
- Prestar atenció al llenguatge corporal de la persona.
- Transmetre a la persona sensació de seguretat i afecte. L'humor de les persones del seu entorn té un efecte directe sobre el seu estat d'ànim, els comentaris fer amb humor solen ser més eficaços que els realitzats de forma imperativa.
- Intentar incloure la persona en les converses en què pugui participar, tenint en compte que les seves capacitats
- Davant de situacions sense sentit, evitar la discussió. És millor canviar de tema.
- Intentar no posar-se nerviós i trobar la manera d'establir una bona comunicació.



▪ Seguretat a la llar:

A causa d'una disminució de la capacitat per a la presa de decisions i resolució de problemes, algunes situacions del dia a dia poden presentar problemes de seguretat.

Hem adaptar l'entorn a les necessitats del pacient, i anar avaluant per detectar si sorgeixen noves necessitats i deficiències:

- ✓ Posar barres / agafadors a la dutxa i al costat del WC ...
- ✓ La dutxa és més segura que a la banyera.
- ✓ Es recomana tenir sols antilliscants.
- ✓ Tenir localitzada la clau de tancament de l'aigua per si tenim fuites d'aigua
- ✓ La cuina elèctrica, tipus vitroceràmica, és més segura que el gas i més fàcil de netejar
- ✓ En cas de tenir gas, és útil deixar-lo tancat si no estem cuinant.
- ✓ Senyals per identificar els comandaments per exemple dels aparells de la cuina, si hi ha més dificultats de visió.
- ✓ Revisar l'estat de les instal·lacions, endolls.
- ✓ Fer servir aparells electro-domèstics que s'apaguin sols.
- Posi tancaments de seguretat a les portes exteriors de la casa i a les finestres.
- Recomanem que el pacient porti una identificació amb el seu nom i telèfon de contacte (placa, polsera, etiqueta a la roba...), especialment quan surti de casa.
- El pacient no ha de guardar documents importants.

- Hem d'evitar canvis al seu entorn, ja que augmenten la desorientació. Eviteu també que hi hagi obstacles que impedeixin el pas.
- Es útil tenir un programa de rutines i horaris.
- En cas d'haver de viatjar hem de fer-ho a llocs que li resultin familiars, intentant que no hi hagi canvis en la seva rutina diària.
- És útil identificar amb rètols, amb lletres i dibuixos les estances del domicili, els llocs on te guardes coses que ha de fer servir... D'aquesta manera es promou l'orientació en el temps. A més l'ambient ha de promoure la relaxació, estar ben il·luminat
- Les llums que detecten el moviment són un element que pot ser-nos útil per extreure la seguretat i facilitar la seva orientació.
- Les persones del seu entorn han de saber que poden haver-hi canvis en l'estat d'ànim, irritabilitat, agressivitat. Han de conèixer l'actuació i tractament en cas de crisi, agitació ...
- Tingueu a mà els telèfons de familiars i d'altres que necessiti en situacions d'emergència.
- Els productes de neteja i medicaments han d'estar fora del seu abast.
- En relació al tractament, hem d'informar a qualsevol metge que el visiti del tractament que porta i no modificar pautes sense seguir una recomanació mèdica

