

CONFINAMENT AMB UNA PERSONA MALALTA DE DEMÈNCIA

Davant els nous esdeveniments sorgits per la pandèmia del covid19, o mes conegut com coronavirus, vivim una situació completament nova en la qual ens veiem confinats a casa sense la possibilitat, en la majoria de casos, de sortir. Aquest fet de per si mateix, ja suposa un gran estrès i angoixa, davant la por del que pugui passar, la durada i la privacitat de llibertat entre altres. D'altra banda, el fet de cuidar a un familiar amb demència ja suposa una sobrecàrrega per si sola, delimitant la nostra vida a cuidar del nostre familiar, i veient reduït el nostre espai i temps personal.

Els cuidadors us veieu sotmesos a molt més estrès, i és normal que es perdi la paciència més de l'habitual, no per això hem de sentir-nos culpables. La nova situació fa que el nostre dia a dia amb el malalt es visqui d'una forma molt més intensa del que ja és. No poder comptar amb diferents persones que ajudin a suportar la nostra tasca de tenir cura fa que ens sentim més soles i aïllades que de costum.

L'estrès que estem sotmesos per la incertesa del temps que haurem d'estar confinats, la por que genera la situació a ser població vulnerable de risc o no poder sortir són només alguns factors que fan augmentar la nostra angoixa, i amb això , l'augment de les pors, símptomes depressius..., etc.

Per a evitar un desgast major hem de tenir clar que aquest tipus de situació és temporal, que és per la nostra seguretat i ens evitarà riscos majors. De fet aquest confinament pot servir per a poder cuidar-nos millor i ser conscients que, en definitiva, els estem protegint d'un perill real.

Des de la fundació Uszheimer volem ajudar-vos donant unes petites pautes per a poder suportar millor aquesta extra sobrecàrrega que suposa la situació actual.

El primer és romandre tranquils, intentar fer les coses amb calma i simplificar el dia a dia:

Per exemple, a l'hora de cuinar optarem per plats de senzilla elaboració, podem aprofitar perquè la persona malalta ens ajudi en alguna petita i fàcil elaboració. Aprofitarem alguns menjars per a fer més quantitat i així no haver de cuinar cada dia i disposar de major temps.

Establir una rutina ens ajudarà a passar els dies amb més calma, per exemple, podem marcar totes les activitats que durem a terme: Aixecar-se a una hora, vestir-se, esmorzar, fer algun tipus d'exercici físic, fer alguna activitat que estimuli la nostra ment, menjar, descansar, activitats d'oci, relacionar-se amb la família, dutxa, sopar i descans.

És important mantenir-nos en contacte amb els nostres familiars i amics per a no sentir l'aïllament i solitud. Trucar o fer videoconferència ens farà estar més acompanyats.

Intentar no veure les notícies més de dues vegades al dia. L'excés d'informació només fa que ens preocupem més i augmenti la nostra angoixa.

Les activitats d'oci han d'estar dedicades a alguna cosa que tant ens agradi a nosaltres com al nostre familiar. Podem jugar a jocs de taula (dominó, parxís, etc...) o veure pel·lícules antigues o obres de teatre.

Si disposeu de xarxes socials estan plenes de bones propostes: des d'anar a un museu de manera virtual, veure concerts en directe de tota mena, veure obres de teatre clàssiques , etc.

Obres de Teatre:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF80B329D3A86DEA6>

Biblioteca de Catalunya:

<https://catalunya.ebiblio.es/opac/#indice>

Llistat de museus virtuals:

<https://sincopyright.com/museos-virtuales/>

Intenteu utilitzar l'humor i ser positius ja que pot actuar com a “mecanisme per a enfrontar-nos a l'angoixa i a la incertesa”. I és que en etapes prolongades d'aïllament és possible que sorgeixin emocions i pensaments negatius derivats de la pròpia situació, per això, és fonamental secundar-se en l'experiència prèvia i recordar aquelles situacions greus que s'han superat amb èxit. En aquest sentit és important identificar aquestes emocions i pensaments per a combatre-les amb informació veraç aportades únicament pels canals oficials i evitar així la sobreexposició a les notícies.

Fer exercicis de relaxació i respiració. Un control adequat de la respiració et permetrà, a més de respirar millor, relaxar-te per complet i eliminar els símptomes provocats per l'estrès i l'ansietat, que, a la llarga, poden suposar un greu problema per a la teva salut.

Per a intentar ajudar al fet que alliberar una mica la ment, proposem una sèrie d'exercicis i tècniques de relaxació, que, esperem, us serveixin per a evadir-se durant, almenys, una estona:

Respiració diafragmàtica

Aquesta tècnica és una de les més utilitzades. El primer consell per a realitzar-la és que siguis pacient, ja que si no estàs acostumat a treballar amb la respiració, és probable que al principi et costi una mica. Alliberar la ment i ser conscient que, malgrat que no vagi a ser de manera immediata, la tranquil·litat arribarà, és clau, ja que, si desesperem, la frustració ens faran tornar a la casella d'inici.

Col·loca't en una posició còmoda, preferiblement tombat, i inhala aire pel nas durant tres o quatre segons, provocant que se t'infla l'estómac. Llavors, exhala per la boca lentament, percebent com l'aire recorre el teu pit per a després sortir a l'exterior. Pots fer aquest exercici de respiració el temps que vulguis, i començaràs a notar la relaxació a partir del segon minut aproximadament.

Un altre aspecte que és important ressaltar és que, facis l'exercici de relaxació que facis, la relaxació sempre és clau per a reduir l'ansietat, especialment la diafragmàtica. Aquesta activa el sistema nerviós parasimpàtic que, en contraposició del simpàtic, relaxa el nostre organisme.

Contracció i relaxació de músculs

En aquest exercici tens llibertat absoluta per a fer-lo com et sentis més còmode: pots treballar amb músculs de totes les parts del cos de manera ascendent o descendent, amb diversos músculs d'una única regió corporal, amb un sol múscul... Per a començar, recomanem treballar amb els músculs dels peus, els panxells, les cuixes, l'abdomen, els braços i les mans, començant pels peus i continuant de manera ascendent durant uns 15 o 20 minuts. Contreu-los d'un en un durant cinc segons, després deixa-ho anar i percep com es relaxen. Això, a més de relaxar-te en el moment en el qual practiquis aquest exercici i desviar l'atenció cap a una cosa diferent, et serveix per a conèixer millor el teu cos, i ser capaç de preveure situacions futures en les quals es tiba.

Evoca situacions de tranquil·litat

Aprofita i entrena la teva memòria i la teva imaginació: cerca aquest moment de la teva vida recent en el qual et vas sentir totalment tranquil i relaxat. Va poder ser de vacances a la platja, o donant-te un bany calent, o simplement tombat en el teu llit just després d'acabar una llarga setmana de treball, amb la finalitat de setmana per davant. Tria aquest moment i evoca'l al teu cap, evoca com i per què et senties així i, sobretot, tingues clar que si una vegada vas tenir aquest sentiment de tranquil·litat podràs recuperar-lo aviat amb treball i ajuda, si és necessària.

I per a acabar, un parell de consells: davant de situacions com la d'aquests dies, el millor és viure en el dia a dia i no pensar en el que queda per davant,



Fundació
USZHEIMER

sinó el que estàs fent en aquest mateix moment. A més, tal com succeeix amb l'ansietat quotidiana, quan vivim en una situació normal, és útil ser conscient d'aquest malestar mental no t'acompanyarà sempre, que com ha vingut es pot anar amb esforç propi i ajuda professional en alguns casos. Explicar-li al teu entorn com et sents i exterioritzar-ho també ajuda.



Fundació
USZHEIMER