



Relació i tracte saludable en persones amb dèficits de memòria

Quan a un familiar, a una persona que estimes, li costa cada vegada més recordar on ha deixat les claus, fer el dinar, parar la taula, anar a fer petites gestions o compres, i li diagnostiquen pèrdua de memòria, sorgeixen molts dubtes: com podem ajudar, què li podem dir, com serà la nostra relació a partir d'aquest moment.

Comencem a fer el rol de cuidador/a, l'acompanyem a les visites mèdiques, on ens donen informació de l'evolució del procés, de la medicació..., però cal també donar orientacions per enfortir vincles emocionals favorables.

L'entrevista



Parlem sobre el tracte saludable a persones amb dèficits de memòria

Entrevista a Olalla Montón, Treballadora Social EAP Dreta de l'Eixample (CAP Roger de Flor) i membre de l'Associació EIMA.

Trobareu l'entrevista al Canal YouTube - Revista FerSalut



Com mantenir una relació saludable?

La comunicació ha de ser amb un llenguatge senzill, pausat i amb frases curtes. Agafar la mà i mirar als ulls ens ajudarà a explicar i fer entendre el missatge.

En les converses intenteu respectar el torn de paraula, i no avançar-vos a les seves respostes. La capacitat de reaccionar és més lenta, però els hi agrada donar la seva opinió.

És tan important el missatge com la forma d'expressió, una imatge relaxada i una veu dolça serà la manera de fer-li entendre que estem allà per ajudar.

Acompanyar, supervisar certes gestions, aprendre una cosa nova és una mica complicat, encara que amb la vostra ajuda segur que ho podrà fer.

Donar temps, facilitar les coses, però no fer-les, així donem autonomia i els fem sentir útils.

Seguir les seves rutines diàries, reconeixent el seu espai, les seves coses i els seus gustos.

Seguir una rutina coneguda serà la fórmula per fer-los més independents.

Les emocions, la ràbia, la tristesa, estar més irritable, repetir constantment una paraula, caminar sense sentit per casa... Cal canviar el punt de mira, comenteu alguna cosa totalment diferent per poder atraure una altra idea.

Tal com defineix la Fundació Catalunya La Pedrera, els propis afectats ens fan coneixedors del decàleg del bon tracte a perso-

nes amb dèficit de memòria, que podeu veure a la infografia que il·lustra l'article.

DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES

Vilanova i la Geltrú
DEMENTIA FRIENDLY
Programa MEM

COM VOLEM SER TRACTADES LES PERSONES AMB DÈFICITS DE MEMÒRIA

- 1. PARLAR DE FORMA CLARA I SENCILLA**
Treure innecessaris i frases útils al gest. L'expressió ha de ser clara i amb un llenguatge senzill.
- 2. DONAR TEMPS**
Evitar interrompre al seu interlocutor. Donar temps a la persona per respondre i reaccionar. No forçar parlar.
- 3. INCLURE'NI A LES CONVERSES**
Si ens volen escoltar, hem de sentir-nos útils. Evitar que ens ignorem o ens parlin sense nosaltres.
- 4. SI EN DIFÍCILS A FAVOR DE SI EN COMPLEXES I RÀPIDES**
Es pot canviar el punt de mira i començar a parlar d'altres coses.
- 5. SI EN FORTS DONAR ALGUNA OPINIÓ**
La bona comunicació implica que el cuidador o la persona amb dèficit de memòria tingui un rol actiu.
- 6. SI EN FORTS DONAR ALGUNA OPINIÓ**
La bona comunicació implica que el cuidador o la persona amb dèficit de memòria tingui un rol actiu.
- 7. EVITAR LA RÀBIA I LA TRISTESA**
Necessaria una mica més de temps per sentir-se escoltat i reaccionar. No forçar parlar.
- 8. SI EN FORTS AJUDAR**
Estar amb qui ens fa útils i que ens ajudi a fer les coses que ens calen. No forçar parlar.
- 9. SI EN DIFÍCILS A FAVOR DE SI EN COMPLEXES I RÀPIDES**
Es pot canviar el punt de mira i començar a parlar d'altres coses.
- 10. SI EN FORTS DONAR ALGUNA OPINIÓ**
La bona comunicació implica que el cuidador o la persona amb dèficit de memòria tingui un rol actiu.

Fundació Catalunya La Pedrera

Si us demana ajuda i atenció és perquè sou el cuidador/a, i encara que les capacitats són més limitades, vol seguir compartint, vivint el moment i estimant



Gemma Illa Sagarra

Treballadora Social Sanitària
CAP Muralles

Podreu trobar informació adicional d'interès a:

<https://hablandodegeriatria.com/2019/09/21/alzheimer19/>
Cómo queremos ser tratadas las personas con déficit de memoria