

# Les demències i les activitats de la vida diària:

## L'alimentació, la higiene, el vestir-se i el descans



**PATRICIA MONCADA**  
psicòloga

És beneficiós que la persona que pateix demència es mantengui ocupada en activitats diàries, com ara la cura personal i les tasques domèstiques, o bé en activitats de caràcter físic, intel·lectual i lúdic.

A conseqüència de l'evolució de la malaltia, arriba un moment en el que la persona amb demència té dificultats per a menjar. D'aquesta manera, durant les primeres fases de la malaltia pot ser positiu que ens ajudi a fer el menjar o a posar taula. Aquesta col·laboració pot estimular-li la memòria, l'activitat manual i l'autoestima.

Així, a mesura que la malaltia avança és recomanable que els objectes siguin funcionals i fàcils de manejar, utilitzar gots que no es rompin o que els plats siguin grans i d'un color diferent a les estovalles. També és necessari mantenir un horari fix, un ambient tranquil i ben il·luminat, evitar objectes innecessaris a taula que el pu-

guin desorientar i no canviar-lo de lloc a taula. Haurem de donar-li aliments variats, nutritius, fàcils de menjar i rics en fibra, servir-li el menjar en trossos petits si és necessari, no obligar-lo a menjar a la força, ni donar-li menjars als que no estigui acostumat. També haurem de procurar que begui el suficient i vigilar que no tenguí problemes bucals o dentals o que perdi massa pes. També pot ser positiu el fet de reforçar els seus hàbits socials menjant de tant en tant fora de casa.

Un altre aspecte important a tenir en compte és la higiene. Arribarà un moment en què necessitarà ajuda, però és habitual que la rebutgi per por a perdre la seva intimitat. D'aquesta manera, no hem de renunciar a ajudar-lo, però sempre preservant la seva dignitat i autoestima. Per tant, és convenient no canviar els seus hàbits anteriors. Hem d'establir una rutina senzilla i esbrinar quin moment del dia es sent més relaxat per a banyar-se i procurar que es faci net per tot el cos, sobretot boca, orelles, cabell i ungles. També pot ser útil no tenir objectes innecessaris al seu abast, ni canviar les coses de lloc.

És convenient substituir el bany per la dutxa i proporcionar-li un cadira que

li permeti dutxar-se assegut. És a dir, hem d'intentar adaptar el bany a les seves necessitats.

Encara que a simple vista no ens ho pugui semblar, el fet de vestir-se és un acte complex que necessita coordinació de diferents funcions cerebrals. Així, l'evolució de la malaltia dificultarà aquest acte. Per tant, podem ajudar al malalt eliminant del seu armari peces de roba que no utilitzi habitualment, orientar-lo sobre el clima que fa, cada vespre retirar de l'habitació la roba bruta per a evitar que se la torni a posar.

De la mateixa manera, ens pot ajudar el fet de substituir botons, cremalleres o cordons que no sàpiga embotonar-se per tancaments com ara el "velcro". També podem eliminar del seu vestuari roba que siguin difícils de posar com ara sostenidors o calces fines, i proporcionar-li roba ampla, amb colls oberts, punys sense botons i elàstics a la cintura en lloc de cinturons. Alhora, podem substituir les sabates de cordons o de taló per mocassins que no patinin.

El descans és una altra de les funcions que es va alterant amb el pas de la malaltia. És habitual que les hores de son es fragmentin i es passi el

dia dormint. Per això, al vespre moltes vegades li pot costar dormir. D'aquesta manera, és convenient reduir migdiades diürnes, planificar activitats físiques durant el dia, no dur-lo a dormir massa prest (ja que les persones majors no necessiten dormir tantes hores) o consultar amb el metge la possibilitat d'administrar-li algun medicament que l'ajudi a dormir. També haurem de procurar que vagi al bany abans de dormir. Fins i tot, ens pot ajudar a estar més tranquils, tancar amb clau portes i finestres que no hagi d'obrir. Però el més important de tot serà comprovar que estigui còmode i tranquil.

Cal dir però, que totes aquestes pautes són una sèrie de recomanacions que hauran de modificar-se en funció de la persona en qüestió, de les seves capacitats i funcionalitat. I és que no hi ha cap persona igual, i més que la malaltia, s'ha de tenir en compte al malalt. D'aquesta manera, podem concloure dient que el precepte més important serà la seva comoditat i satisfacció.

patrismoncada@hotmail.com

## CARTAS DEL LECTOR

telefax: 971 35 19 83  
redacció@menorca.info

### ¿Y así, hasta dónde?

Después de múltiples intentos de buscar soluciones, para conseguir tranquilidad en nuestros apartamentos, volvemos a ponernos en contacto con ustedes una vez más, con la finalidad de conseguirlo.

No queremos claudicar ante la presión de este creciente gabberrismo, que en algunos casos ha supuesto la venta de algunos apartamentos y en otros la intención de hacerlo próximamente, ante la imposibilidad de conseguir la tranquilidad esperada en nuestras viviendas, en un pueblecito encantador, como es Es Castell, pero, en donde la policía urbana tiene miedo a "los perturbadores" y en donde parece no existir el sentido de autoridad.

Las motos, además de poder hacer todo el ruido que pueden y a cualquier hora, pueden aparcar en donde quieran, sin que nadie les diga nada, ya que chantajejan a todos los niveles, aumentando el grado de gabberrismo cada vez más y más.

¿Y así, hasta dónde?

Y nos vamos dejando amedrentar... Y nos vamos marchando...

¿Es éste el pueblo que ustedes quieren? Nosotros no.

Tenemos que buscar soluciones entre todos. No queremos un pueblo así, pero no vemos que nadie mueva un dedo para solucionarlo.

Las motos cada día, cada día... Circulan impunemente con los tubos de escape "a tope" e intimidando. Sus dueños van alternando sus reuniones, en ciertos espacios públicos, ensuciando, destrozando zonas públicas y privadas, rompiendo mobiliario urbano, e invadiendo cercados privados, molestando hasta altas horas de la madrugada, amedrentándonos..., haciéndose "los amos de las zonas" sin que nadie nos proteja ni se atreva a intervenir.

Querer encajar con ellos la palabra "educación" es pura utopía. Son víctimas de una generación, pero nosotros tenemos derecho a vivir en paz, ¿no les parece?

GRUPO COMUNIDAD DE PROPIETARIOS  
CASTELLMAR EN SANTA ANA,  
MIRADOR DE CALASFONTES Y COMERCIANTES  
Y RESTAURADORES DE LA ZONA  
Es Castell

### Sa platja de Binimel·là

El divendres 17 d'agost vaig anar a esa platja de Binimel·là i com a mercadalenc vaig sentir vergonya de

com es troba aquest lloc del municipi des Mercadal. Sembla mentida s'espectacle que es dona tant als menorquins com als que ens visiten i les condicions en què es troba una zona tan estimada per noltros.

Com pot ser possible fer una intervenció tan desafortunada a aquesta platja, com pot ser que el Consell Insular de Menorca i l'Ajuntament des Mercadal puguin haver tancat l'accés a la platja sense donar una solució alternativa, s'ha construït una petita rotonda que s'ha convertit en el lloc a on es dipositen es fems, no hi ha altre lloc, no hi ha senyalització, ni tant sols una farmaciola.

Com a regidor des Mercadal crec que la feina de l'Ajuntament es la de vetllar per una correcta gestió de les propietats municipals, en aquest cas 300.000 metres quadrats d'aquesta zona són propietat municipal. No es pot deixar sense un fàcil accés a la platja a totes aquelles persones amb dificultats de mobilitat, amb al·lots petits que sempre han disfrutat de la platja de Binimel·là.

Joestic d'acord en la preservació del nostre territori però també pens que no hagués estat tan difícil habilitar un aparcament en condicions, i no que els cotxes estiguin aparcats a cada banda de la carretera com ara. Hi acudeixen milers de persones a aquesta platja els mesos d'estiu i no els hi podem oferir

unes millors condicions, pens que s'haurien de replantejar les desafortunades actuacions que l'equip del Consell Insular de Menorca i l'Ajuntament des Mercadal han fet a Binimel·là i trobar-ne altres solucions per a l'estiu que ve, per aquest ja no hi són a temps.

No serveix de res omplir-mos sa boca amb el Pla de Dinamització Turística des Mercadal, inaugurar visites a molins o ferreries si no cuidam molt més el nostre principal atractiu turístic que són les platges verges des Mercadal.

MANOLO PALLISER

regidor del Partit Popular des Mercadal

### A LOS LECTORES

Las cartas que se remitan por correo electrónico deben dirigirse a la siguiente dirección: redaccion@menorca.info

Enviadas por internet u otro medio, en las cartas debe consignarse el nombre y dos apellidos, número del DNI (a ser posible una fotocopia del mismo), domicilio, población y teléfono de localización.

La dirección del periódico se reserva la facultad de extraer los escritos cuya extensión exceda los dos folios.

No se atienden visitas personales o llamadas telefónicas sobre las cartas no publicadas.