



BLOCCATI IN UNA CASA CHE NON SI RICONOSCE

Vivere in isolamento forzato accanto ad una persona con demenza può comportare dei disagi più complessi che per gli altri cittadini: le persone con demenza sono particolarmente vulnerabili e possono subire effetti psicologici rilevanti, pertanto necessitano di maggior protezione.

Quindi, come affrontare queste lunghe giornate se si convive con un anziano affetto da una demenza?

1 – PIANIFICARE LE GIORNATE

Garantire una routine quotidiana stabile, aiuta a sentirsi più sicuri. È opportuno programmare le attività, fissare e rispettare gli orari delle attività, dei pasti e del riposo e mantenere un ritmo simile in tutte le giornate.

Questo potrà prevenire la comparsa dei disturbi che talvolta si manifestano dal tramonto in avanti (stato confusionale, agitazione e deliri) e aiuterà la persona malata, e indirettamente anche chi è al suo fianco, a trascorrere una notte più serena.

2 – FORNIRE INFORMAZIONI SEMPLICI SU CIÒ CHE STA ACCADENDO.

Questa è una circostanza eccezionale e non può passare inosservata, quindi è importante condividere con calma, semplicità e tranquillità informazioni e fatti su ciò che sta accadendo. Le informazioni devono essere veritiere per non creare smarrimento e generare sfiducia negli altri anche in fasi successive.

Focalizzarsi su ciò che è positivo e dissipando la paura diffusa dai media. Inoltre fornire informazioni comprensibili su come ridurre il rischio d'infezione, ripetendole ogni volta che è necessario.

3 – ATTENZIONE AI SEGNALI DEL CORPO

Uno stato di malessere fisico o di dolore può essere manifestato non a parole, ma attraverso il comportamento. Occorre prestare attenzione a espressioni di dolore, irrequietezza, strofinamenti delle mani sul corpo, andatura più instabile. Inoltre è importante curare che si idrati a sufficienza, perché può non avvertire la sete oppure non prendere l'iniziativa di bere da solo.

4 – ATTENZIONE AI SEGNALI DELL'ANIMO

Le persone con decadimento cognitivo sono sempre in grado di percepire con chiarezza gli stati d'animo di chi è con loro, restandone influenzati come uno specchio, e di comprendere il linguaggio non verbale. Per questo la nostra ansia e le nostre paure saranno anche le loro ... la prima regola è comprendere noi per comprendere loro.

5 – FOTO, LIBRI E RICORDI

È il meccanismo del recupero della memoria, la riscoperta del passato, la cui utilità non vale soltanto per le persone con Alzheimer, ma per tutti noi: approfittare del tempo da trascorrere in casa per ordinare e sbirciare libri, fotografie, dischi, vecchi giornali e oggetti dimenticati in un angolo. Questo stimola la memoria della nostra vita e della famiglia, tanto più quando i ricordi vengono sollecitati con calma e ironia. Anche ascoltare musica e canzoni amate ha lo stesso effetto di riattraversare le sensazioni vissute nel passato.

6 – MUSICA ED EMOZIONI

La musica è un formidabile strumento per eliminare l'ansia e prevenire la depressione ed è un aiuto per i malati di Alzheimer per riportare a galla le memorie di una vita: riascoltare un brano "storico", associato a particolari ricordi, emozioni, situazioni, rievoca il momento cui quella canzone è entrata dentro l'animo, così come le emozioni provate, distogliendo la persona dalla situazione presente.

7 – SCRIVERE LA PROPRIA STORIA

Scrivere insieme eventi piacevoli della nostra vita o anche una biografia. Narrare gli eventi personali o pubblici è un ottimo modo per occupare il tempo, ed è molto importante che la persona sia libera di riviverli o ricordarli a suo modo. Il libro della propria vita potrebbe rimanere visibile sul tavolo per essere aggiornato ad ogni occasione; non sarà soltanto un libro, ma anche una testimonianza e un'eredità per la nostra famiglia.



8 – ATTIVITÀ QUOTIDIANE

Occupare il tempo con attività piacevoli e lente: Le persone malate amano essere coinvolte nelle attività della casa (cambio di stagione, lista della spesa, riordino dei cassetti, rammendo e piccole manutenzioni), Si devono assegnare compiti commisurati al declino cognitivo, in modo che riescano a portarli a termine lasciando spazio alla creatività. Non contano i risultati, ma l'impegno che viene profuso in giornate altrimenti vuote.

9 – CUCINARE INSIEME PER TUTTI

Per pianificare la giornata è fondamentale occuparsi del pranzo e della cena. Anche in questo caso, gli anziani possono essere un aiuto prezioso e cucinare insieme un momento di svago e passatempo: dal decidere insieme cosa preparare, al cucinare il cibo. Lasciare a loro compiti semplici e frazionati, rigorosamente commisurati alle capacità residue. In questo modo si offre la possibilità di sentirsi capaci ed utili contribuendo a migliorare la loro autostima.

10 – MOVIMENTO

Garantire il movimento ai malati: si può camminare lungo il corridoio, su un terrazzo, per le scale o fino al cancello del cortile, oppure organizzare una sorta di psicomotricità sul posto: facendo su e giù dalla sedia, sollevando le ginocchia o le punte dei piedi da seduti, alzando una gamba per volta e sollevando le braccia verso l'alto.