

Com obtenir la seva cooperació?

- Utilitzi el mètode d'apropament esmentat anteriorment.
- Mantingui **instruccions breus, simples i concretes**. També pot utilitzar **estímul visual i tàctil**.
- Ofereixi **opcions simples** en comptes de preguntes que només tenen una resposta de "sí" o "no".
- **Demani per la seva ajuda**.
- Demani que ell/ella **intenti** les tasques.
- **Redueixi tasques complexes** a diversos passos simples.
- Si el seu intent no funciona bé, **repassi el seu apropament** comparat amb aquest criteri i intenti de nou.

Gestionar moments tensos

- Mantenir una **actitud calmada**, to de veu relaxat i **explicant el que es fa**, pas a pas.
- No enfrontar-se ni demanar explicacions en aquest moment.
- Parlar de manera tranquil·la, distraient l'atenció amb l'objectiu de que s'oblidi de l'enuig.
- Preguntar-li quin és el problema que li preocupa i oferir ajuda per solucionar-lo.
- Mantenir el contacte físic suau i una postura relaxada, amb una distància adequada. Seguir parlant agafant-li la mà.
- **No rectificar errors** que pugui cometre.

Consells bàsics per a cuidadors de persones amb demència

Grup de suport emocional a les famílies

Hospital Sant Antoni Abat (Vilanova i la Geltrú)
Consorti Sanitari Alt Penedès-Garraf



Consorti Sanitari
Alt Penedès-Garraf

Aquests consells han estat elaborats per professionals i cuidadors de malalts de demència. L'objectiu és donar-li estratègies per poder comunicar-se de manera positiva amb el malalt, i recomanacions per gestionar situacions complexes que permetin al seu ésser estimat mantenir la seva dignitat i autonomia tant com sigui possible.

Com apropar-se a ells?

L'ús del següent mètode l'ajudarà a acostar-se al malalt reduint la seva ansietat.

- **Apropi's per davant:** Ell veurà que vostè s'acosta. Apropant-se per darrere li pot produir ansietat.
- **Camini lent:** Doni temps suficient perquè la persona pugui veure que vostè se li acosta.
- **Posi's al seu costat:** Aquesta és una posició de suport i ajuda. Estar al davant d'ell/a pot ser una postura d'enfrontament.
- **Cridi'l pel seu nom:** Utilitzi el nom del seu ésser estimat per atraure la seva atenció.
- **Posi's al seu nivell:** Si ell/a està assegut o estirat, assenti's en una cadira per estar al seu nivell. Això fa que no se senti amenaçat.
- **Ofereixi la seva mà:** La reacció a aquest gest d'afecte li indicarà si acceptaria altres formes, com una abraçada.
- **Utilitzi el tocament amb respecte. Sempre ofereixi la mà primer i utilitzi la reacció com una indicació** de si a ell/ella li agradaria ser tocat/da o no.

Com comunicar-nos amb ells?

- Creï un ambient positiu. **Parli de manera respectuosa.** Aprofiti l'expressió del rostre i to corporal per mostrar el seu afecte.
- **Eviti distraccions i sorolls** (ràdio, TV). Abans de parlar **asseguri's de que li presta atenció**, i recorda-li la seva relació.
- Posi's a la **mateixa alçada** i mantingui el **contacte visual**.
- Utilitzi un to de veu més aviat greu. **Paraules, oracions i preguntes senzilles.** Deixi temps a la resposta.
- **Mostri paciència a l'escoltar;** si s'està esforçant per expressar-se, sugereix-li alguna paraula i utilitzi llenguatge corporal.
- **Divideixi les activitats en passos.**
- Quan s'altera o s'irrita, **no confrontar, sinó distreure o reorientar.** És important abans d'això expressar-li que entèn els seus sentiments.
- Si s'equivoquen, no tracti de convèncer-lo de que s'està equivocant. Solen sentir-se confusos o insegurs; **transmeti consol, suport i seguretat.**
- **Recordar i explicar el passat positiu pot tranquilitzar-los**, ja que tenen una vivència positiva en la seva memòria. Intentar no preguntar per coses que acabin de fer.
- Mantenen i **potenciar el sentit de l'humor**, però no a costa d'ell/a.