

CONVIURE AMB L'ALZHEIMER

GUIA PER A FAMÍLIES



ALZHEIMERCATALUNYA
FUNDACIÓ



Publicat per Alzheimer Catalunya Fundació. 2026

Àrea de Persona i Família

Continguts i redacció: Irene Pulido García (neuropsicòloga especialista en Psicogerontologia).

Amb la col·laboració d'Olga Soler López (advocada especialitzada en dret civil) i Sara Albaladejo Pérez (treballadora social, Coordinadora de l'Àrea de Ajudar i Protegir).

Revisió: Marina Román Ortuño (psicòloga general sanitària i Directora de l'Àrea de Persona i Família, Formació i Consultoria).

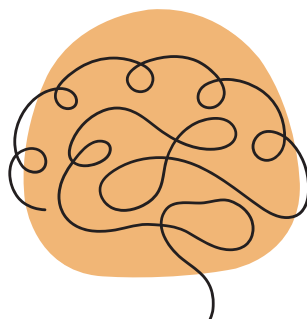
Disseny i maquetació: Alba Martorell.

Rebre un diagnòstic d'Alzheimer en la família és un moment profundament transformador, ja que sorgeixen preguntes, temors i la necessitat de comprendre el que està passant. No és un camí fàcil, però recórrer-lo acompanyat el fa més suportable.

[Alzheimer Catalunya Fundació](#) és una entitat sense ànim de lucre amb més de 30 anys d'experiència treballant per a millorar la qualitat de vida de les persones afectades per una demència. La nostra missió és donar orientació, suport i visibilitat a la persona amb demència i al seu entorn.

Aquest manual vol acompanyar a les famílies de persones amb Alzheimer en els primers passos després del diagnòstic.

Comprendre és el primer pas per a cuidar i cuidar-se millor



I ara què?

POTSER SENTS...



“Potser s'han equivocat, no pot estar passant-li això, continua sent la mateixa persona de sempre”.



“No és just, per què ens passa això a nosaltres?”



“No tinc paciència, sento que no ho estic fent bé... potser hauria d'estar més present”.



“Sento que estic perdent a aquesta persona a poc a poc, malgrat que encara sigui aquí”.



“Encara que tinc gent al meu voltant, a vegades sento que ningú entén el que visc”.



Creus que les teves emocions et desborden? [Vine a parlar amb nosaltres](#)



Cuidar-me per a continuar cuidant

Cuidar una persona amb Alzheimer és un acte d'amor profund, moltes vegades silenciós, constant i no sempre comprès pels altres. Quan el diagnòstic arriba, el centre de gravetat de la vida familiar es desplaça: les rutines canvien, les prioritats es reorganitzen i, en molts casos, les pròpies necessitats queden relegades.

En aquest procés, és fàcil oblidar-se d'un mateix. **El cansament es torna quotidià, les emocions s'acumulen, i la sensació de solitud o desbordament pot aparèixer sense previ avís.** Però cuidar no hauria de significar esgotar-se, ni perdre la pròpia salut, identitat o benestar. Molt al contrari: **per a cuidar bé, és imprescindible cuidar-se primer.**

Cuidar-se no és un luxe ni una opció secundària: és part essencial del procés de cura.



L'impacte de la cura

Cuidar una persona amb demència pot ser molt exigent, tant físicament com emocionalment. Sovint, els cuidadors i cuidadores deixen les seves pròpies necessitats en segon pla, i això pot acabar passant factura a la salut.

Per això, cuidar-te no és un luxe ni un acte egoista: és una part essencial de l'acompanyament. A més del cansament, la cura pot comportar dificultats familiars, econòmiques i socials que fan encara més important trobar moments per a l'autocura. **Quan tu estàs millor, també pots cuidar millor.**

IMPACTE EN LA QUALITAT DE VIDA

Quan tenim cura de manera continuada d'una persona amb Alzheimer, podem partir:

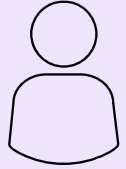
- Estrès crònic
- Esgotament
- Dificultats per a dormir
- Ansietat
- Síntomes depressius
- Aïllament social
- Dolors musculars
- Tensió
- Pèrdua d'apetit o alteracions del sistema immunitari.
- Dificultats per concentrar-se
- Afectació a la memòria



PRINCIPALS EFECTES DE LA SOBRECÀRREGA DEL CUIDADOR

Efectes sobre la salut física

- Estrès constant.
- Fatiga, problemes immunitaris i més risc de malalties del cor.
- Sensació de pitjor salut en general.
- Més risc de conducta autolesiva o suïcidi.



Efectes emocionals

- Molts cuidadors pateixen depressió i ansietat, sobretot dones.
- La salut mental més afectada segons el nivell de dependència de la persona.
- Major vulnerabilitat emocional en demències amb símptomes conductuals greus (com la frontotemporal).
- Major tendència a prendre psicofàrmacs i aïllar-se socialment.



Efectes cognitius

- Dificultats d'atenció, memòria i expressió verbal.
- Factors com l'estrès, depressió, sedentarisme i aïllament empitjoren aquestes dificultats.
- Major risc de desenvolupar demència o altra patologia de salut mental/orgànica en el cuidador.



Autocura

Cuidar d'una altra persona pot convertir-se, a poc a poc, en el centre de la vida. És fàcil oblidar-se d'un mateix: posposar el descans, deixar de costat l'oci, silenciar les emocions, ignorar les pròpies necessitats... Però el benestar de la persona cuidadora és tan important com el de la persona que rep les cures.

Autocura física

- Dorm el necessari.
- Menja de forma equilibrada: aliments frescos, hidratació i evita processats en excés.
- Realitza una mica de moviment cada dia, com caminar.
- No posterguis les teves visites mèdiques ni els teus tractaments.
- Busca petits moments de descans durant el dia.

Autocura emocional

- Permet-te sentir sense reprimir.
- Parla amb algú de confiança sobre com et sents.
- Escriu en un diari o quadern els teus pensaments diaris.
- Busca acompanyament psicològic si sents ansietat persistent o tristesa profunda.

Autocura social

- Reserva temps per a parlar amb amics o familiars.
- Participa en grups de suport per a cuidadors
- Accepta l'ajuda que t'ofereixen, encara que sigui en petites tasques.
- No et tanquis: surt a prendre un cafè o fer una passejada amb algú.



L'autocura és una necessitat bàsica, una eina de prevenció i una manera de protegir la salut física, emocional i social del cuidador. No es tracta de grans gestos, sinó d'incorporar petits hàbits que nodreixin, sostinguin i donin sentit al dia a dia.

QUAN HE DE DEMANAR AJUDA?

- Sents esgotament físic o emocional.
- Notes canvis en el teu estat d'ànim o en la teva salut.
- Sents que estàs perdent el control o la paciència.
- Necessites temps per a tu, encara que sigui unes hores.

Busca suports en la teva xarxa familiar, en els serveis socials, en professionals de la salut o en associacions especialitzades. Sol·licita respir familiar, atenció domiciliària, orientació psicològica o acompanyament legal si ho necessites.

A Alzheimer Catalunya Fundació som referents a acompanyar a les famílies. **Demana'ns informació sobre els nostres grups i suport psicològic.**



Quins recursos tinc?

Disposar de serveis i xarxes de suport permet mantenir l'autonomia i la qualitat de vida durant més temps, rebre ajuda pràctica en les cures, reduir el risc que la persona cuidadora se senti sola o sobrepassada i, a més, facilita una millor planificació del present i del futur de la família.

ON PUC ANAR PER A TRAMITAR ELS RECURSOS SOCIALS?

- Serveis Socials Bàsics de l'Ajuntament.
- Centres d'Atenció Primària (CAP).
- Consorci de Serveis Socials de l'Ajuntament.
- Pàgina web de la Generalitat (tramitació en línia).



QUÈ NECESSITO PER TRAMITAR-LOS?

- És fonamental tenir reconegut el grau de dependència (I, II o III).
- Es recomana tramitar el grau de discapacitat (mínim 33%).

Els recursos variaran en funció del grau de dependència reconegut i de la situació personal i econòmica de cada persona. La valoració detallada es concreta juntament amb la persona referent de Serveis Socials Bàsics en el Programa Individual d'Atenció (PIA).



RECURSOS SOCIALS I SERVEIS

- **Servei d'Ajuda a domicili (SAD):** suport en les activitats bàsiques (lavabo, alimentació, vestimenta) i en les feines de casa.
- **Centres de dia:** estimulació cognitiva, activitats socials i suport sanitari, a més de manutenció i transport. Existeixen centres especialitzats en demències.
- **Centres residencials:** atenció integral les 24h quan no és possible romandre en el domicili o la persona el requereix.
- **Centres sociosanitaris:** atenció de mitjana o llarga durada per a recuperació rere hospitalització o en malalties cròniques. L'estada màxima sol ser de 90 dies, amb aprovació mèdica.
- **Programa Respir:** estades temporals en residències per a donar descans a la persona cuidadora.
- **Entitats del Tercer Sector** especialitzades en demències (com Alzheimer Catalunya Fundació): acompanyament, orientació i programes d'estimulació.
- **TSI Cuida'm:** targeta sanitària que garanteix un tracte preferent i adaptat en l'atenció mèdica.
- **Transport adaptat:** amb grau de discapacitat, accés a transport adaptat i a la targeta d'estacionament per a persones amb mobilitat reduïda.
- **Grups de suport** i terapèutics per a persones cuidadores: espais periòdics per a compartir experiències, reduir l'impacte emocional i crear xarxes de suport mutu.



MÉS INFO!



RECURSOS ECONÒMICS



- **Prestació econòmica** per a cures en l'entorn familiar: ajuda dirigida a la persona cuidadora per a facilitar que la persona amb demència romangui en el seu domicili habitual.
- **Prestació vinculada al servei (PEV):** suport econòmic per a costejar un recurs privat (SAD, centre de dia o residència) quan no hi ha plaça pública disponible.
- **Beneficis fiscals:** en cas de tenir reconegut el grau de discapacitat, s'accedeix a deduccions fiscals, avantatges en habitatge, transport i altres suports econòmics.

RECURSOS TECNOLÒGICS



- **Teleassistència:** dispositiu connectat 24h a una central d'emergències per a demanar ajuda immediata en cas de caiguda, accident o desorientació.
- **Dispositius de seguretat en la llar:** sensors de moviment o obertura de portes, alarmes de fum, gas o aigua, i recordatoris electrònics de medicació.
- **Localitzadors GPS:** rellotges, polseres, penjolls o petits dispositius que permeten conèixer en temps real la ubicació de la persona, amb alertes si surt de la zona segura i funcions de SOS o detector de caigudes.
- **Aplicacions mòbils i plataformes en línia:** eines per al seguiment de la salut, la ubicació o la medicació, així com programes d'estimulació cognitiva i activitats adaptades.



Instruments jurídics de protecció

La llei ofereix eines per a protegir la voluntat de les persones quan la seva capacitat per a decidir pugui veure's afectada. En el cas de l'Alzheimer, és recomanable iniciar aquest procés en fases inicials, quan la persona encara pot comprendre i decidir, deixant per escrit els seus desitjos sobre cures, representació legal o patrimoni.

QUINS HI HA?

- **Voluntats anticipades:** Document legal que permet expressar de manera prèvia decisions sobre cures i tractaments mèdics.
- **Testament:** Document per a determinar com es distribuïran els béns després de la defunció.
- **Poders generals preventius:** Permet designar a una altra persona per a gestionar assumptes personals, legals o patrimonials.
- **Figura jurídica de l'assistència:** Institució legal que assigna suport a la persona per a exercir la seva capacitat jurídica, respectant la seva voluntat i protegint-la enfront d'abusos o conflictes.



Sabies que també som entitat tutelar?
Contacta per demanar-nos més informació



I nosaltres, que podem fer per tu?

Escoltem, informem i empoderem a les famílies i l'entorn cuidador de la persona amb Alzheimer a través de l'atenció personalitzada i els serveis de la Fundació.

ALZHEIMER CATALUNYA FUNDACIÓ

- Grups de suport per a afectats i familiars
- Trobades cuidadores
- Avaluacions neuropsicològiques
- Estimulació cognitiva, individual o grupal
- Suport psicològic individualitzat
- Assessoria jurídica i legal
- Pla de vida i cures

També ens encarreguem de donar suport i acompanyar a persones amb Alzheimer o altres demències a través de la **figura jurídica de l'assistència**.

Estem aquí per ajudar-te.



Si has llegit fins aquí, probablement és perquè et sents desbordat o desbordada i necessites orientació o suport.

Et convidem a parlar amb les nostres professionals, on t'orientarem i resoldrem dubtes o inquietuds, sense cap compromís.

Estem aquí per acompanyar-te.

PRIMERA CONVERSA

FES-TE AMIC O AMIGA DE LA FUNDACIÓ

Et volem al nostre costat. Confiem en tu per donar orientació, suport i visibilitat a les persones amb Alzheimer i al seu entorn. La teva aportació ens permetrà seguir implementant tasques de suport.

VULL SER AMIC O
AMIGA

Referències bibliogràfiques

- Alzheimer Europe. (n.d.). Alzheimer's dementia.
<https://www.alzheimer-europe.org/dementia/alzheimers-dementia>
- Ferrer Hernández, N., & Pulido García, I. (2024). La sobrecarga del cuidador: Efectos neurocognitivos y emocionales. DOLOR. Investigación, Clínica & Terapéutica, 39(4), 96–101.
https://www.dolor.es/files/dolor_24_39_4_096-101.pdf
- Garzón Patterson, M. (2015). Síntomas psicológicos y conductuales en pacientes con enfermedad de Alzheimer leve y moderada. Revista Cubana de Enfermería, 31(3).
- Generalitat de Catalunya. (2024, septiembre 20). Dia Mundial Alzheimer [Nota informativa]. Salutweb.
<https://salutweb.gencat.cat/ca/detalls/Noticies/dia-mundial-alzheimer-00002>
- Hsieh, H.-L., & Wang, H.-H. (2022). Non-drug Therapies for Alzheimer's Disease: A Review. Neurology and Therapy.
- Decreto-ley 19/2021, de 31 de agosto, por el que se adapta el Código Civil de Cataluña a la reforma del procedimiento de modificación judicial de la capacidad.
- Diputación de Barcelona.
<https://www.diba.cat/es/web/benestar/gsam> Casal B.,
- Castiñeira B., Currais L. (2019). Enfermedad de Alzheimer y calidad de vida del cuidador informal. Revista Española de Geriátría y Gerontología, vol. 54 (2), 84-87.





ALZHEIMERCATALUNYA
FUNDACIÓ

info@alzheimercatalunya.org

93 459 22 94

www.alzheimercatalunya.org