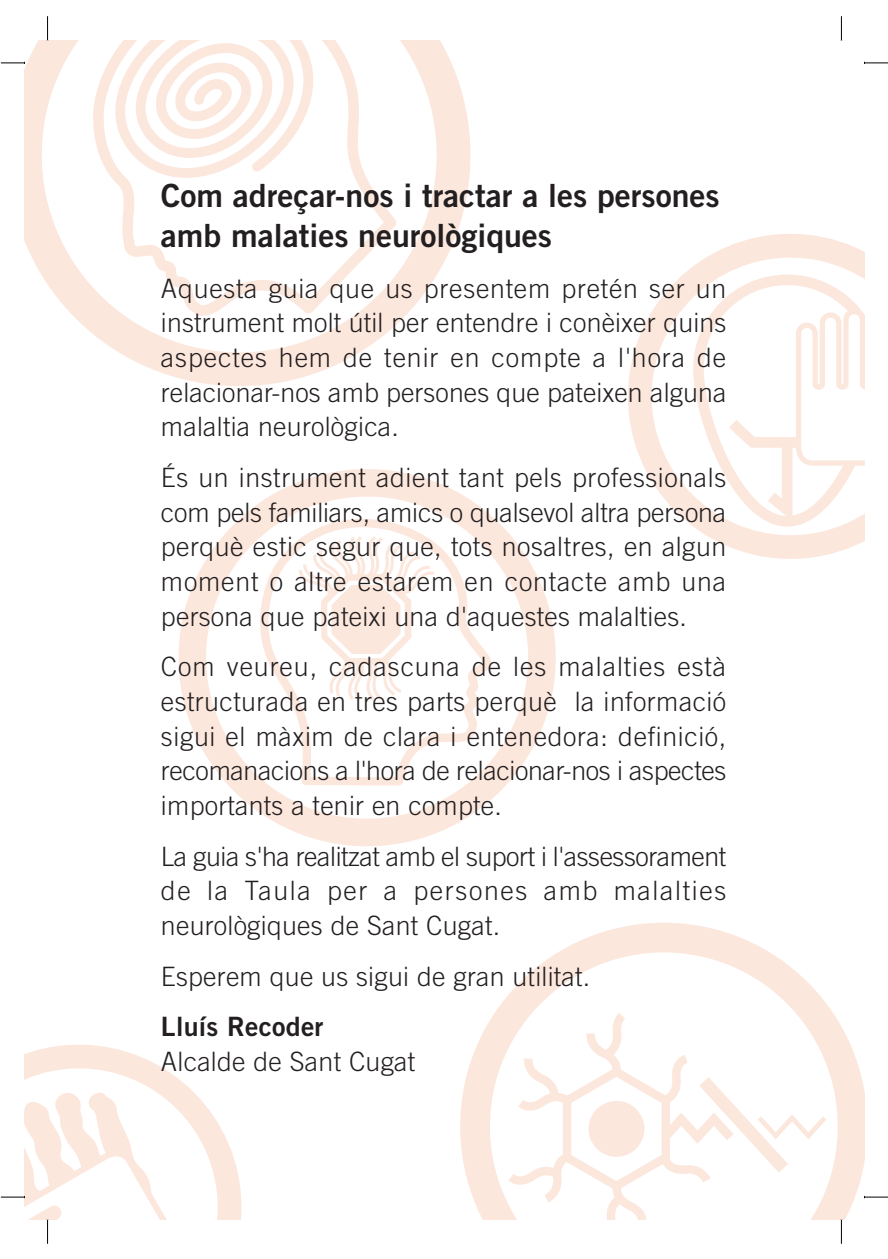


Com adreçar-nos i tractar a les persones amb malalties neurològiques

Informació i consells sobre
les diferents malalties



Ajuntament de SantCugat



Com adreçar-nos i tractar a les persones amb malalties neurològiques

Aquesta guia que us presentem pretén ser un instrument molt útil per entendre i conèixer quins aspectes hem de tenir en compte a l'hora de relacionar-nos amb persones que pateixen alguna malaltia neurològica.

És un instrument adient tant pels professionals com pels familiars, amics o qualsevol altra persona perquè estic segur que, tots nosaltres, en algun moment o altre estarem en contacte amb una persona que pateixi una d'aquestes malalties.

Com veureu, cadascuna de les malalties està estructurada en tres parts perquè la informació sigui el màxim de clara i entenedora: definició, recomanacions a l'hora de relacionar-nos i aspectes importants a tenir en compte.

La guia s'ha realitzat amb el suport i l'assessorament de la Taula per a persones amb malalties neurològiques de Sant Cugat.

Esperem que us sigui de gran utilitat.

Lluís Recoder

Alcalde de Sant Cugat



ALZHEIMER



Malaltia d'Alzheimer i altres demències



L'Alzheimer és la demència més freqüent en la població adulta. Es caracteritza per un deteriorament progressiu i global de les capacitats cognitives, psicològiques i del comportament.

La persona afectada va perdent progressivament l'autonomia fins a quedar en un estat de dependència severa. És com si s'apagués la llum i, en la foscor, se sent confosa i desorientada; de retruc, els familiars i les persones de l'entorn també. Per això l'Alzheimer és una malaltia que afecta a tothom.

Els signes d'alerta més freqüents són els següents:

- Pèrdues de memòria molt freqüents
- Desorientació en espais habituals
- Alteracions en la capacitat de decidir, de comunicar-se i de prendre iniciatives
- Dificultats per menjar, per vestir-se i desvertir-se, per fer la higiene, imatge personal...

Com podem adreçar-nos a una persona amb la malaltia d'Alzheimer



- Si veiem que no recorda el nostre nom, diem-li.
- Fem-li preguntes senzilles i esperem la resposta.
- Captem la seva atenció i donem-li mostres de que seguim el que està dient.
- Intentem trobar un punt d'acord enlloc de discutir.
- Quan no recordi el que li acabem de dir, repetim-li.
- Quan no entri en raó, distreiem-li l'atenció però no la obliguem a raonar correctament.
- Valorem i reforcem tot el que fa enlloc de dir-li el que no pot fer o el que no fa bé.
- Mostrem-li el que ha de fer pas a pas i al seu ritme.
- Si fa alguna cosa “estranya”, apreciem-la però no l'avergonyim.

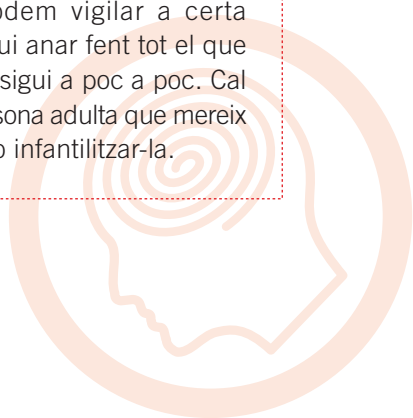
Alzheimer

A TENIR EN COMPTE



A vegades, tot i que la persona ens conegui no sabrà qui som, aleshores és bo ajudar-la a que ens reconegui, sense retreure-li que no se'n recorda.

Si es desorienta en un lloc conegut, l'hem de reorientar sense fer-li notar que no sap on va. També la podem vigilar a certa distància perquè pugui anar fent tot el que és capaç encara que sigui a poc a poc. Cal tractar-la com una persona adulta que mereix respecte procurant no infantilitzar-la.





PARKINSON



PARKINSON

Malaltia de Parkinson



1

La malaltia de Parkinson es caracteritza per presentar principalment símptomes de tipus motor com ara: tremolors, alentiment, rigidesa muscular, dificultat per fer feines manuals fines com ara cordar-se les sabates o escriure i alteracions de la postura o de l'equilibri que entorpeixen el caminar ja sigui fent-ho lentament o amb passes curtes i ràpides.

Hi ha altres símptomes que poden dificultar la comunicació amb aquestes persones (problemes al parlar, dicció confusa o veu monòtona i poc intel·ligible) i en alguns casos podem pensar que no ens entenen perquè la rigidesa muscular pot produir inexpressivitat facial.

Per a la persona malalta, expressar-se i parlar amb claredat pot representar una gran atenció i esforç. La majoria no solen tenir problemes greus de comunicació, però les situacions d'estrès o nerviosisme empitjoren clarament els símptomes i poden causar bloqueig.

Com podem adreçar-nos a una persona amb la malaltia de Parkinson



2

- Cal atreure i fixar la seva atenció.
- Posem-nos sempre davant seu, mirant-la a la cara i demanant-li que ens miri.
- Si està nerviosa, primer hem de procurar calmar-la. Pot ajudar si primer fa unes respiracions profundes i lentes.
- Fem-li preguntes senzilles, que pugui contestar amb frases curtes i preguntem-li si ens ha entès.
- Donem-li temps per contestar. No l'apressem.
- Assentim amb el cap per indicar-li comprensió.
- Si no entenem el que diu, demanem-li que parli fort i lentament i que ho repeteixi a poc a poc.
- Si cal, demanem-li que parli amb frases ben curtes o paraula a paraula, i repetim-les després.
- Si li costa recordar els noms o les paraules li serà més fàcil si li proposem les possibles respostes.

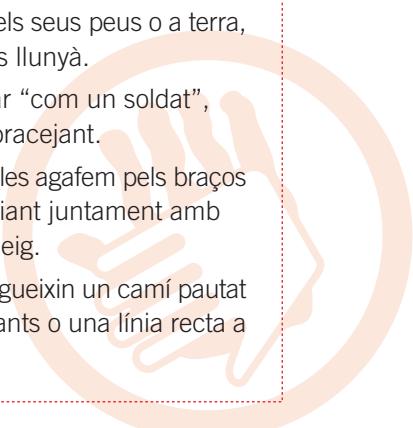
Parkinson

A TENIR EN COMPTE



Les persones amb la malaltia de Parkinson poden tenir episodis sobtats de bloqueig, sense poder moure's i amb els peus com enganxats al terra. Sol passar en uns minuts però per ajudar-los a iniciar la marxa:

- No les empenyem, podrien caure.
- És útil que no mirin els seus peus o a terra, millor a un punt més llunyà.
- Instem-les a caminar "com un soldat", aixecant els peus i bracejant.
- Les podem ajudar si les agafem pels braços o per la cintura, iniciant juntament amb elles un petit balanceig.
- També és útil que segueixin un camí pautat com un pas de vianants o una línia recta a terra.





ICTUS



Ictus



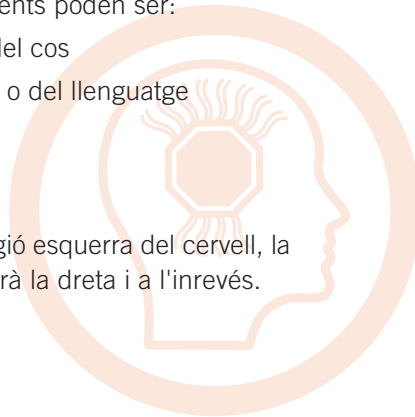
1

L'ictus és una malaltia que afecta els vasos sanguinis que subministren sang al cervell. També es coneix com Accident Cerebral Vascular (ACV), embòlia o trombosis. Es produeix quan un vas sanguini que porta sang al cervell es trenca o es tapona per un coàgul o una altra partícula. Com a conseqüència no arriba al cervell la sang que necessita i això provoca una lesió en una de les àrees.

Les seqüeles més freqüents poden ser:

- Paràlisi d'un costat del cos
- Problemes de la parla o del llenguatge
- Pèrdua de memòria
- Problemes de visió

Quan l'ictus afecta la regió esquerra del cervell, la part afectada del cos serà la dreta i a l'inrevés.



Com podem adreçar-nos a una persona que ha patit un ictus



- Si hi ha alteracions del llenguatge, es pot veure afectada la parla o la comprensió. Aquestes alteracions afecten també l'escriptura i és per això que s'han de buscar sistemes alternatius per comunicar-se a través de fitxes amb dibuixos, gestos, etc.
- Es recomana parlar davant de la persona de forma clara i senzilla, sense cridar.
- És bo reconèixer els seus progressos i donar-li el temps necessari a l'hora de parlar, sense interrompre-la.
- És molt freqüent que tingui problemes per moure's, caminar i pujar escales. Hem d'intentar donar el suport necessari en cada moment, caminant al seu costat i només oferint ajuda quan sigui necessari però sense anticipar-nos a les situacions.
- La persona s'ha de sentir acompanyada i recolzada per la família, amics, veïns, etc.



Ictus

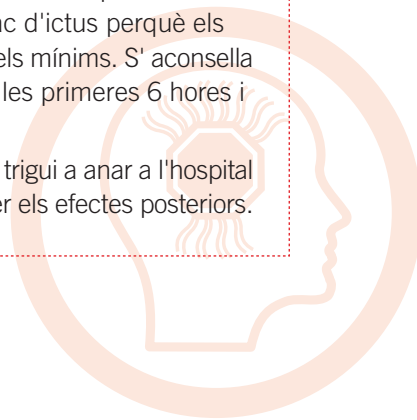
A TENIR EN COMPTE



3



- Una persona que ja ha patit un ictus té una alta probabilitat de que es torni a repetir. Si notem que de sobte fa un canvi brusc al caminar, al parlar o al moure's o té pèrdues de memòria o de visió, pensem que pot ser una repetició.
- És primordial reconèixer els primers símptomes d'un atac d'ictus perquè els seus efectes siguin els mínims. S' aconsella anar a l'hospital en les primeres 6 hores i no perdre temps.
- Quan més temps es trigui a anar a l'hospital més greus poden ser els efectes posteriors.





ESCLEROSI
MÚLTIPLE

ESCLEROSI
MÚLTIPLE

Esclerosi Múltiple



L'Esclerosi Múltiple és una malaltia que afecta el Sistema Nerviós Central i la causa és encara desconeguda. Una de les hipòtesis és que la malaltia podria estar determinada per un factor ambiental (probablement una infecció vírica però encara no es coneix quin tipus de virus).

L'aparició més típica és en forma de brots, és a dir, els símptomes apareixen de forma brusca, durant més de 24 hores i milloren parcial o completament en el transcurs dels dies o de les setmanes.

Els símptomes més freqüents són:

- Pèrdua de la força, espasmes, alteració en la coordinació de moviments, problemes al caminar, tremolors, formigueig, problemes de deglució i incontinència.
- Alteració del tacte, de la postura, de les articulacions, del dolor i de la temperatura.
- Visió borrosa.
- Disminució de la capacitat d'atenció, de la concentració i de la memòria.
- Fatiga extrema i desproporcionada, encara que no es facin esforços.
- Poca tolerància a la calor.

Com podem adreçar-nos a una persona que té Esclerosi Múltiple

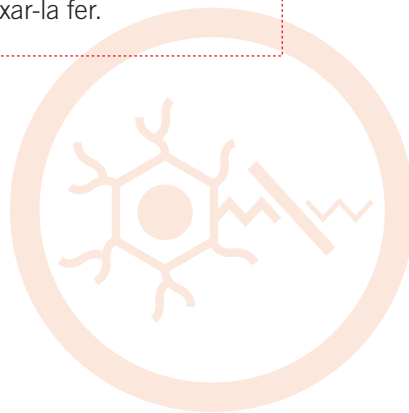


- A l'hora d'interaccionar, el més important és intercalar períodes de repòs al llarg de l'activitat.
- Se li ha de donar el temps necessari perquè pugui continuar amb l'activitat i no arribar a una gran fatiga. La forma de treballar pot ser més alentida.
- L'hem de tractar com una persona adulta, sense sobreprotegir-la ni infantilitzar-la.

Esclerosi Múltiple

A TENIR EN COMPTE

Les persones que pateixen esclerosi múltiple no s'han d'exposar a molta calor, ja que pot provocar un empitjorament de la malaltia. Com que la malaltia es presenta per brots cal donar el suport necessari en cada moment. Després d'un brot segurament necessitarà més ajuda, però a mesura que vagi millorant s'haurà de reduir i deixar-la fer.





**FIBROMIALGIA I
ALTRES MALALTIES QUE
PROVOQUEN DOLOR**



Fibromialgia i altres malalties que provoquen dolor



La fibromialgia és una malaltia complexa i crònica. Es caracteritza per dolors generalitzats acompanyats de molta fatiga i els seus efectes se senten per tot el cos: músculs, tendons i lligaments. El dolor és variable i pot canviar al llarg del dia o ser fluctuant en els diferents dies.

Els símptomes més freqüents són:

- Dolors generalitzats, tumefaccions i cansament extrem.
- Alteracions de la son, ansietat, irritabilitat i tristesa.
- Pèrdua de la coordinació i de la concentració.

Sovint també provoca incomprensió perquè els símptomes no són visibles. A més, actualment tenim poca informació sobre la malaltia i per això és important associar-se. El contacte humà i el suport emocional entre les persones afectades i els seus familiars i amics és imprescindible.

Com podem adreçar-nos a una persona que té Fibromialgia o una altra malaltia que provoca dolor



Quan ens adrecem a una persona que pateix una malaltia que provoca dolor és molt important:

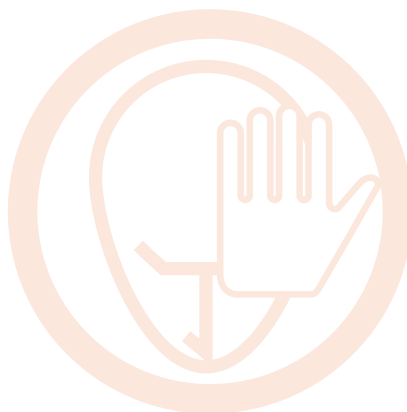
- Donar-li suport i afecte a través del contacte directe (necessita sentir-se estimada) però sense gaire efusivitat, ja que li podríem fer mal.
- Evitar que faci grans esforços o si són petits, evitar que siguin continuats.
- Pot continuar fent moltes de les activitats que feia abans, però necessitarà més temps i caldrà que intercali descansos.
- Les persones que estem al seu costat és important que ens informem de la malaltia i que demostrem que l'entendem. L'hem d'ajudar-la a organitzar la nova rutina, amb menys activitat i sobretot amb més lentitud.

Fibromialgia

A TENIR EN COMPTE



Pot ser que una persona que pateix fibromialgia faci un gran esforç puntual però hem de saber que això segurament implicarà uns dies posteriors de descans.





Malalties
NEUROLÒGIQUES
i DEGENERATIVES



www.santcugat.cat

www.neurologiques.santcugatentitats.net