

SI TINGUÉS ALZHEIMER

Si tingués Alzheimer ... ja tinc una edat per a poder tenir-lo, he complert els 50, he conegut persones a la cinquantena que han començat a patir-lo. Si tingués Alzheimer ... no m'agrada estar malalta, no m'agradaria tenir una malaltia neurodegenerativa i incurable, ni aquesta ni cap altra malaltia greu de la qual no pugui curar-me. Per això li demano a Déu, sóc creient encara que no practicant d'anar regularment a missa i tot això, que em protegeixi i que em proporcioni una vida llarga, independent i fructífera, plena de moments de felicitat al costat dels meus éssers estimats i que els moments dolents, quan n'hi hagi, que passin ràpid. Jo crec que el que desitges es compleix quan ho desitges de cor. Tenir una vellesa activa i digna mantenint un nivell d'autonomia acceptable és possible. La vellesa no és una malaltia, és una etapa més del cicle de la vida, potser l'etapa més difícil d'acceptar pels canvis físics, les pèrdues d'éssers estimats i perquè cada vegada et queda menys temps per fer el que vols fer, menys temps per assolir els teus objectius, si és que els tens ... però a part d'això, desterrem de la nostra ment el que la societat ens està inculcant erròniament des que som nens que la vellesa és igual a malaltia i dependència perquè no és així en la majoria dels casos.

Posant per exemple als meus avis, vaig tenir la sort de conèixer als meus dos avis i els meves dues àvies i vaig poder gaudir dels quatre fins als 14 anys. Primer va morir el meu avi patern amb 70 anys. Ell va tenir un ictus greu amb 54 anys del que va aconseguir recuperar-se, encara que li van quedar seqüeles de mobilitat a la banda esquerra. Amb voluntat i esforç va portar una vida pràcticament normal i autònoma fins al final de la seva vida. Després va morir el meu altre avi 10 anys després, amb 86 anys. Aquest estava delicat del cor i pulmons per les seves addiccions a la beguda i tabac, però va aconseguir deixar-ho per pressió familiar, de la qual cosa estava molt agraït i content. Ell tenia un do per curar mitjançant canyes i oració. Era la seva afició i es va dedicar a això fins al final de la seva vida, tenint una llarga llista de clients satisfets. Va morir per complicacions d'angina de pit després d'estar quinze dies ingressat a l'hospital. Dos anys i mig després va morir la meva àvia materna, també als 86. Va morir a causa d'un limfoma (càncer en els ganglis limfàtics) que li van detectar uns mesos abans. Per la seva edat, els seus fills aconsellats pel metge, van decidir que el tractament era massa agressiu per a ella i no li van dir res. Van preferir que el temps que li quedés per viure fos de màxima qualitat i així va ser. I finalment, la meva àvia paterna va morir quinze dies després que la meva àvia materna als 83 anys. Aquesta portava 13 mesos ingressada en un centre sociosanitari, en estat semi vegetatiu. Estava prostrada en un llit sense poder-se moure, no parlava, només en alguna ocasió et mirava quan li parlaves i de vegades emetia algun so inintel·ligible. S'alimentava mitjançant una sonda gàstrica que tenia posada pel nas. Nosaltres anàvem a visitar-la cada dia i li donàvem el dinar o el sopar amb una xeringa. Aquesta àvia va ser l'única que va desenvolupar una dependència total de llarga durada com a seqüela d'un ictus greu.

Curiosament, va ser l'única que des de jove desitjava que la cuidessin i sempre deia que ella havia tingut només un fill perquè la cuidés quan fos gran. De fet, ja havia tingut altres xacres anteriorment i necessitava ser supervisada i ajudada en major o menor grau. Ella era una persona a qui li agradava la idea de ser dependent, perquè la servissin. Així que compte amb el que desitgeu perquè de vegades es compleix.

Tornant a l'Alzheimer, reconec que jugo amb avantatge, conec els símptomes, sóc educadora professional d'atenció a persones grans i demències i sé com reaccionar i abordar el tema. Potser hagi experimentat alguns símptomes, com fer coses i després no recordar que les he fet. Pel que fa al llenguatge, de vegades em costa recordar paraules, el nom de pel·lícules i actors i necessito més temps per pensar o bé, recorro a Google, que sempre et treu de la dificultat. També he notat que necessito més temps per aprendre coses noves i que m'he tornat una mica més maldestre per als treballs manuals. En general, també noto que tinc menys paciència per a tot i que valoro molt més la tranquil·litat. No sé si algun d'aquests símptomes pot desencadenar amb el temps en Alzheimer o un altre tipus de demència, però per ara no em preocupo. Sé que tinc moltes coses al cap i que necessito relaxar-me i desconnectar més sovint. Probablement, m'aniria bé fer meditació i treballar l'atenció plena de estar aquí i ara. L'atenció està directament relacionada amb la memòria, així que si la primera falla és més que probable que la segona també. No cal alarmar-se d'entrada perquè ens falli la memòria si podem demostrar que es deu a manca d'atenció en la tasca que estem desenvolupant en aquest moment. Avui en dia, amb les noves tecnologies i amb el ritme de vida estressant que portem, estem sobre estimulats més que mai i això és una cosa que hem de tenir en compte a l'hora de valorar un dèficit de memòria. De fet, recomano tractar sempre aquests temes amb calma i serenitat i sense donar-los més importància de la que tinguin. Com més objectius siguem valorant la realitat millor. No ens deixem dominar per pors infundades que no porten a cap lloc. Cal estar atents i ja està, i si els símptomes es tornen recurrents, escapen a la nostra consciència i control, apareixen nous símptomes com per exemple, incapacitat per prendre decisions, desorientació en llocs coneguts o bé, dificultats per realitzar tasques quotidianes, que ja tenim mecanitzades, que sempre hem fet sense cap problema, llavors sí que seria convenient una valoració professional.

Prendre la decisió de cuidar-nos per prevenir la malaltia és la millor decisió que podem prendre. Mai és tard per començar a cuidar-se però com més aviat comencem millor serà la nostra salut i per més temps. Nombrosos estudis realitzats han demostrat que la salut cardiovascular està directament relacionada amb la salut cerebral. Segons el reconegut metge cardiològ Valentí Fuster, hi ha set factors que influeixen en la salut cardiovascular: Dos mecànics: pressió arterial alta i obesitat; dos químics: colesterol elevat i diabetis, i tres conductuals; fumar, fer exercici i menjar malament. Per mantenir la salut cal tenir en compte tots aquests factors de risc. De poc serveix que facis exercici i quan arribis a casa t'emboteixis de menjar processat. "El cor ens dona

quantitat de vida, el cervell ens dóna qualitat de vida", ens diu Valentí Fuster i incideix en la importància de l'educació per promoure el que és bo per a la salut des d'edats primerenques.

Pel que fa a l'Alzheimer, ¿es pot prevenir? No se sap, però si es promoguessin hàbits de vida saludable des de la infància per tenir cura adequadament el nostre cor i cervell, probablement la nostra salut en l'edat adulta i en la vellesa seria millor. No oblidem que el que pensem i el que sentim també influeix en la nostra salut. Som un tot interconnectat, cos i ment. També som éssers socials que necessitem establir vincles amb altres persones per millorar i mantenir la nostra autoestima i motivació.

Vull acabar dient que no tinc por de l'Alzheimer, la por no serveix per a res. Davant d'un diagnòstic d'Alzheimer no cal alarmar-se, perquè en molts casos es pot viure llargs anys relativament bé. No és que et donin un diagnòstic d'Alzheimer i als dos dies ja no sàpigues qui ets i no reconeguis a ningú, no va així. La por i els prejudicis fan més mal al cervell que la malaltia en si. Tot i que encara no hi hagi curació, hi ha tractaments farmacològics i no farmacològics. Jo em decanto més pels no farmacològics mentre no hi hagi un tractament curatiu efectiu demostrat. La meva experiència és que alguns medicaments que s'usen actualment empitjoren els símptomes i si empitjoren els símptomes també empitjora la malaltia i si empitjora la malaltia també augmenta el nivell de dependència. No m'interessa. El que no cal demorar són els assumptes importants que tinguem pendants i deixar-ho tot lligat mentre encara som capaços de decidir per nosaltres mateixos. Envoltar-nos de bones persones i de confiança és molt important i per això no cal esperar a tenir Alzheimer. Si no teniu bones amistats, veureu com amb la malaltia desapareixen. Els bons amics no et deixen penjat quan més els necessites, tingueu això en compte. També busqueu ajuda quan la necessiteu, no us aïlleu, rodegeu-vos de professionals que entenguin la malaltia i que us facin sentir feliços. Si alguna companyia us deprimeix, no és aquí on heu d'estar. Es pot ser feliç amb Alzheimer i mentre lluitem contra qualsevol malaltia. L'entorn humà que ens envolta és més important del que ens pensem, i més en aquests casos, cal envoltar-se de bones persones, bons professionals i de confiança, ja que sinó, el més probable és que acabin abusant de la nostra vulnerabilitat i ens perjudiquin més del que ens puguin ajudar.

I fins aquí les meves reflexions des del cor sobre si tingués Alzheimer ... I vosaltres, heu pensat què faríeu si tinguéssiu Alzheimer? Us convido a reflexionar-hi i us desitjo que tingueu sempre bona salut física, mental i emocional, sense oblidar, que també teniu la vostra part de responsabilitat perquè així sigui.