

21 de setembre de 2023

Dia Mundial de l'Alzheimer



El 21 de setembre se celebra el **Dia Mundial de l'Alzheimer**, proclamat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i amb el suport d'Alzheimer's Disease International (ADI).

Les **dades** publicades per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) indiquen que, mundialment, l'any 2030, **75 milions de persones** estaran afectades per **malalties que causen demència**, la xifra arribaria als 132 milions de persones l'any 2050.

L'objectiu d'aquesta commemoració és donar a conèixer la malaltia, les seves conseqüències sociosanitàries i demanar el suport i la solidaritat de la població, institucions i organismes oficials.

Els serveis implicats en el diagnòstic i tractament de l'Alzheimer a l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus són: la **Unitat de Deteriorament Cognitiu** i l'**Hospital de Dia de Malalties Neurodegeneratives**. Els dos serveis compten amb professionals de neurologia, geriatria, neuropsicologia, infermeria, treball social, fisioteràpia, logopèdia i teràpia ocupacional.

Els dos serveis treballen conjuntament i es troben ubicats a la planta baixa (color vermell).

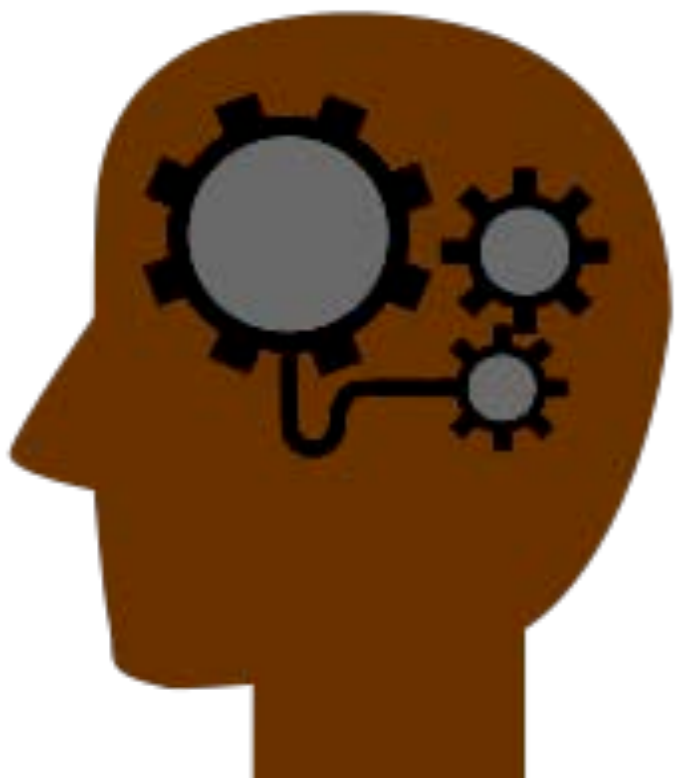


Què és la malaltia de l'Alzheimer?

- L'Alzheimer és una **malaltia neurodegenerativa** que afecta les funcions cognitives (memòria, llenguatge, atenció...).
- L'Alzheimer és la **demència més freqüent**.
- La malaltia és més freqüent **a partir dels 70 anys**, però hi ha un 5% dels casos per sota dels 65 anys.



Quins solen ser els principals símptomes?



- **Pèrdua de memòria:** no recordar fets recents, tendència a preguntar el mateix diverses vegades, repetir converses...
- **Desorientació:** no saber en quin dia/mes/any estem, no reconèixer el lloc on ens trobem...
- **Canvis de personalitat o conducta:** apatia, tristesa, mal humor, irritabilitat, desinhibició...
- **Alteracions de llenguatge:** dificultat per expressar-se, anomenar objectes o comprendre el que es demana.
- **Dificultats atencionals:** incapacitat per mantenir l'atenció en les tasques o converses.
- **Dificultats de planificació:** problemes per organitzar-se o gestionar assumptes complexos.

Què he de fer si sospito?

Davant qualsevol sospita de possible deteriorament cognitiu cal adreçar-se al seu **metge de capçalera**. Aquest serà l'encarregat d'administrar unes proves de triatge, i en cas necessari realitzar una valoració a la **Unitat de Deteriorament Cognitiu** on es realitzarà un estudi complet.



Hi ha cura?

NO. Avui dia no hi ha tractament curatiu per a la malaltia, però es disposen de fàrmacs o mesures per intentar mantenir l'autonomia i la millor qualitat de vida de la persona el major temps possible.

FÀRMACS ESPECÍFICS PER A L'ALZHEIMER INHIBIDORS DE LA ACETILCOLINESTERASA

Són 3: Rivastigmina, Donepezilo y Galantamina

- Intenten augmentar la quantitat d'acetilcolina, una de les molècules amb què es comuniquen les neurones.
- És temporal, ja que no frena la mort de les neurones.

MEMANTINA

- Els cervells amb Alzheimer pateixen danys que provoquen un augment en l'alliberament del glutamat, que en excès produeix la mort de neurones.
- Aquest fàrmac intenta regular la quantitat de glutamat per evitar aquest efecte negatiu.

ALTRES FÀRMACS PER A SÍMPTOMES ASSOCIATS

ANTIDEPRESSIUS

- Milloren l'ànim, la tristesa o la irritabilitat.

ANTIPSIQUÈTICS

- Ajuden al control de símptomes com l'agitació, agressivitat, idees delirants o altres alteracions de conducta.

HIPNÒTICS

- Ajuden a dormir o regular el son.

ANALGÈSICS

- Calmen el dolor, que en moltes ocasions no saben manifestar i pot ser la causa d'agitació.

MESURES NO FARMACOLÒGIQUES

- L'estimulació cognitiva, mantenir el cervell actiu i potenciar les habilitats mentals, és una de les mesures que més ajuda a les persones amb deteriorament cognitiu.
- L'exercici físic, la teràpia ocupacional o les relacions socials.

Es pot prevenir?

Hi ha mesures o hàbits que han demostrat reduir el risc de deteriorament cognitiu com són:

NO prendre alcohol, tabac o altres tòxics

Seguir una dieta saludable, com la dieta mediterrània

Realitzar exercicis d'estimulació cognitiva com llegir, mots encreuats...



Controlar els factors de risc vascular:
- Hipertensió arterial
- Diabetis
- Colesterol

Fer exercici físic, sempre adaptat a cada persona

Mantenir bones relacions socials com ara quedar amb la família o els amics



Consells per a situacions freqüents en l'Alzheimer

REPETEIX MOLTES VEGADES EL MATEIX

- Mantenir la calma.
- Intenta donar resposta a la seva pregunta, encara que calgui repetir-ho.
- Si pot llegir i comprendre: deixar un paper escrit visible (amb el recordatori).
- Intentar començar una altra activitat diferent o canviar de tema de conversa pot ajudar.

S'AGITA O TÉ AGRESSIVITAT

- Intenta esbrinar la causa de l'agitació o agressivitat: un ambient amb moltes persones, dolor o febre.
- Parlar amb calma, des de l'afecte.
- Intentar canviar d'activitat: es poden utilitzar objectes familiars, fotografies, etc per a intentar distreure i relaxar.
- Garantir la seguretat, evitant objectes de risc o obstacles en l'entorn.

NO VOL DUTXAR-SE O ENDREÇAR-SE

- Mantenir un horari fix.
- Afavorir l'ambient del bany: bona temperatura de l'estada i de l'aigua
- Deixar tot el material preparat.
- Mantenir la major intimitat possible.
- Altres trucs com recomanar-li la dutxa perquè van a casa d'un familiar, perquè hi ha un esdeveniment important...

ES DESORIENTA AMB MOLTA FACILITAT

- Podem ajudar mantenint una rutina diària, amb els horaris i les activitats.
- Tenir un calendari i un rellotge per ajudar en l'orientació.
- Senyalitzar a les portes de les habitacions què és cada estada (indicar amb dibuixos el bany, la cuina).
- Si viatgem, intentar portar alguns objectes personals de casa per a familiaritzar la nova estada (un marc de fotos, el rellotge de paret, etc)

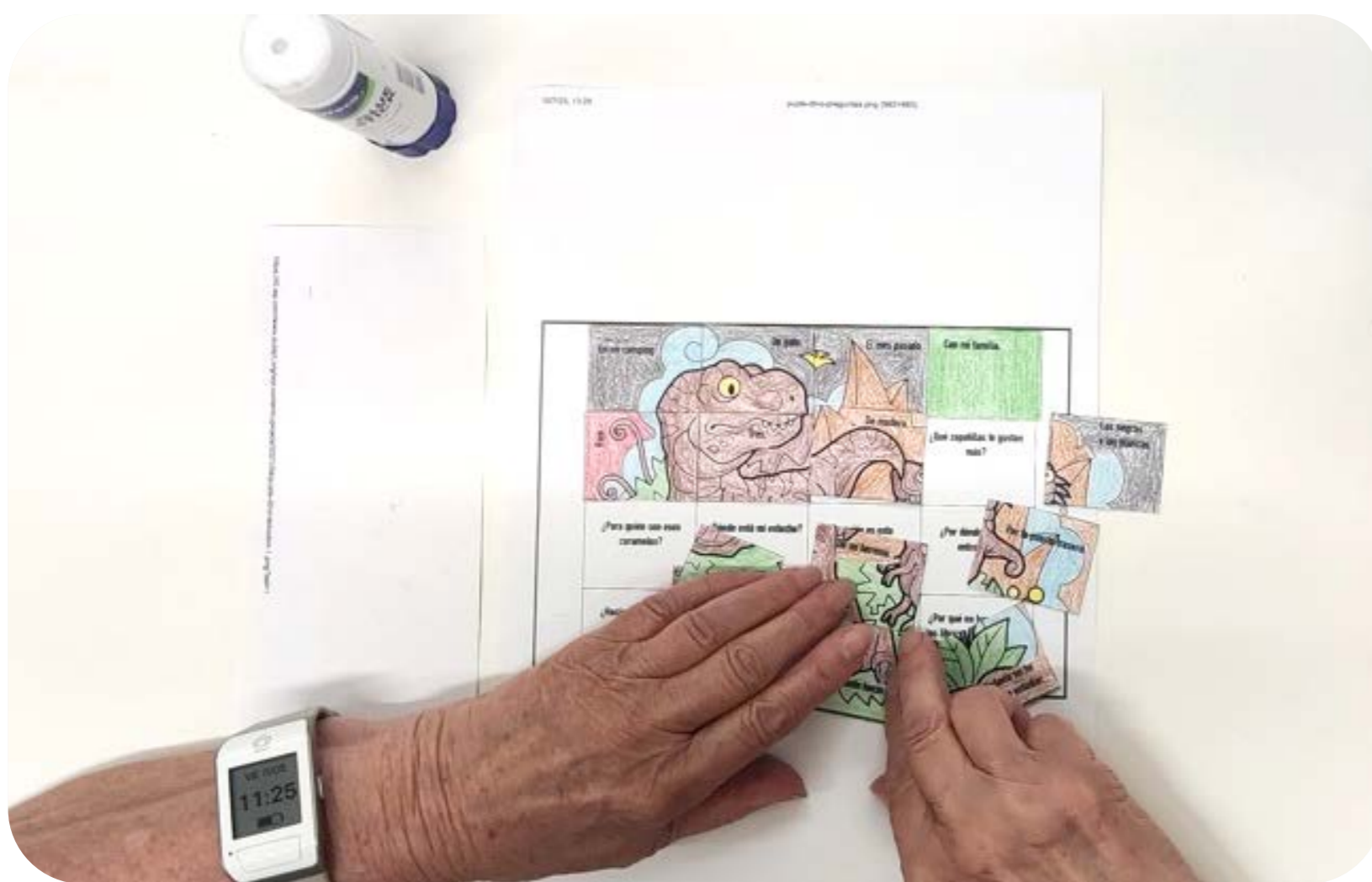
TÉ AL·LUCINACIONS: VEU COSES O TÉ IDEES QUE NO SÓN REALS

- Parlar de forma calmada i mostrar a la persona que sofreix les al·lucinacions que estem al seu costat, transmetre tranquil·litat.
- Explicar-li que encara que nosaltres no ho veiem, sabem que ell/ella sí (recordar que per a aquesta persona és una cosa molt real).
- Intentar canviar d'activitat o tema.
- Si succeeix en una part de la casa, podem canviar d'habitació.
- I sempre intentar veure si hi ha alguna causa que les provoqui (infecció, medicaments), i consultar amb el metge/essa.

Des de l'Hospital de Dia de Malalties Neurodegeneratives (HDMND) oferim a persones amb deteriorament cognitiu, un abordatge interdisciplinari per tal de cobrir les seves necessitats i les de la seva família, en fases inicials i moderades de la malaltia.

La teràpia ocupacional a l'HDMND

El terapeuta dissenya activitats per fer a la persona el més independent possible en les seves activitats diàries com: **menjar, vestir-se, dutxar-se**, etc.



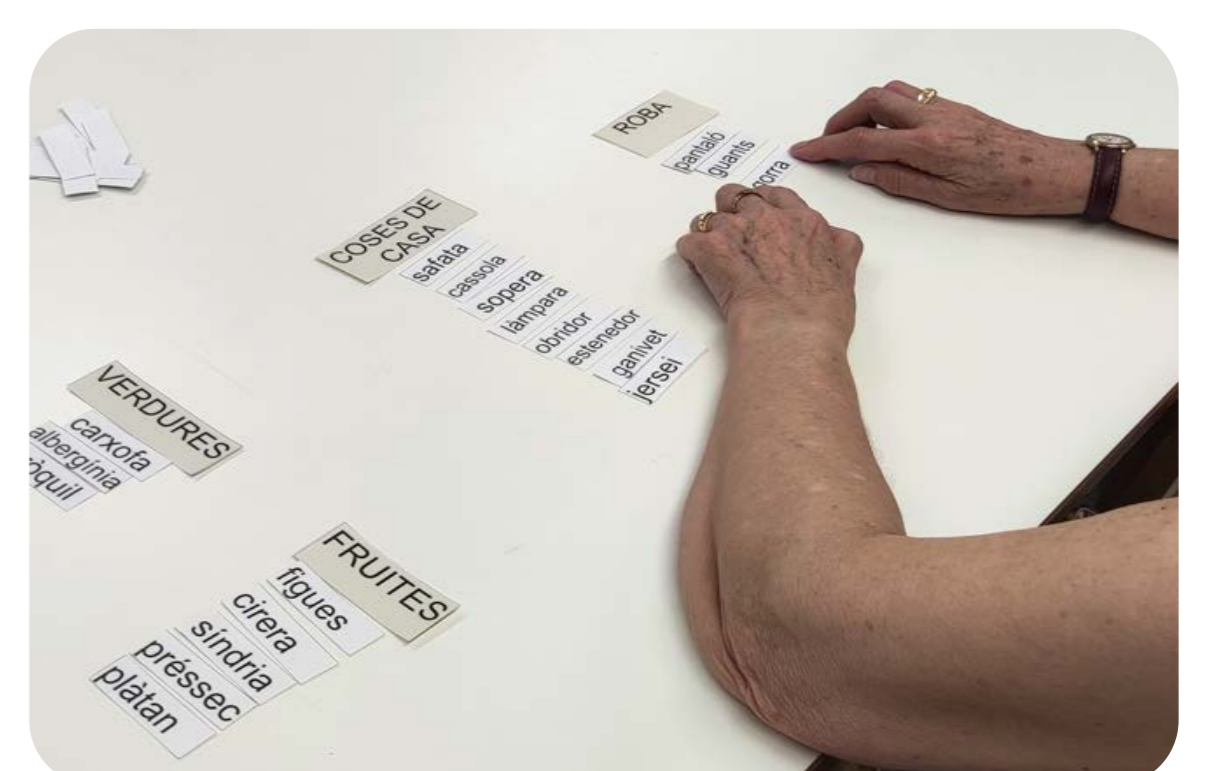
A vegades és necessari l'ús d'**ajudes tècniques o adaptacions** en el domicili.

Tractament logopèdic en la malaltia d'Alzheimer

El logopeda avalua, diagnostica i tracta els problemes de **llenguatge, parla, veu i deglució**.

L'objectiu és alentir el progrés degeneratiu de la malaltia i millorar la seva qualitat de vida.

COM? Estimulant el llenguatge i la comunicació, tant l'expressió com la comprensió verbal, la lectura i l'escriptura.





Fisioteràpia en pacients amb Alzheimer



L'objectiu és millorar el **deteriorament funcional** del pacient.

COM? Mitjançant la **potenciació muscular i estiraments** dels diferents grups musculars, fent exercicis respiratoris, exercicis aeròbics per millorar la funció cardiovascular, exercicis per activar la conscienciació corporal, exercicis de coordinació i



organització espacial, activitats de ritme i seqüències i treballant el control postural, l'equilibri i la prevenció de caigudes.

Estimulació cognitiva en pacients amb Alzheimer

Portem a terme **sessions de psicoestimulació** amb l'objectiu de mantenir i millorar les capacitats mentals dels pacients, volem “**mantenir la ment en forma**”.

Treballem les **funcions executives, l'atenció, l'orientació, la memòria, etc.** Mitjançant diferents exercicis adaptats sempre a les capacitats de cada pacient.

