

“Vull anar cap a casa”

Marta Not Monegal

Una demanda d'alguns residents relacionada amb els temes centrals de vida.

“Vull anar cap a casa”.

Aquesta és la frase que sento moltes vegades quan estic a les residències, “vull marxar, deixa'm anar cap a casa”, una frase que li vaig canviar el significat després de fer una formació sobre els temes de vida amb el formador oficial de Basale Stimulation® Ansgar Schürenberg. L'Ansgar és diplomad en infermeria i formador internacional de Basale Stimulation®. Té un màster en ciències de les cures (en castellà seria ciències “del cuidado”), és expert en cures d'infermeria en persones en estat de baixa consciència i treballa com a expert de cures d'infermeria en un centre geriàtric a Suïssa.

La formació que ens va donar el formador de Basale Ansgar va ser un curs temàtic que va muntar l'associació a l'octubre del 2021 i que vaig tenir la sort de poder-hi assistir. En aquests escrit vull compartir algunes de les reflexions que vem treballar en aquella formació. L'Ansgar ens va fer reflexionar sobre el significat dels actes i conductes que observem de les persones amb demència. Ell ens explicava que en la demència, les persones sembla que perdin la raó, sembla que moltes vegades “perdin el cap” i que els comportaments que observem siguin “irracionals”, sense una comprensió clara de la situació.

Les persones que acompanyen en aquestes situacions, els cuidadors/es, els pertoca d'entendre aquest “llenguatge especial” que utilitzen les persones amb demència, i no només entendre aquest llenguatge especial sinó poder-s'hi comunicar, fer-se entendre, que la persona sàpiga el què li està dient, i això moltes vegades és complicat amb les persones amb demència. El “llenguatge especial” que utilitzen sol ser un llenguatge molt físic, amb necessitats molt corporals. Les persones amb demència només poden entendre a partir del que experimenten a través del seu cos, i en poques ocasions els cuidadors/es han tingut la oportunitat de que els ensenyin a entendre i transmetre a través d'aquest llenguatge corporal. La pràctica diària amb persones que pateixen demència ens fa veure com el cos ens expressa moltes coses, augments de to,



BASALE STIMULATION®

resistències, negacions... però solem prioritzar les nostres intervencions, posem per davant els objectius que ens hem marcat, posem per davant allò que volem que facin, enlloc d'escoltar i construir un diàleg que podem oferir a través d'aquest llenguatge corporal.

La basale ens ensenya a entendre i transmetre a través d'aquest llenguatge corporal, parlem de que el cos és el punt de partida de la meua orientació, donem importància a estar orientat a nivell corporal i de com nosaltres podem ajudar en aquesta orientació. **Les interaccions corporals són la clau en la relació de cures amb les persones amb demència.** És cert que amb les demències les persones perden gran part de la seves capacitats cognitives i intel·lectuals però no perden la seva personalitat, que s'expressa a través de comportaments, moltes vegades, comportaments disruptius, intel·ligibles o “irracionals”. Perquè apareixen aquests comportaments? Perquè costa tant entendre el què necessiten? Perquè costa tant fer-los entendre la situació en la que estan? No sé si amb aquestes Reflexions que vem treballar en la formació us podré ajudar, però ho intentaré.

La vida de cadascú de nosaltres ens ajuda a construir i forjar el nostre caràcter i la nostra personalitat, les nostres experiències passades ens han ajudat a anar forjant la nostra manera de fer, de fet, quan comparteixes experiències amb els demés te n'adones, que no som conscients de la nostra normalitat fins que no veiem la normalitat d'un altre, tot allò que és normal per a cadascú pot ser molt diferent per a una altre. La normalitat individual no és el que fem tots sinó que és quelcom correcte per a mi i que no haig de donar explicacions de perquè. El simple fet de pensar què necessito jo per començar el dia, si ho comparem amb les diferents persones que estàvem en la formació te n'adones que necessitem i fem coses molt i molt diferents un de l'altre, que depenen en part de qui som, de què hem viscut i de com ho hem viscut. **Aquesta normalitat individual fa que tinguem rituals, maneres de fer que ens ajuden a sobreviure en el nostre dia a dia.** No n'era conscient però cadascú de nosaltres “té molts rituals” totalment individuals i molts d'ells inconscients.

Només quan et passa quelcom i et fa canviar aquests rituals te n'adones d'aquelles coses que no tens o no pots fer i que d'alguna manera a o altre “necessites”. Ara a l'estiu és un bon moment per adonar-te'n, canvies de casa i trobes a faltar el coixí, el teu menjar, el teu bany, les teves sabatilles i el teu racó de lectura. Nosaltres tenim la capacitat de poder-nos adaptar a aquests canvis, si ho fem com sempre, **si seguim les nostres normalitats individuals ho fem més ràpid, ens sentim més bé i va millor.** Canviar aquestes normalitats o rituals no ens agrada gaire, ja que inconscientment ens ajuden a sentir-nos, ens ajuden a estar tranquils i a tenir la situació controlada. Si un dia comences diferent, fent coses diferents o estant a diferent lloc, te n'adonaràs del que realment necessites per sentir-te segur, per estar tranquil i per sentir-te dins la teva



normalitat. **Aquestes normalitats o rituals**, que en teoria necessitem i que no en som del tot conscients, **són el que ens fan sentir “com a casa”**.

Quan una persona diu “Vull anar a casa” pot no demanar tornar a les seves quatre parets ni a l'edifici físic on estava. “Vull tornar a casa” podria ser el crit de “necessito fer allò que em fa sentir bé, allò que em permet estar tranquil, que em fa sentir que “estic a casa” i això no depèn de l'arquitectura sinó dels fets i de les accions que ens permeten sentir aquella normalitat de la que parlàvem anteriorment. Sentir-se com a casa depèn de que pugui parlar el meu llenguatge i això significa que puc fer el que necessito sense donar explicacions, puc ser com soc, puc parlar l'idioma que m'entenen, puc fer coses encara que no estiguin ben fetes, ja que estar a casa és un espai que em sento protegit. Les auto experiències m'ajuden a percebre'm a mi mateix, ja que soc el que faig. Potser el fet de seure en aquell sofà vell, potser el fet d'escoltar un programa de ràdio o de poder comprovar que la porta està ben tancada. També el fet de percebre que soc eficaç fa que això em produeixi un efecte sobre el meu jo. Per les persones amb demència el fet de percebre's que son capaces de fer, els ajuda a sentir-se que poden, se senten valorats i no se senten que son només una càrrega. Per tant a partir del poder fer algunes activitats els ajuda a sentir-se útils. No és el mateix que et dutxin (quan la dutxa és totalment passiva) a que ens dutxem (quan li dones l'oportunitat a la persona a poder participar de la seva dutxa, per poc que puguin en aquesta participació).

Aquest ambient de “sentir-se com a casa” es pot crear de nou, tant si estàs en una residència com si estàs en el teu pis, com si comparteixes casa.

Quines son les coses que fem i que ens fan sentir com a casa? Com podem detectar aquestes coses que ajuden a orientar-nos i a estar tranquils? Com podem saber quines són les necessitats de la persona que ens poden fer sentir com a casa? Resoldre aquestes preguntes tan personals i individuals a vegades no és fàcil quan acompanyem a persones amb demència. **Conèixer a la persona és molt important** (la família ens pot ajudar, la sensobiografia i conèixer els seus rituals, allò que per ella era important). **Una de les eines que des de la Basale utilitzem per a conèixer a la persona és el model de la Globalitat**, on es descriu a la persona des de les capacitats i les fortaleses, podem descriure el com es comunica, el que percep, amb qui es relaciona, què creiem que entén... amb aquest model puc saber com està la persona en un moment concret i com puc planificar una intervenció. Aquest model ens pot ajudar a trobar lo més essencial de la persona, podem descriure el com està i què creiem que necessita.



Un altre model per ajudar-nos són els temes centrals de vida. A partir de les explicacions que l'Ansgar ens va donar i de l'experiència que porto en basale intento parlar sobre aquests temes centrals de vida, que també ens poden ajudar a resoldre aquestes preguntes.

Les diferents experiències viscudes al llarg de la vida hem dit que ens ajuden a forjar la nostra manera d'afrontar les coses, de fet, veurem que davant d'un mateix fet, cada persona té les seves maneres individuals d'afrontar les situacions, això ens ho condiciona els seus temes de vida. Per exemple, una persona davant d'un esdeveniment estressant pot patir-hi i bloquejar-se, un altre pot tenir una conducta evitativa, un altre potser sortirà a fumar un cigarret i així poder pensar en com solucionar el problema, una altre s'enfadarà amb la gent del seu voltant, un altre compartirà la seva problemàtica, un altre... Cadascú ho afrontarà diferent, cadascú troba les seves estratègies que l'ajuden a funcionar i a sortir de l'estrès. Quan ets jove pots anar buscant, a partir de diferents temes de vida (provar maneres diferents), per afrontar la situació estressant concreta, però quan ja ets adult, els possibles temes de vida es solen reduir a un o dos. Aquestes maneres d'afrontar els diferents esdeveniments, aquest "caràcter" personal i intransferible, aquests temes de vida, ens condiciona la nostra manera de ser i de fer, i ens condiciona la manera de veure i entendre el món. Ansgar parlava de que cada persona veu el món a través de les seves ulleres, aquestes ulleres ens permeten percebre i experimentar el món i l'entorn social d'una manera concreta. **Els temes de vida poden representar els valors, les perspectives o les actituds que agafem davant la vida i també les estratègies de resolució, que marquen el camí que ens permet moure'ns amb seguretat.** Els temes de vida ens marquen les nostres zones de confort.

Aquestes zones de confort varien quan la persona presenta problemes de demència, solen tenir zones de confort més restringides. La zona de confort és aquella zona que ens permet reconèixer el que passa, estar en aquesta zona sol fer que la persona se senti bé i tranquil·la. Les persones amb demència perden la flexibilitat, la creativitat i la reflexivitat, aquests termes estan clarament restringits i fan que sortir de la zona de confort sigui molt més estressant. A més a més les entrades sensorials que normalment ajuden a les persones a entendre i a interpretar les situacions exteriors, en les persones amb demència estan alterades, això provoca que moltes vegades accions tan senzilles com aixecar-se d'una cadira o seure en una cadira no s'entengui, i això provoca que la persona visqui aquesta situació com a una amenaça existencial (a les persones que acompanyen a persones amb demència no us semblarà estrany que ho defineixi d'aquesta manera, quines cares hem vist quan hem fet un senzill canvi postural, o quantes vegades hem vist que hi ha resistències, negacions o conductes "agressives" en situacions tan conegudes com una dutxa o un canvi de bolquers).



Aquestes alteracions fan que la persona visqui situacions d'estrès (on aparentment no ho concebim com a tals), situacions que no poden interpretar correctament i els fa que hagin d'actuar i decidir molt ràpidament, aquestes persones poden pensar: Què està passant? No entenc què em fan... Què volen? Haig de defensar-me? Els canvis neurocognitius que provoca la demència només els deixa pensar en opcions restringides, o blanc o negre (és la comparació que va utilitzar el Sr Ansgar que explica en el seu article “Las hipótesis de comprensión ayudan a ver lo que es esencial - La estimulación basal como cuidado centrado en la persona –”). Aquesta mirada limita les possibilitats d'actuació de les persones amb demència, la comprensió de l'entorn es torna difícil i la comprensió entre les persones també, la comunicació es complica molt o fa que sigui casi impossible, l'accés al llenguatge i als coneixements anteriors es torna cada vegada més complicada i moltes vegades les persones amb demència recorren a la memòria implícita, la memòria corporal i d'accions, la memòria que experimenta la persona quan fa alguna acció coneguda que ha fet moltes altres vegades a la seva vida i que l'ajuda a connectar i a entendre l'activitat concreta. Segurament aquest “fer” concret la connecta amb aquesta normalitat o amb aquests rituals dels que parlàvem al principi.

Aquesta memòria implícita també guarda aquesta personalitat, o aquest caràcter forjat al llarg de la vida. Els valors, les actituds, les necessitats i les estratègies que hem anat validant al llarg de la nostra existència estan emmagatzemades en aquesta memòria implícita que és més difícil que desaparegui. En el comportament, ara “irracional”, de les persones amb demència manifesten la seva manera de ser, tot i que ara, aquest comportament no es controlat per la raó. La demència sol portar a l'exageració les peculiaritats abans conegudes, i això fa que la situació ens a sembli irracional.

Els diferents temes centrals de vida ens poden ajudar a entendre i comunicar-nos amb les persones amb demència, ens poden ajudar a entendre la naturalesa personal de cada persona. Quan hem treballat el tema central de vida de la persona amb demència ens pot ajudar a posar-nos unes ulleres i “veure” allò que és massa exigent o complicat per ell/a, el que necessita. Ens pot ajudar a veure què podem fer nosaltres per canviar l'entorn i que aquest ajudi a la persona amb demència a poder percebre i entendre millor els estímuls que li arriben de fora i així poder actuar en conseqüència. Els temes centrals de vida ens poden ajudar a entendre com viu la persona i què és important per ella i a entendre que **cada persona, per greument que estigui, té un paper actiu en el seu desenvolupament**. Moltes vegades tractem a les persones des de un model mèdic assistencial, i això els converteix en haver de seguir un rol molt més passiu, un rol molt més d'objecte, en comptes de veure'l com a subjecte actiu. Qualsevol AVD em pot servir per a



fer sentir a la persona com a subjecte actiu, fins i tot en les fases finals de vida, on aquest rol de subjecte actiu pot ser important. **En Basale aquest model actiu és molt important ja que en el centre de la relació es posa la comunicació amb la persona.**

Els temes de vida ens poden ajudar a conèixer més coses sobre la persona, a ampliar el coneixement sobre ella. A vegades el que els cuidadors/es creuen que és important per a la persona no coincideix amb la necessitat de la persona i llavors és quan poden sorgir problemes o conductes difícils d'entendre i/o resoldre. Ansgar utilitza els temes centrals de vida per identificar els factors que desencadenen estres i per tant per entendre a la persona en el moment que se sent sobrepassada. Descric un dels exemples que va posar l'Ansgar per entendre-ho millor:

Cas: L'Ansgar va estar acompanyant a una cuidadora que treballava en l'equip assistencial de la seva residència. Tenien un home que "ho rebutjava tot" i picava quan se'l tocava. La cuidadora era molt simpàtica, pacient i implicada. L'Ansgar havia d'ajudar a la cuidadora a poder fer entendre les coses amb l'home. La cuidadora entra al matí a l'habitació i molt amablement saluda a l'home que estava enllitat. Li demana que s'aixequi i es posi de peu i li treu la manta (l'avisava que li treu la manta mentre li estava traient), l'home va començar a cridar: "No, No, No" mentre s'agafava a la manta. La cuidadora amb veu dolça li diu: "Perquè no es vol aixecar?" "Ara ens hem de llevar" i ell ja preparava el puny, a mesura que la cuidadora li anava parlant cada vegada anava a pitjor, com més preguntes més estrès. En aquella situació l'home enllitat no era capaç de poder-se explicar en paraules el què li passava (és el que hem parlat del llenguatge implícit i el llenguatge corporal).

L'Ansgar li va dir a la cuidadora: "Possiblement aquest home vol decidir el temps, segurament no pot processar tan ràpid la informació, li està dient que traurem la manta però potser ell encara processa el bon dia o que entra algú i ja s'ha trobat amb la manta a fora, o potser no entén la paraula "manta" i això l'estressa perquè no entén la situació. El que observem és una conducta desafiant. Hi ha una bona intenció per part de la cuidadora quan li demana que s'aixequi perquè li demana el permís, se li permet fer quelcom. Si la persona vol decidir no li semblarà bé que una noia jove decideixi per ell, si l'home pot decidir no vol que un altre ho faci per ell i desencadena estres manifestant una conducta desafiant. Al cap de 15 minuts van intentar fer un altre intent que no va anar bé, l'home estava encara nerviós. Al cap de mitja hora ho va provar ell, va necessitar força temps per agafar confiança i fer-ho de tal manera que li deixés a l'home poder decidir. El seu possible tema central de vida creien que era l'autodeterminació. No calia fer-li tantes preguntes ni explicacions en aquest cas. El fet de posar consciència de quin és el seu tema de vida i poder-ho aplicar des de el primer moment facilita a la cuidadora a preveure les possibles situacions d'estrès. La cuidadora va veure que canviant alguna petita coseta la relació entre l'home i el cuidador va ser



molt millor. La cuidadora li va dir a l'Ansgar: “Has de venir quan l'home tingui un mal dia” i lo interessant del cas i la reflexió que en vem fer era que l'home tenia un mal dia perquè el començament del dia ja no era l'adequat. El dia següent la cuidadora va canviar alguna petita coseta, li deixava algo més de temps per decidir, va entendre que si l'autodeterminació era el seu tema, havia de tenir-lo en compte quan interaccionava amb l'home en les activitats de la vida quotidiana. Per tant, sense ser-ne conscient podem afavorir que l'home tingui un bon o mal dia.

El model dels temes de vida ens pot servir per ajudar-nos a entendre a les persones amb les seves personalitats pròpies i a fer que se sentin escoltades, enteses i acceptades. Això és el que hem d'aconseguir amb les persones amb demència. L'atenció de les cures ha d'estar centrada a la persona, des de la perspectiva de la persona amb demència en aquell moment. La persona s'ha de sentir escoltada, entesa i acceptada pel cuidador/a, això passa per estar connectat amb la persona, per establir una comunicació constant. **La Basale et permet tenir eines per aconseguir aquesta comunicació, a vegades tan difícil, inclús amb les persones amb demència avançada.**

Marta Not Monegal

Fisioterapeuta i Psicòloga

Formadora de Basale Stimulation® desde 2017



BASALE STIMULATION®