


Una aproximació a la gent gran i deteriorament cognitiu

Montserrat Lacalle, doctora en Psicologia, professora de la facultat Pere Tarrés, psicòloga de la Residència Vibentia Mullerat, professora Associada al Dep. de Psicologia Clínica i de la Salut de la UAB.

A continuació, la presentació de la Montserrat Lacalle que va projectar durant la jornada de formació d'accessibilitat i inclusió al Museu Picasso:


Mites i estereotips sobre l'envelliment

- La gent gran normalment està sola o aïllada
- Moltes persones grans estan malaltes, són fràgils, depenen dels altres i tenen greus problemes cognitius
- La gent gran està deprimida i amb l'edat arriben a ser més difícils i rígids, no adaptan-se als canvis
- La gent gran conforma un grup homogeni



FUNDACIÓ
PERE TARRÉS
Universitat Ramon Llull

Montserrat Lacalle i Sisteré
Doctora en Psicologia



apropa
cultura una porta
a la inclusió



PLATÓ:

- ❑ Pèrdua
- ❑ Malaltia
- ❑ Deteriorament

ARISTÒTIL:

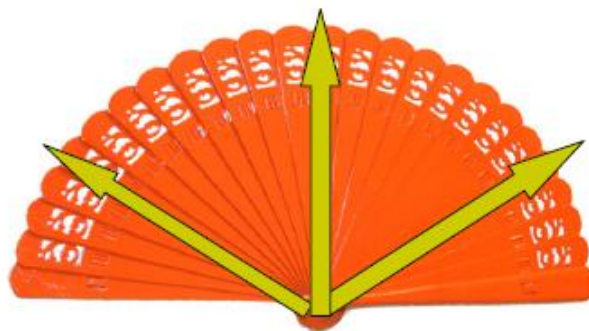
- ❑ Etapa d'oportunitats
- ❑ Sabiduria
- ❑ Coneixement



L'extraordinària variabilitat de la vellesa



La diversitat de la gent gran



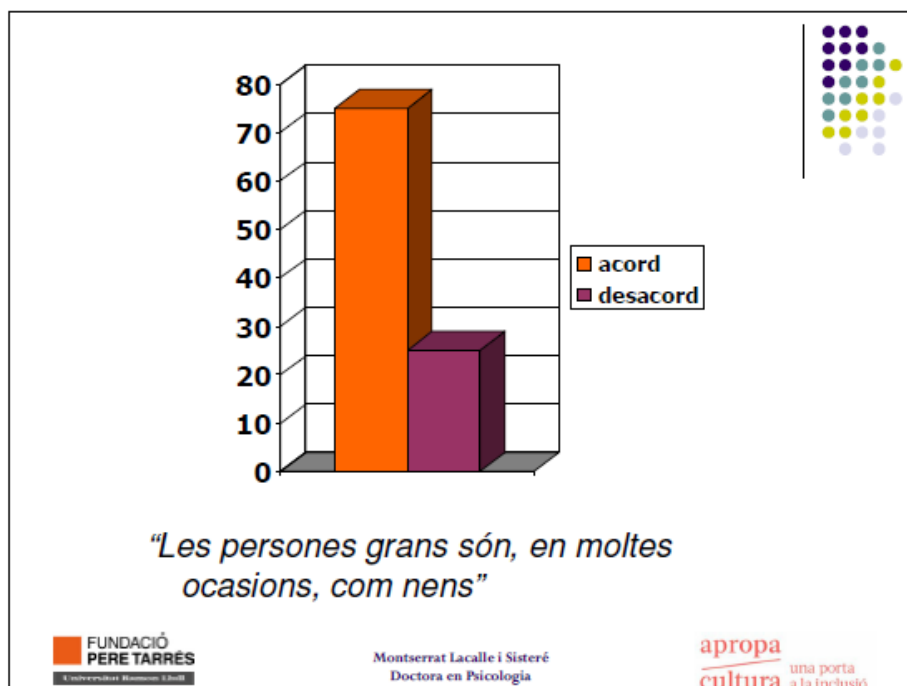
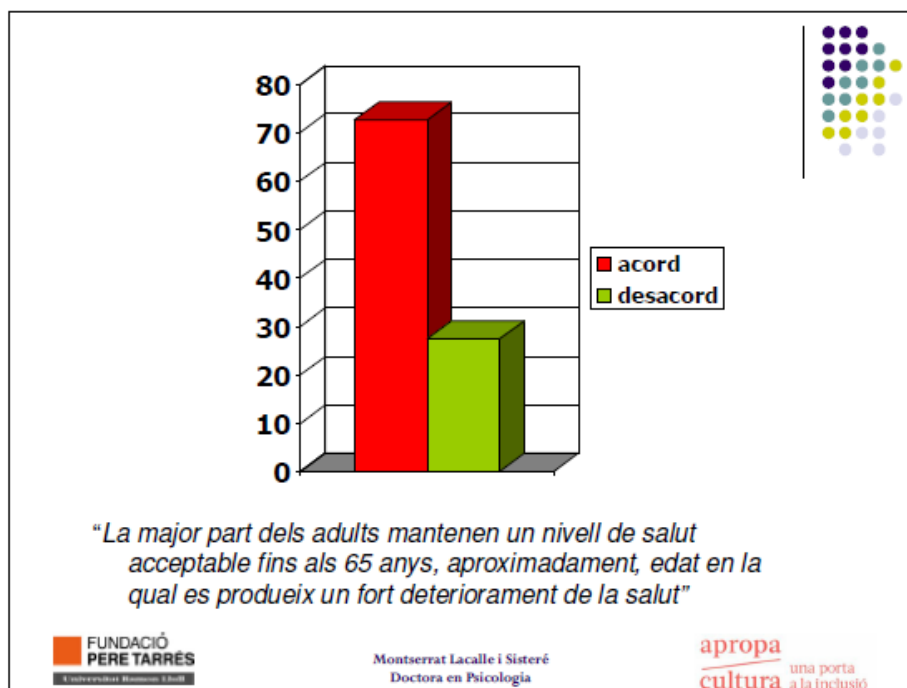
Naixement


Creences de la població referides a la vellesa



“La major part dels adults mantenen un nivell de salut acceptable fins als 65 anys, aproximadament, edat en la qual es produeix un fort deteriorament de la salut”

“Les persones grans són, en moltes ocasions, com nens”





Nen

Adult

Vell

FUNDACIÓ PERE TARRÉS
Universitat Ramon Llull


Montserrat Lacalle i Sisteré
Doctora en Psicologia

apropa cultura una porta a la inclusió


Envel·liment: canvis característics

“L’envelliment és un procés de canvis en l’organisme que, amb el temps disminueix la probabilitat de supervivència i redueix la capacitat fisiològica de autoregulació, de reparació i d’adaptació a les demandes ambientals.”

Birren i Zarit (1985)



Quan comencem a envellir?




Edat infància adolescència maduresa vellesa

65 anys

FUNDACIÓ PERE TARRÉS
Universitat Ramon Llull

Montserrat Lacalle i Sisteré
Doctora en Psicologia

apropa cultura una porta a la inclusió



Envelliment: un procés bio-psico-social

A nivell biològic, l'envelliment suposa Cristofalo (1991):

- Canvis en la composició química del cos, per exemple: reducció de la massa muscular, reducció de la massa òssea, augment del percentatge de greix, etc.
- Canvis degeneratius globals, evidenciats en les mesures bàsiques de capacitats funcionals, per exemple: menor ritme cardíac, capacitat pulmonar, etc.
- Menor capacitat de respondre de manera adaptativa a les variacions ambientals.
- Increment de la vulnerabilitat a nombroses malalties.
- Augment de la probabilitat de mor.

FUNDACIÓ PERE TARRÉS
Universitat Ramon Llull

Montserrat Lacalle i Sisteré
Doctora en Psicologia

apropa cultura una porta a la inclusió



Canvis sensoriomotors a la vellesa i intervencions per a minimitzar les conseqüències (taula adaptada de Belsky, 2001, a Triadó i Villar, 2006)

VISTA	
Canvi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visió pobre a la foscor ✓ Més sensibilitat a l'enlluernament ✓ Visió perifèrica feble ✓ Processament més lent de les dades visuals
Intervencions	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilitzar llums intenses indirectes, no fluorescents ✓ Utilitzar colors vius i que contrastin ✓ Portar un llanterna en llocs amb poca llum ✓ Examinar completament l'entorn visual ✓ Utilitzar les ajudes corresponents en els casos de problemes de visió greu



Canvis sensoriomotors a la vellesa i intervencions per a minimitzar les conseqüències (taula adaptada de Belsky, 2001, a Triadó i Villar, 2006)

OÏDA	
Canvi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pèrdua de l'oïda per als tons aguts
Intervencions	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evitar els llocs amb molts sorolls de fons ✓ Parlar vocalitzant, en to greu i de cara a la persona ✓ Instal·lar moqueta de paret a paret i finestres amb doble vidre ✓ Utilitzar audiòfons i altres ajuts en els casos greus



Canvis sensoriomotors a la vellesa i intervencions per a minimitzar les conseqüències (taula adaptada de Belsky, 2001, a Triadó i Villar, 2006)

GUST I OLFACTE	
Canvi	✓ Pèrdua de sensibilitat per als aliments o dolç, poc olfacte
Intervencions	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Donar més sabor als aliments i mastegar bé ✓ Menjar fruita ✓ Els detectors de fum són fonamentals en les cases de les persones d'edat avançada



Canvis sensoriomotors a la vellesa i intervencions per a minimitzar les conseqüències (taula adaptada de Belsky, 2001, a Triadó i Villar, 2006)

TEMPS DE REACCIÓ	
Canvi	✓ Un endarreriment general, especialment en els casos que exigeixen una sèrie de passes o accions complexes
Intervencions	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evitar situacions de alt risc o que exigeixen velocitat ✓ Fer exercici



Canvis sensoriomotors a la vellesa i intervencions per a minimitzar les conseqüències (taula adaptada de Belsky, 2001, a Triadó i Villar, 2006)

AFECCIONS EN EL MOVIMENT	
Canvi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menys força muscular i flexibilitat de les articulacions ✓ Els ossos es trenquen amb més facilitat
Intervencions	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Instal·lar moquetes i catifes poc <u>tupides</u> ✓ Reduir la quantitat de mobles ✓ Les portes s'han d'obrir amb facilitat ✓ Utilitzar baranes per agafar-se o dispositius similars d'ajuda

Envel·liment: un procés bio-psico-social

A nivell psicològic, existeixen funcions cognitives que van declinant progressivament durant tota la vida adulta, tot i que altres es mantenen fins a etapes molt tardies, no es deterioren o, fins i tot, milloren amb el pas del temps (Junqué i Jurado, 1994):

Deteriorament Cognitiu	Millora en el rendiment
Memòria	Llenguatge
Funcions motores i velocitat	Raonament verbal
Funcions visoperceptives	"Saviesa"
Funcions executives	
Funcions lingüístiques i intel·ligència	
Funcions prefrontals	

Elements per comunicar-se de manera eficaç:



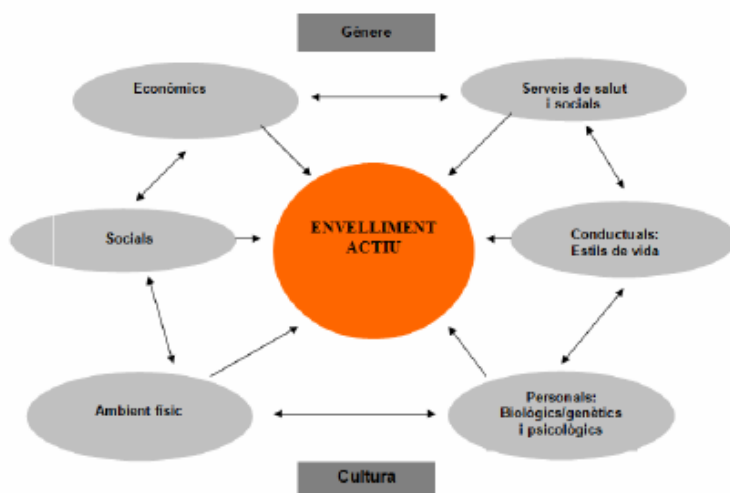
- Escoltar
- Preguntar
- Contestar
- Traduir idees complexes
- Analitzar per trobar allò substancial en un missatge
- Sintetitzar
- **Empatia**
- Donar i rebre informació
- Conciliar enfocaments diversos
- Callar

Aquestes habilitats ens han de permetre:



- Establir una comunicació eficaç amb la persona gran
- Saber expressar els propis sentiments positius (afecte, amor) i els negatius (disgust, desgrat, aversió)
- Disculpar-se i admetre els propis errors
- Admetre la ignorància quan no es coneix la resposta
- Acceptar crítiques fonamentades i saber rebutjar les que es consideren inadequades
- Reconèixer les nostres limitacions

Envelliment Actiu



Envelliment Sa

- Disminució de la memòria recent
- Manteniment de la memòria de treball i de fets antics
- Necessitat de més temps per aprendre i recordar
- Modesta disminució per trobar paraules espontàniament ("a la punta de la llengua")
- Dificultat per fer diverses coses alhora
- Enlentiment psicomotriu

Què NO és normal?



- Oblidar coses amb molta freqüència
- Oblidar com es fan coses que ha fet sempre
- Dificultats importants per aprendre coses noves
- Repetir frases o històries en la mateixa conversa
- Dificultat per escollir opcions o per manejar diners

Definició de demència:


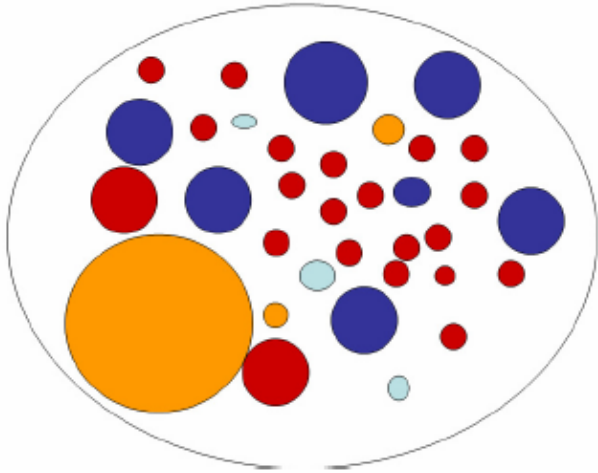


“La demència és una síndrome adquirida, caracteritzada pel deteriorament persistent i difús de les funcions mentals superiors, en absència d’una alteració de la consciència”
(Spiegel, 1987)



Alguns conceptes importants

L'Alzheimer és un tipus de demència

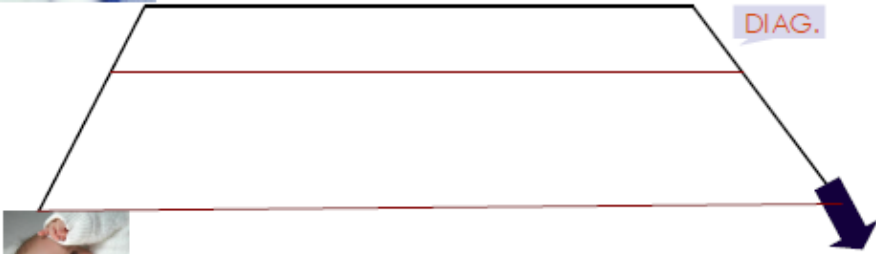




FUNDACIÓ
PERE TARRÉS
Universitat Ramon Llull


Montserrat Lacalle i Sisteré
Doctora en Psicologia

apropa
cultura una porta
a la inclusió

Deteriorament Cognitiu en la malaltia d'Alzheimer



DIAG.



FUNDACIÓ
PERE TARRÉS
Universitat Ramon Llull

Montserrat Lacalle i Sisteré
Doctora en Psicologia


apropa
cultura una porta
a la inclusió



FUNDACIÓ PERE TARRÉS
Universitat Ramon Llull

Montserrat Lacalle i Sisteré
Doctora en Psicologia

apropa
cultura una porta
a la inclusió



La memòria està condicionada per...

- L'atenció
- Els sentits: vista, oïda, olfacte, tacte i gust
- La motivació, l'interès
- L'hàbit
- L'estat d'ànim
- La imaginació
- El cansament

FUNDACIÓ PERE TARRÉS
Universitat Ramon Llull

Montserrat Lacalle i Sisteré
Doctora en Psicologia

apropa
cultura una porta
a la inclusió



- **Dèficit atenció**
 - Determinants externs
 - Color
 - Moviment
 - Ubicació
 - Brillant
 - Diferència respecte a l'entorn
 - Determinants interns
 - Necessitats fisiològiques
 - Estats emocionals
 - Interessos
 - Expectatives
 - Actituts

La importància del moment present



Temps passat



Temps present



Temps futur

Principis Bàsics en la interacció:



Personalització



Flexibilitat



DIGNITAT

Deriva de l'adjectiu llatí *dignus*,
traduït per VALUÓS





El tracte **DIGNE** a la persona en situació de fragilitat implica atendre les dues dimensions de la capacitat personal:

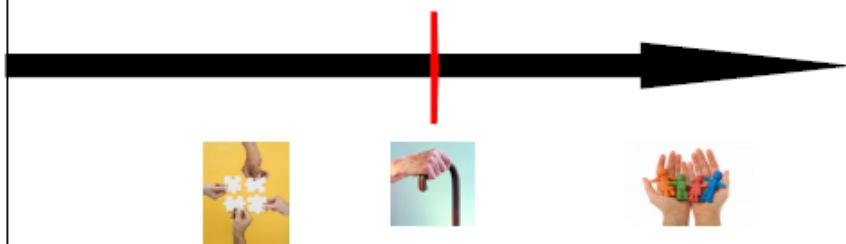
Autonomia  **Heteronomia**

Dret i capacitat de controlar la pròpia vida

Independència  **Dependència**


Desenvolupament en la vida quotidiana


Acompanyem a la persona gran:



Acompanyem a la persona gran:




 MONTSERRAT LACALLE I SISTERÉ
 Doctora en Psicologia



dank U wel **Gràcies** Thanks Danke
 AHPÉ YINARA Nitoo merci **AGUIJE**
 Danke Ehoristo Mahalo Todá **MANXVAAD Abszónón**
 Abarka **Aabar** DAKKA DÉR FYRIR Terima kasih **moteshakeram GRAZIE**
 TANTO Arigato **AKTUR NUWON** Kamsa hamalda Paidies Achu **WAYBA**
 IE NANDI **KIA MANUIA** Cheers Klaona Koe
 Na gode Takk **Sivocooov**
Gracias Salamat Dziekuje
Muito Obrigado Bláfa Hova Multumesc
 Spasiba **DAKUJEM**
DANKIE Nuhun **ANSATE** Tack Maururu **Nsadrí** *Thank you* Saóol
THANK YOU! *Thank you* **MAIBERRANI** **BAHEMAT** Kam nien

Montserrat Lacalle i Sisteré
 mlacalle@peretarres.org


 MONTSERRAT LACALLE I SISTERÉ
 Doctora en Psicologia

