

RECOMANACIONS PER PERSONES AMB DETERIORAMENT COGNITIU DURANT LA PANDÈMIA PER COVID-19

La pandèmia i les mesures de confinament tenen un important impacte en les persones amb deteriorament cognitiu degut a la disminució d'activitat cognitiva i física i d'interacció social.

L'objectiu d'aquest document és proporcionar recomanacions per a persones amb deteriorament cognitiu i els seus cuidadors per tal de disminuir l'efecte del confinament

ENS MOVEM

El sedentarisme té efectes negatius sobre la nostra salut física i mental. És important fer l'esforç de mantenir activitat física regular.



- Sortiu a caminar cada dia almenys 30 minuts. Si us sembla massa, comenceu caminant menys estona i veureu que poc a poc podeu augmentar el trajecte!
- Si teniu escales al domicili pugeu i baixeu les escales almenys un cop al dia.
- Recordeu usar el producte de suport a la deambulació que tingueu indicat (bastó, crossa, caminador, etc...) i sabates tancades.
- Recordeu sempre les mesures de prevenció: mascareta, distància de seguretat, higiene de mans.
- A casa intenteu disminuir el sedentarisme:
 - Idealment caldria moure's com a mínim cada hora.
 - Mirant la tele ens aixecarem cada franja d'anuncis. Asseguts al sofà? Cada hora caminem fins la cuina a beure un got d'aigua!
 - Podem caminar pel passadís, aixecar-nos i seure de la cadira (repetir 5-10 vegades seguides segons les capacitats individuals).
 - Programa VIVIFRAIL (www.vivifrail.com) : demanar la prescripció adequada als professionals sanitaris de referència (fisioterapeuta, metge, infermera, terapeuta ocupacional,...).



ENS MANTENIM ACTIUS COGNITIVAMENT



Hi ha moltes coses que podem fer sense sortir de casa i que ens permetran estar cognitivament actius al llarg del dia.

A continuació proposem un seguit d'activitats que afavoriran el manteniment de l'estat cognitiu.

FUNCIONS COGNITIVES A TREBALLAR	DETERIORAMENT COGNITIU LLEU	DETERIORAMENT COGNITIU MODERAT I MODERAT - GREU
ORIENTACIÓ		
Connexió amb el medi, temps i persona	Portar una agenda amb cites, aniversaris, activitats a fer, etc...	Utilitzar almanacs grans o agendas per anotar les cites, aniversaris,... Deixar-los en un lloc visible per poder repassar-los constantment
Permet respondre millor a les situacions i no sentir-se perdut	Seguir rutines i associar activitats a dies de la setmana (els dilluns ens visita el fill, ...)	Marcar sempre a la mateixa franja horària el dia en el que estem
Evita la confusió i facilita la interacció social	Llegir el diari o veure les notícies ens ajudarà a entendre millor el que està succeint i permetrà connectar-nos al nostre entorn	Disposar d'un rellotge visible ens facilitarà veure l'hora i orientar-nos en el temps
MEMÒRIA		
Capacitat d'aprendre coses noves	Fer llistats i anotar el que hem de fer pot ajudar a codificar millor la informació i recordar-la	Portar una agenda on poguem apuntar les coses que passen i les que han de passar. Mirar l'agenda ens permet saber què hem de fer
Recordar les coses apreses recentment	Associar noms de persones a noms d'altres persones o qualitats permetrà recordar-les millor (per exemple: es diu Maria com la meva mare)	Parlar i compartir coses del passat resulta agradable i estimulants. Són records que es recorden amb més claredat. Fotografies, esdeveniments històrics o familiars, ...
Recordar coses del passat	Visualitzar les coses que has de recordar és una estratègia que ens permet codificar millor la informació i després recordar-la	Les rutines es recorden millor si cada dia dinem o sortim a passejar a la mateixa hora
	Per evocar la informació és útil buscar-la per la lletra inicial fent un repàs de les lletres de l'alfabet o per categories	
LLENGUATGE		
Capacitat d'expressar i comunicar-se verbalment	Estimular la producció del llenguatge mitjançant la conversació amb altres persones	La utilització de frases curtes i simples afavoreix la comprensió del llenguatge i la seva participació
Comprensió auditiva-verbal i lectora	Trucar per telèfon emfatitza el llenguatge auditiu-verbal	Fer preguntes concretes per telèfon és millor que preguntes àmplies que en ocasions no poden contestar. Per exemple, preguntar si han anat a la perruqueria o si han anat a comprar el pa serà millor que preguntar què han fet durant tot el matí
Denominació	Llegir llibres, pàgines web, revistes i diaris enriqueix i manté el vocabulari. Si hi ha problemes visuals es poden escoltar audiollibres	Llegir texts curts, revistes, notícies del diari o titulars
Lectura i escriptura	Escriure llistes de coses a fer, cartes o diaris personals ajudarà a mantenir l'escriptura	Copiar d'un llibre en una llibreta dona l'oportunitat de practicar l'escriptura i refrescar vocabulari usat menys freqüentment
	Fer encreuats, sopes de lletres, autodefinits, jugar al "Scrabble"	
FUNCIONS VISUOESPACIALS-VISUOPERCEPTIVES		
Orientació espacial pròpia i dels objectes	Llegir i fer servir mapes dels carrers o de transports públics ens permetrà escollir exitosament la millor ruta	Associar llocs nous a llocs que ja coneixem afavoreix la seva localització (per exemple, la perruqueria està al costat del forn, ...)
Ens permeten anar allà on volem i trobar les coses	Reproducció mental de les coses	Emparellar coses com mitjons, dibuixos, targetes...
Percepció visual i dels colors	El dibuix lliure i copiat estimula les habilitats visuoespacials, així com crear figures amb el joc de Tangram, puzles, ...	Copiar dibuixos simples i fer puzzles d'entre 25-50 peces
FUNCIONS FRONTALS I EXECUTIVES		
Planificació	Planificar activitats al llarg del dia ens ajudarà a no oblidar de fer aquelles tasques que són necessàries	La repetició de la planificació de les activitats afavorirà el desenvolupament de rutines que són molt útils per combatre el caos i estrès
Flexibilitat cognitiva	Organitzar fotos, roba, receptes o llibreries ens ajudarà a redescobrir objectes que havíem oblidat, desfer-nos de coses inútils i el seu ordre facilitarà localitzar-los quan siguin necessaris	Reduir el nombre d'objectes que no utilitzem ens permetrà tenir-los endreçats i a mà
Classificació		Fer llistats d'elements d'una categoria (ex. escriure noms de dones, homes, animals, carrers...)
Organització	Pensar possibles solucions abans de prendre una decisió	

SOCIALITZACIÓ

Relacionar-se amb els altres

Mantenir contacte social

Reduir el aïllament

Les activitats lúdiques, culturals i socials actualment estan molt limitades

Les podem substituir per reunions amb videotrucades i trucades telefòniques

Parlant amb els altres podrem compartir els nostres pensaments, preocupacions o desitjos, estimularà el llenguatge i permetrà conèixer altres punts de vista

Comunicar-nos ens ajuda a no aïllar-nos al sentir-nos acompanyats i millora el nostre estat d'ànim

Trucar i rebre trucades de familiars o amics ens mantindrà connectat amb els altres i afavoreix l'autoestima i dignificació

Visitar o rebre visites és una magnífica forma de relacionar-se. Millor visites amb poques persones i que parlin d'un en un

Parlar amb les persones amb les que vivim o ens cuiden

ESTAT D'ÀNIM

Dedicar temps a fer coses que ens agradin ens farà sentir bé i tranquils

Algunes activitats com pintar mandales ens poden ajudar a relaxar-nos mentre fem una activitat creativa

L'activitat física ens ajuda a descansar i trobar-nos millor

Escoltar música que ens agradi té beneficis entre els que destaquen la millora de l'estat d'ànim

BUSQUEM ESTABILITAT I CALMA



El confinament i canvis en les rutines prèvies poden provocar un empitjorament dels trastorns de conducta en persones amb demència

- En cas d'inquietud/agitació: Mantenir ambient calmat, parlar amb to suau i llenguatge senzill, no contradir en cas d'al·lucinació o deliri (és preferible intentar canviar l'atenció cap a un altre tema). Intentar buscar la causa d'inquietud (Ben hidratat? Està realitzant deposicions regulars? Té dolor?).
- Evitar la sobreinformació sobre l'actualitat de la pandèmia (no estar tot el dia pendent del que es diu a les notícies) sobretot si això provoca angoixa.
- És recomanable mantenir una rutina diària: Mantenir horaris fixes de dormir i àpats; planificar horaris per les activitats diàries, evitar canvis de domicili freqüents,...
- Afavorir el descans nocturn: Mantenir-nos actius durant el dia i evitar activitats estimulants al vespre afavorirà el descans nocturn. Evitar migdiades de més de 30 minuts. El dormitori ha d'estar fosc, amb silenci i temperatura adequada.
- Crear un ambient segur i relaxat a la llar : evitar l'accés a productes de neteja o objectes amb els que es pugui fer mal (electrodomèstics perillosos, ganivets, ...) i evitar que hi hagi un fàcil accés al carrer si hi ha risc de fugues.



Si observeu un empitjorament brusc amb major agitació, desorientació o augment de somnolència caldrà consultar al CAP o Serveis d'Urgències per valorar si es tracta d'un episodi de **Delírium** (cal descartar infeccions o altres desencadenants aguts)