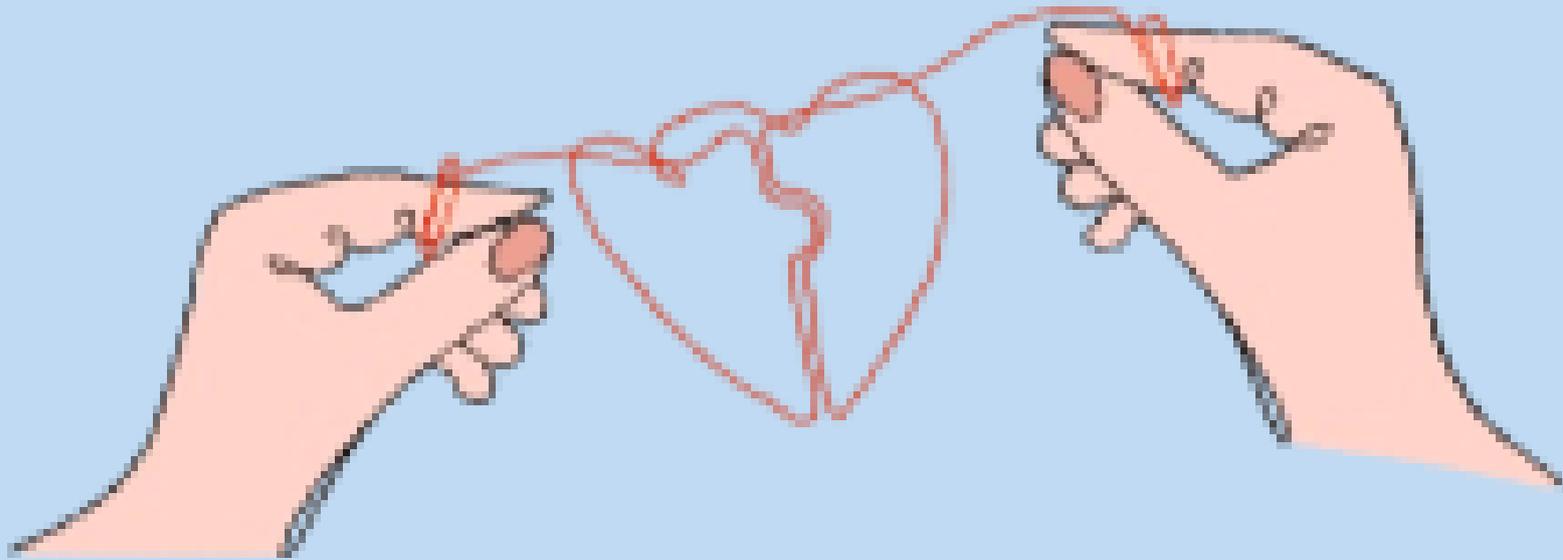


DEMENZA E ALZHEIMER



CONSIGLI UTILI PER CAREGIVER



SCANSIONA IL QR CODE

Che cos'è la demenza?

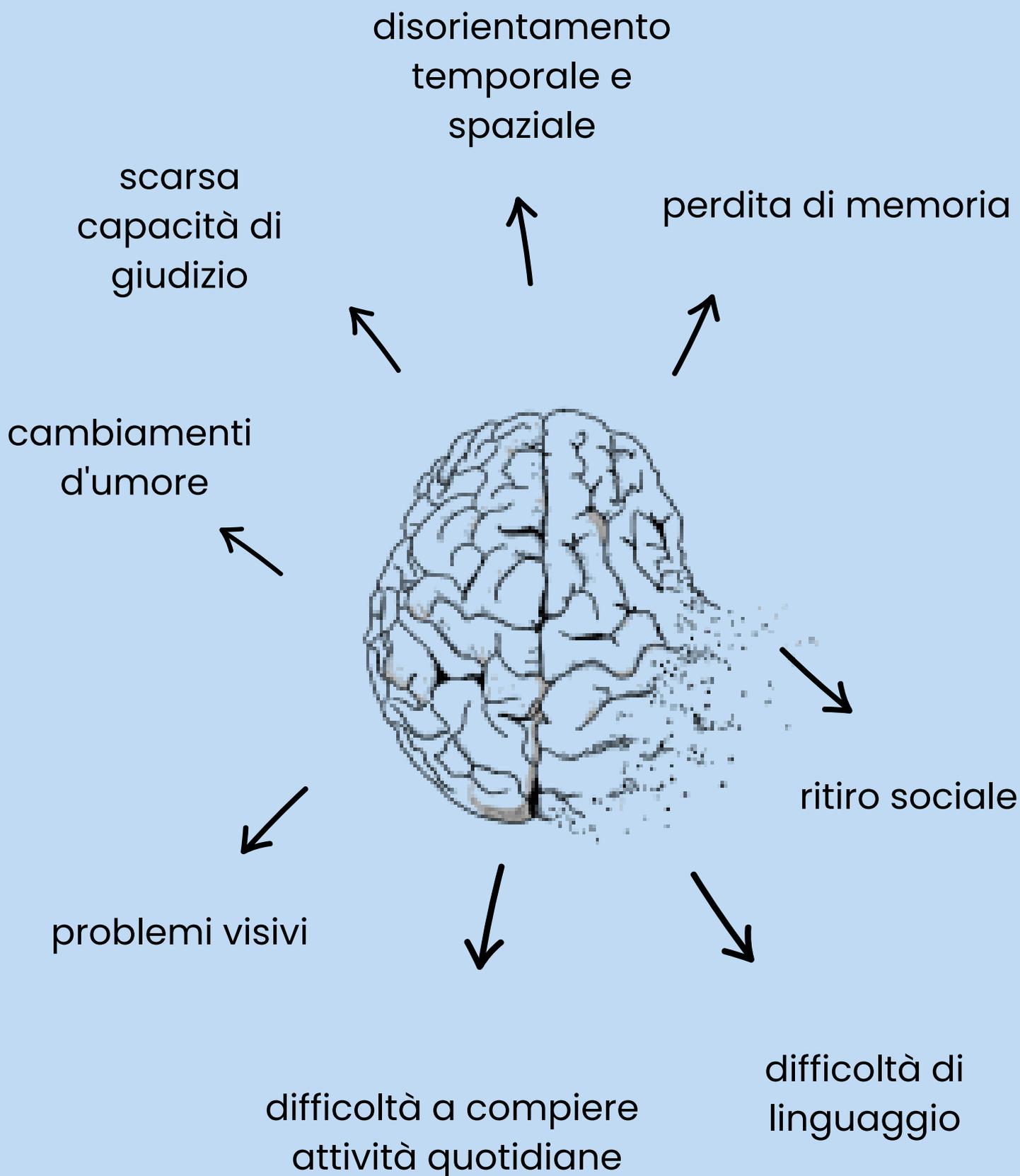
La demenza è una malattia progressiva e cronica che colpisce il cervello, causando nella persona un decadimento cognitivo, affettivo e comportamentale.



Che cos'è l'Alzheimer?

Il morbo di Alzheimer è la forma più comune di demenza: ha carattere degenerativo, con effetti devastanti sulla qualità di vita della persona - di cui compromette l'identità - e di tutta la sua famiglia.

Sintomi dell'Alzheimer





Disturbi della memoria:
per attivare la memoria si
può fare ricorso a un
percorso virtuale come
l'albero della vita su una
parete, far osservare
fotografie, far toccare oggetti
del passato; questo può
aiutare a riattivare i ricordi

Disturbi delle funzioni
esecutive:
se la persona non ricorda
più come si usa un
oggetto fategli vedere a
cosa serve



Perdita dell'orientamento:
predisponete un
calendario semplice o
colorato, compilate
un'agenda giornaliera e
mettete in casa un grosso
orologio da parete

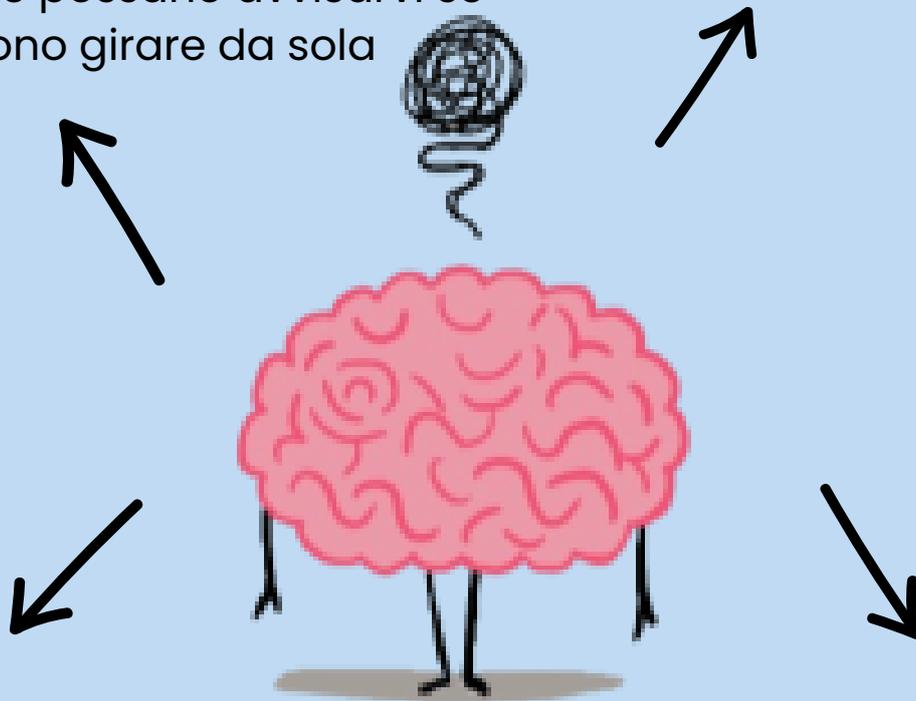
Deliri:
non smentite
categoricamente le
convinzioni della
persona, cercate di
distrarla

Disturbi comportamentali



Wandering (vagare a vuoto): cercate di controllare questo disturbo mantenendo la persona attiva e prevedendo passeggiate. Se è presente un giardino recintato, lasciate che passeggi all'aperto; avvisate amici e vicini della malattia della vostra persona cara, in modo che possano avvisarvi se la vedono girare da sola

Disturbi depressivi: fate molta attenzione a comprendere i segnali della depressione (cali di energia, alterazione dell'appetito e crisi di pianto)



Assicuratevi che la persona abbia sempre una copia del documento d'identità con sé e un numero di telefono di un familiare; cucite sui suoi vestiti nome, cognome e indirizzo

Aggressività: rassicurate con tono calmo la persona, provando a spiegare chi sono e cosa stanno facendo le altre persone in casa; cercate di mantenere in casa un'atmosfera serena e calma; cercate di non essere troppo impositivi, anche nel modo di parlare e di proporre le cose, non usate l'imperativo.

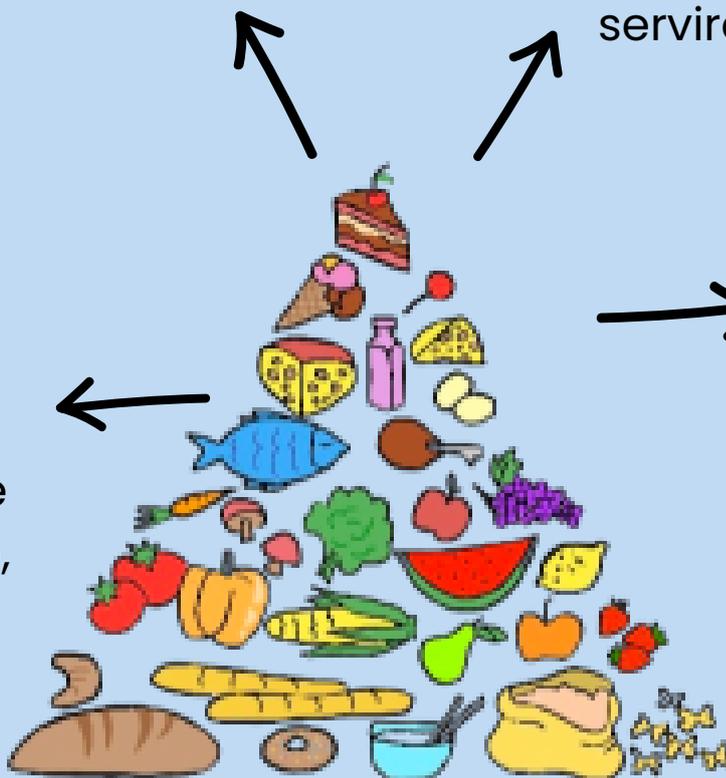
Non fatevi intimidire ma cercate di mantenere un atteggiamento calmo e rassicurante, cercate di distrarre la persona, evitate atteggiamenti di sfida, non stuzzicate e non deridete.



Utilizzate stoviglie di plastica e con manici o lasciate che la persona mangi con le mani

Se la persona si dimentica di aver già mangiato risolvete il problema proponendo pasti più leggeri, da servire ogni volta che lo richiede

Assicurate un'adeguata idratazione (almeno 1 litro e mezzo al giorno, circa 8 bicchieri)

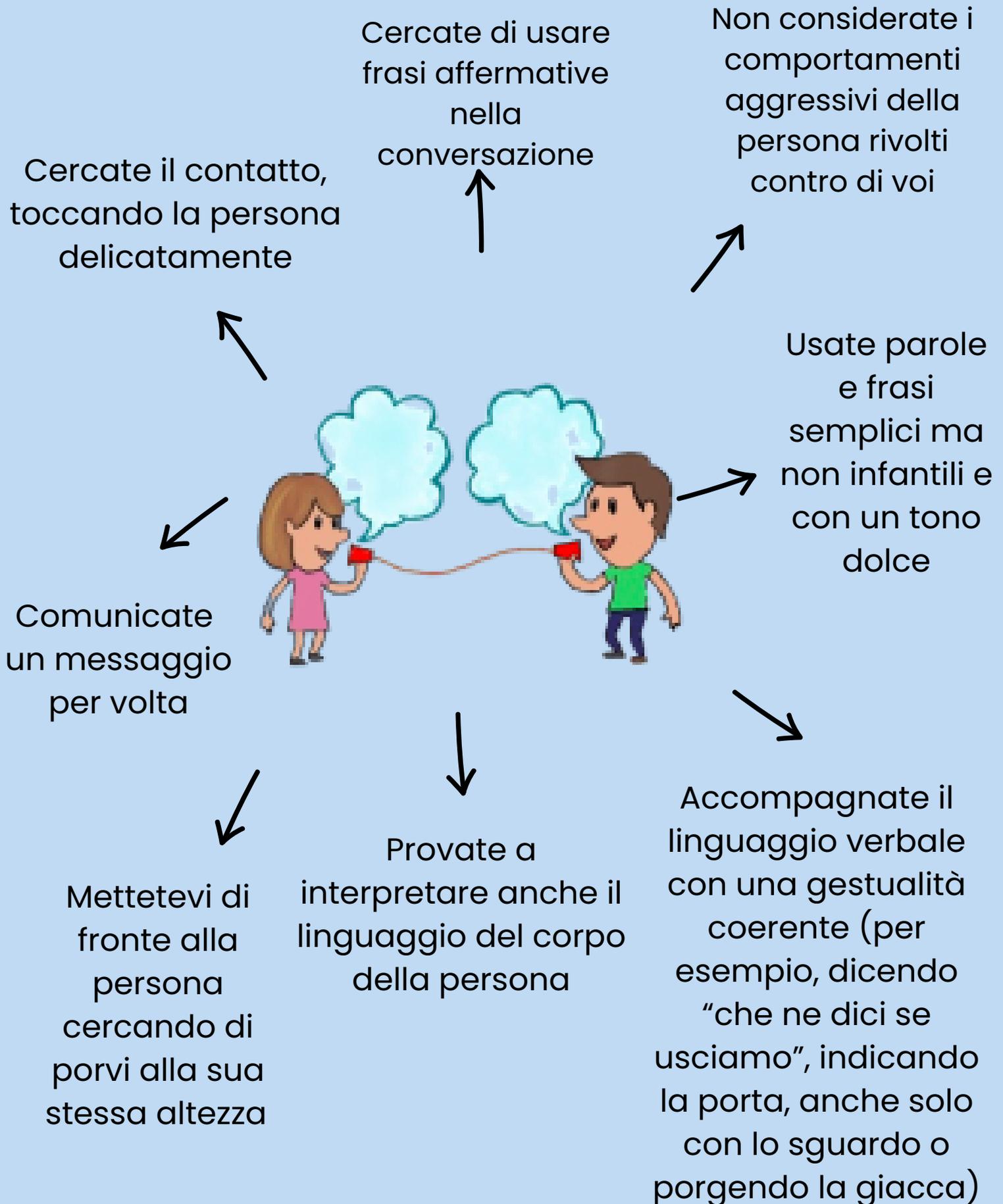


Preferite i prodotti integrali, legumi, frutta e verdura, carne bianca, uova, salmone e pesce azzurro, frutta secca e semi, frutti rossi, prodotti a base di soia

In caso di difficoltà a deglutire cibi liquidi (disfagia) esistono in commercio delle polveri addensanti per ottenere una consistenza simile a quella di un budino

Mettete una piccola quantità di cibo per volta nel piatto

Riducete grassi saturi di origine animale, zuccheri semplici, sale, latticini, carne rossa, cibi precotti





Cercate di aiutare la persona, incoraggiatela e rassicuratela, dandole il tempo necessario per vestirsi ed evitando, per quanto possibile, di sostituirvi a lei

Se la persona ha una preferenza per un determinato vestito e non vuole cambiarlo acquistate più capi della stessa tipologia

Preparate sul letto i vestiti che dovrà indossare e mostrate come indossarli, se necessario



Evitate ganci e bottoni, scarpe con lacci, cinture, abiti stretti, calze con elastico, potrebbero causare problemi circolatori

Preferite calzature con chiusure con il velcro, reggiseni che si allacciano davanti, bretelle, gonne e pantaloni con elastico in vita

Se la persona sbaglia qualche "passaggio" non rimproveratela, sorridete e cercate di sdrammatizzare



Eliminate la chiave della porta del bagno per evitare che si chiuda dentro

Contrassegnate i sanitari con adesivi colorati per farli riconoscerli meglio

Posizionate delle maniglie per aiutare la persona ad alzarsi e a uscire dalla doccia/vasca da bagno



Rispettate la privacy e le abitudini della persona

Fornite alla persona assistenza necessaria nelle operazioni di igiene personale

Fate trovare la stanza da bagno calda e accogliente, eventualmente con della musica di sottofondo e un buon profumo

Mostrate alla persona dove sono gli oggetti, lasciando solo quelli necessari (sapone, asciugamani)

Arredamento



Rimuovete specchi e ritratti se credete che possano causare confusione e agitazione

Cercate di far entrare luce nella casa e, nel caso ci siano angoli bui, cercate di illuminarli tenendo una luce notturna accesa sempre, per assicurare la persona e aiutarla nell'orientamento

Eliminate ostacoli come arredi instabili o mobili in mezzo alle stanze

Mettete delle protezioni sulle manopole del gas

Riponete coltelli, forbici e detergenti in un luogo sicuro



Se necessario, montate corrimano e maniglie

La regola da seguire sempre è semplicità, contrasto ed essenzialità (es. arredamento, stoviglie adatte alle capacità fisiche e cognitive della persona)

Se necessario, camuffate la porta principale: può essere vista come una via di fuga

Predisponete chiusure con la chiave per le porte e finestre o dotatele di serrature che garantiscano la massima sicurezza

Suggerimenti per caregiver

Cerca di ritagliarti
spazi liberi solo per te,
per le tue attività e
relazioni sociali

Ricordati sempre
che hai davanti
a te una persona
e non una
malattia



Il tuo benessere
garantisce il benessere
del tuo caro

Condividi il peso
dell'assistenza
con altre
persone

Chiedi aiuto e supporto

Dott. Sergio Pieri

- ✉ sergio.pieri@uslsudest.toscana.it
U.O. Neurologia Grosseto

Dott. Tiziano Borgogni

- ✉ tiziano.borgogni@uslsudest.toscana.it
U.O. Geriatria Ambulatorio Grosseto e Castel del Piano

Dott. Dario Iozzelli

- ✉ neuropsicologia.grosseto@uslsudest.toscana.it
Servizio di Neuropsicologia dell'Adulto - UFSMA area grossetana

Dott.ssa Loredana Micheli Infermiera Coordinatrice

- ✉ loredana.micheli@uslsudest.toscana.it
Zona Distretto Amiata Grossetana – Colline Metallifere – Grossetana

Associazione Italiana Malattia di Alzheimer – Firenze

- ☎ 055 433187
info@aimafirenze.it

Federazione Alzheimer Italia

- ☎ 02.809767
info@alzheimer.it

con il supporto di  **AVIS** Comunale
Massa Marittima

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE ODV

...con un cucchiaino di vetro scavo nella mia storia ma colpisco un po' a casaccio, perché non ho più memoria...

(da "Coda di lupo" di Fabrizio De Andrè)