

21 de setembre de 2022

## 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)**. Va tenir lloc des del 1994.

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

El Pla director socio sanitari del Departament de Salut és l'instrument de treball que determina les línies d'actuació i planificació en l'àmbit de l'atenció de la salut a les persones amb Alzheimer i altres demències. El Pla és l'eina encarregada d'elaborar i implementar plans i programes específics per a la millora de l'atenció a les persones amb patologies neurodegeneratives, com ara la malaltia de l'Alzheimer, i altres demències.

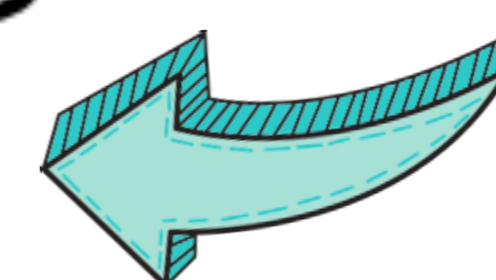
El Servei compta amb 8 professionals i estan ubicats a la planta baixa, color vermell.

## Què és la malaltia de l'Alzheimer?

- Es tracta d'una malaltia neurodegenerativa, és a dir, que a poc a poc va progressant, on s'alteren funcions cognitives (cerebrals) com la memòria, el llenguatge, la planificació, etc.
- És la primera causa de demència a escala mundial



**REUS I BAIX CAMP:**  
UNES 5,600 PERSONES  
PATEIXEN ALZHEIMER



## Quins símptomes produeix?

- Segons la part danyada del cervell, començarà amb uns símptomes o altres, però els habituals són:
- Desorientació en el temps i en l'espai (no saber en quin mes o any estem, lloc...)
- Alteració en memòria: no recordar fets recents, confondre persones o familiars.
- Alteració en llenguatge: dificultat per entendre allò que es parla o es llegeix, per anomenar objectes.
- Dificultat per planificar tasques: costa parar la taula, organitzar una sortida.
- Problemes per mantenir l'atenció en converses o tasques.

## Com es diagnostica?

No hi ha cap prova que assegurï al 100 % si tenim o no la malaltia d'Alzheimer, però el metge/essa pot aproximar el diagnòstic amb les proves següents:

**Analítica:** veure ronyó, tiroides, dèficit de vitamines o infeccions que poden afectar el cervell, entre altres.

**Neuroimatge:** un TAC o Resonància Magnètica cerebral ens ajuda a veure si existeixen possibles lesions (p.ex infarts cerebrals) que justifiquin les fallades cognitives.

**Altres:** segons consideri el metge/essa, es poden realitzar altres proves com la medicina nuclear o biomarcadors en líquid cefalorraquidi.

**Estudi neuropsicològic:** a través d'uns tests especialitzats es valoraran quines funcions cognitives fallen i en quina mesura, d'acord amb el perfil de la persona.

## 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.

#### ANTIPSIQUICÒTICS

- 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

# Veritat o fals?

## 1. La malaltia d'Alzheimer no té tractament: **Fals.**

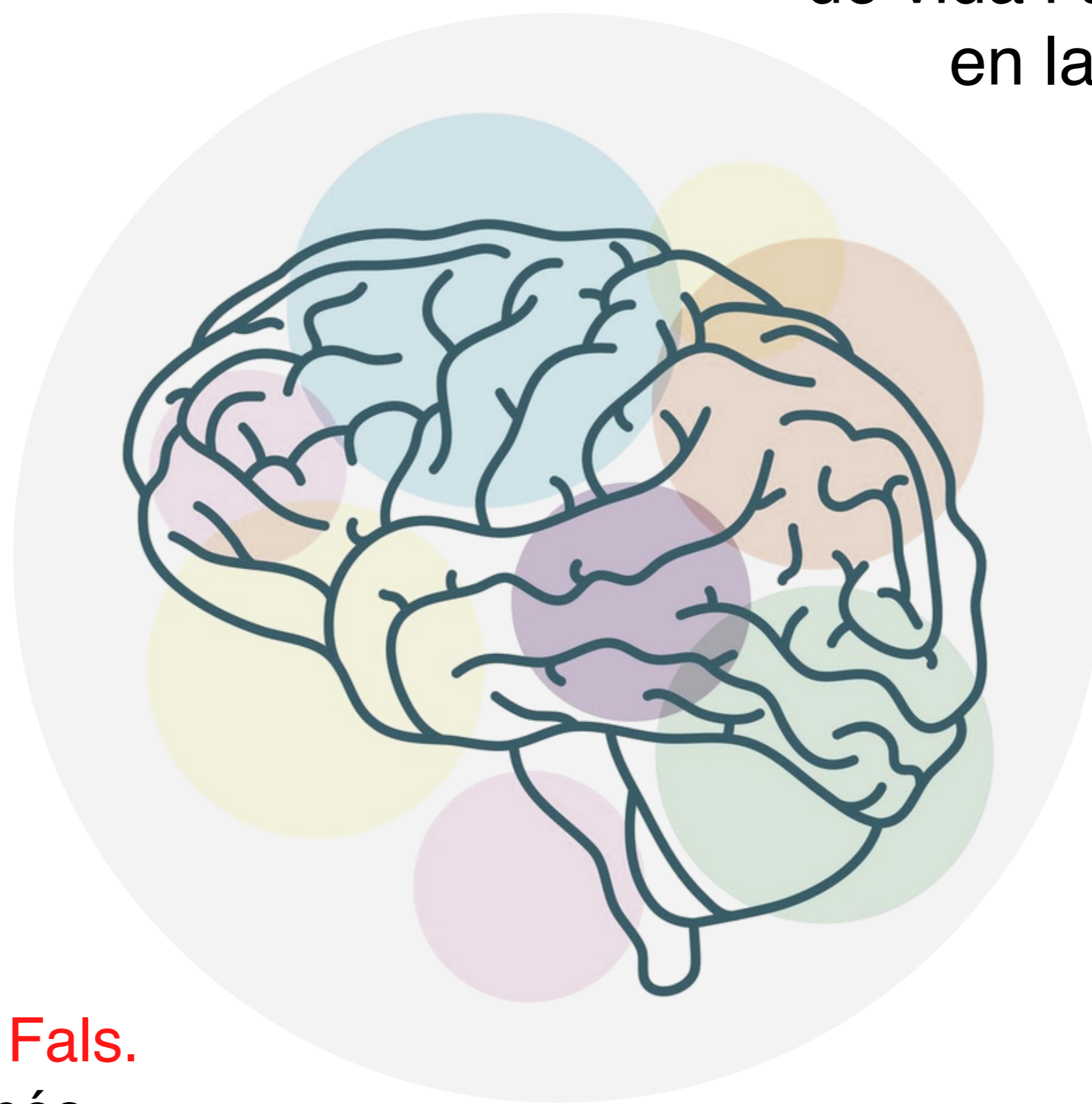
La malaltia no té cura però sí tractament per als símptomes cognitius i conductuals

## 2. És una malaltia de gent gran: **Fals.**

Encara que és més freqüent a partir dels 70 anys, hi ha casos a partir dels 45 anys (el 5% de tots els malalts d'Alzheimer tenen < 65anys).

## 3. Cada cop hi ha més casos: **Veritat.**

Degut a l'augment en l'esperança de vida i una major sensibilitat en la seva detecció, cada cop n'hi ha més i en fases més inicials



## 4. L'Alzheimer és un problema de memòria: **Fals.**

Els oblitats és el símptoma més freqüent però també afecta al llenguatge, les funcions visoespaciales i la conducta

## 5. Si soc conscient dels meus canvis cognitius, no tinc la malaltia: **Fals.**

No sempre ser conscient dels canvis implica no tenir-la

## 6. Oblido les claus, no sé què anava a buscar a la nevera, he d'anar al metge?:

**No, necessàriament.**

Només si aquests són continuats en el temps i interfereixen en el meu dia a dia, seria adequat consultar el metge/essa d'atenció primària

## 7. La malaltia d'Alzheimer és més freqüent en dones: **Veritat.**

Les dones tenen el doble de risc de patir la malaltia respecte als homes.

# 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.

# Com reconèixer una persona amb deteriorament cognitiu?

**La seva gravetat i progressió pot variar molt entre diferents persones**

- Oblida cites, noms de persones... 
- Té canvis en la personalitat i l'estat d'ànim 
- Es desorienta en el temps, l'espai i la persona 
- Té dificultat per comunicar-se 
- Repeteix les mateixes preguntes 
- Perd la memòria 



Notar un d'aquests símptomes de manera aïllada no indica que es pateixi un deteriorament cognitiu, però si es manté en el temps i repercuteix en la vida diària, cal consultar amb el metge/essa d'atenció primària.