

Dott. Donato Antonacci

Dott.ssa Anna Panicali

Mi prendo cura di te



Dott. Donato Antonacci

Specialista in Geriatria e Gerontologia
Direttore Sanitario RSA
"Madre Teresa"

antonacci.donato@alice.it

Dott.ssa Anna Panicali

Psicologa in
Psicologia Clinica e della Salute
presso la RSA "Madre Teresa"

panicalianna92@gmail.com

Questo opuscolo nasce nell'ambito del Progetto "**Benessere, Longevità e Salute attraverso i corretti stili di vita**" della GARGANO VITA mutua del Credito Cooperativo della BCC di San Giovanni Rotondo, in collaborazione con la RSA "**Madre Teresa**" di San Giovanni Rotondo, con l'intento di aiutare, con una serie di consigli, suggerimenti ed informazioni, il familiare, il Caregiver nella gestione di cura del proprio caro.

Speriamo che voi possiate trovare qualche risposta alle vostre domande, ai vostri dubbi, alle vostre incertezze anche se non abbiamo la pretesa di aver dato delle risposte o soluzioni esaustive anzi ci proponiamo, anche con il vostro aiuto, di integrarli e perfezionarli perché ci rendiamo conto che la malattia si presenta con tante sfaccettature, che per ogni paziente è diversa, che ogni familiare la vive diversamente, che le problematiche sono ogni giorno diverse e sempre più numerose, complesse e non sempre risolvibili. Abbiamo però cercato di dare a voi tutti un piccolo sostegno, una piccola luce nei momenti più bui, un simbolo per ricordarvi che noi ci siamo sempre e che insieme affronteremo tutte le difficoltà prendendoci un po' di quel vostro peso che da soli è assolutamente inumano poter sostenere.

■ Introduzione

Il termine "**demenza**" non indica una diagnosi o una malattia. È un termine generico che comprende numerose patologie nelle quali i disturbi della memoria si associano all'indebolimento di altre funzioni mentali, quali il linguaggio, la capacità di riconoscere degli oggetti e quella di compiere i gesti quotidiani. Si conoscono più di cinquanta tipi di demenza; la **malattia di Alzheimer** ne è la forma più frequente (50-75%). Questa malattia insorge in tutte le classi sociali, non è legata né al sesso né all'appartenenza etnica. Il rischio di essere colpiti da una demenza aumenta con l'età.



■ La Malattia di Alzheimer

La **Malattia di Alzheimer** è caratterizzata dalla scomparsa massiccia e progressiva delle cellule nel cervello. Si osserva pure la diminuzione di sostanze chimiche necessarie per lo scambio di informazioni tra le cellule cerebrali. Attualmente, i ricercatori non sanno perché e come si scatena questa evoluzione patologica in una persona. L'Alzheimer comincia in modo insidioso. Il più delle volte si constatano dapprima disturbi della memoria e del linguaggio, un'alterazione della personalità, come pure la comparsa di difficoltà nella pianificazione e nell'organizzazione del quotidiano.

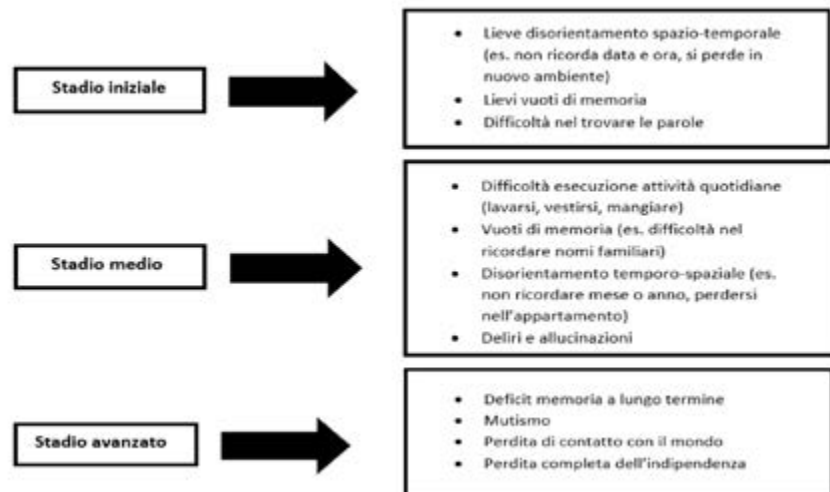
■ Diagnosi

Oggi è possibile diagnosticare una demenza allo stadio iniziale. Il medico curante comincia a sottoporre alcuni test al paziente per valutare le sue funzioni intellettuali. Se a quel punto egli sospetta un inizio di demenza, fa capo a specialisti (neurologo, neuropsicologo, psichiatra, radiologo) che perfezionano la diagnosi.



■ Stadi e Sintomi della Malattia

Le manifestazioni della demenza variano da una persona all'altra. Si osservano tuttavia tre grandi stadi nella demenza: Iniziale, medio, avanzato. Inoltre, i familiari curanti devono sapere che a tutti gli stadi i pazienti possono presentare brevi fasi di «normalità».



■ Cure

Terapia medica

Non esiste al momento alcuna terapia che permetta di prevenire o fermare la malattia di Alzheimer. I farmaci al momento disponibili, in grado di rafforzare l'azione dell'acetilcolina (una sostanza chimica che veicola le informazioni da una cellula cerebrale all'altra), permettono di rallentare la malattia nei primi due stadi.

Prestare attenzione ai sintomi concomitanti

E' importante consultare regolarmente il medico curante e lo specialista. Vanno indagate le abitudini del paziente, il suo umore ed eventuali disturbi del sonno. Il soggetto Alzheimer non è in grado di esprimere in maniera attendibile dolore o malessere generale, pertanto va indagato con cura la presenza di concomitanti malattie.

Gestione del quotidiano

Allenare la memoria: deve essere fornito da specialisti formati e mira ad aiutare il paziente a gestire autonomamente il suo quotidiano più a lungo possibile

Realizzare un'attività creativa: per esempio attività sportive e conviviali, permettendo l'interazione con altre persone; bisogna coinvolgere il soggetto nell'organizzazione del quotidiano

Aiutare nelle attività quotidiane: cercare di far indossare indumenti comodi e sicuri per il malato (es. assenza di cerniere o oggetti di metallo), preparare i pasti in modo che il soggetto possa alimentarsi in autonomia finché possibile (es. tagliare a pezzetti i cibi), curare con attenzione l'igiene e finché il soggetto è autonomo garantire la sicurezza e privacy nel lavarsi.

Pensare alle misure di sicurezza e all'adattamento dell'alloggio: sistemare fuori dalla portata farmaci, prodotti di pulizia o velenosi, eliminare tappeti scivolosi, evitare la presenza di ostacoli al suolo, evitare l'illuminazione scarsa o troppo accecante, assicurare

le finestre e le porte qualora il paziente le volesse varcare. Molto importante è trattare il soggetto in maniera dolce e gentile. Contraddirlo o arrabbiarsi spesso può solamente peggiorare la situazione. Anche se pretende le cose più inverosimili, bisogna cercare di prenderlo sul serio e quando necessario distrarlo affinché dimentichi queste situazioni irreali.



■ Consigli per i familiari e gli Operatori Sanitari

Cose da fare:

Assecondare il carattere del malato.

Conoscere la persona, le sue abitudini, la sua indole aiuta ad affrontare gli sbalzi d'umore e a mantenere il malato in uno stato di calma. In famiglia è più facile, rivolgendosi all'esterno, invece, è bene affidarsi a un centro specializzato CDCD (Centri Decadimento Cognitivo per le Demenze) che organizza le cure in modo personalizzato rispetto alle necessità cliniche del singolo, seguendo il malato e i familiari e intervenendo in maniera personalizzata ai cambiamenti di salute.

Organizzare la giornata, creando delle routine.

E' necessario stabilire orari e attività durante la giornata per non creare ulteriore confusione. È importante che a un malato di Alzheimer sia lasciata la possibilità di fare in autonomia quello che riesce, come lavarsi, vestirsi o cucinare. E' importante organizzare attività fisiche come passeggiate, giardinaggio, pulizie domestiche per mantenere il soggetto coinvolto e stimolato.

Controllare l'alimentazione.

Un malato di Alzheimer può perdere l'appetito o viceversa mangiare più del dovuto. Bisogna prediligere piatti sani e leggeri. In uno stadio avanzato della malattia è preferibile preparare pasti che si possano mangiare anche con le mani per aiutarlo se non è più in grado di usare correttamente le posate.

Continuare a comunicare.

Bisogna parlare lentamente e con un tono di voce moderato, scandendo le parole e ripetendo più volte i concetti senza avere fretta. Ancora più importante, per creare empatia, cercare anche un contatto fisico con il malato, prendendolo per mano, accarezzandolo o abbracciandolo. Questi scambi permettono di riattivare le competenze residue e rallentare la perdita funzionale delle abilità cognitive.

Creare un ambiente accogliente.

Anche gli spazi e gli arredi possono curare: una stanza troppo piena di oggetti può provocare confusione, agitazione e ansia; al contrario una stanza vuota può causare apatia. L'ideale, per una persona affetta da demenza, è l'alternanza di stimoli e pause con zone arredate e spazi vuoti e colori contrastanti per aiutare l'orientamento. No a ritratti e specchi che possono agitare, mentre è importante tenere una luce sempre accesa anche di notte per rassicurare la persona.

Cose da non fare:

Non contraddire.

Uno dei sintomi più comuni dei malati di Alzheimer sono i deliri e le allucinazioni. Contraddire il soggetto può creare solo tanta agitazione.

Non insistere.

Se il soggetto non ha voglia di svolgere un'azione, non bisogna costringerlo o obbligarlo; in questo modo si verrebbe a creare agitazione. Una soluzione più efficace è spostare l'attenzione su qualcos'altro, rimandando l'attività.

Non alzare la voce.

Per ottenere delle risposte positive, e non creare confusione, è necessario utilizzare un tono di voce dolce.

Non voler capire sempre tutto.

Non sempre possiamo spiegare quello che fanno o dicono le persone che soffrono di demenza. Possiamo però cercare di capire lo stato d'animo e assecondare quello, tenendo compagnia se è quello che vogliono o cercando di calmarli se sono in stato di agitazione.

Non offendersi.

Parole e atteggiamenti offensivi sono la manifestazione della demenza.

Non spiegare a tutti i costi.

A volte ci sembra che spiegando una cosa con calma riusciremo a convincere il nostro caro, ma una persona affetta da Alzheimer non ragiona come noi. Quindi, anziché spiegare, è meglio rassicurare e far sentire compreso chi ci sta di fronte.

Non imponiamo cambiamenti.

Per i malati di Alzheimer è fondamentale avere una routine e seguirla il più possibile quotidianamente. Non possiamo farli vivere alla

giornata come, per lo stesso motivo, cioè evitare che si confondano e si sentano disorientati, non dovremmo modificare il loro ambiente.

Non sottolineiamo gli sbagli.

Questo atteggiamento provoca solo senso di inadeguatezza e frustrazione, creando sofferenza e agitazione.

■ Il ruolo dello Psicologo



Lo psicologo ha un ruolo importante nella prevenzione della malattia, nella cura del soggetto e nel sostegno della sua famiglia. La prevenzione della malattia richiede interventi di psicoeducazione finalizzati a modificare i comportamenti e le abitudini focalizzandosi a uno stile di vita sano.

Lo psicologo, infatti, può condurre terapie di riabilitazione che hanno lo scopo di mantenere il più a lungo possibile le capacità residue del malato. Nello specifico, possono essere utili interventi mirati alla stimolazione cognitiva (che potenzia le funzioni mentali residue):

Musicoterapia: le parole di una canzone o il suono di uno strumento possono riportare a galla le emozioni ed eventuali ricordi associati a essi.

Psicomotricità: le attività di movimento possono aiutare il soggetto ad affrontare le proprie disabilità motorie.

Pet therapy: è dimostrato che la presenza di un animale possa favorire le interazioni sociali, migliorare il livello di attenzione e ridurre ansia e stress.

Terapia di orientamento alla realtà: ha come obiettivo fondamentale quello di ridurre la tendenza all'isolamento rendendo il soggetto ancora partecipe alle relazioni sociali e all'ambiente che lo circonda. Tramite ripetute stimolazioni verbali, visive, scritte e musicali, vengono rafforzate le informazioni di base del paziente rispetto alle coordinate spaziotemporali ed alla storia personale.

Validation therapy: tecnica di comunicazione basata sul contatto empatico mediante l'utilizzo di tecniche verbali e non verbali che hanno come obiettivo permettere all'anziano di esprimere sé stesso, indipendentemente dal contenuto cognitivo.

Anche per la famiglia è importante il supporto psicologico, spesso per i familiari è difficile accettare la diagnosi di demenza di un caro. Purtroppo si possono venire a creare squilibri nel nucleo familiare, oltre che il dispendio di notevoli risorse economiche e, soprattutto, psicofisiche. L'aggravamento del quadro clinico del soggetto può causare criticità nella capacità di gestione dello stress e far emergere problematiche fisiche (es. muscolo-scheletriche a causa dello spostamento), depressione e ansia, disturbi del sonno e burnout. Proprio per questo motivo la famiglia viene considerata la seconda vittima della malattia. Pertanto tale situazione non deve essere sottovalutata e rende necessari sforzi importanti per individuare forme di assistenza domiciliare efficienti e efficaci.

Concludendo è fondamentale sostenere la resilienza del nucleo familiare attraverso interventi che consentano di: migliorare la gestione dello stress e delle emozioni, facilitare le dinamiche relazionali e sostenere i congiunti nel processo di ridefinizione degli equilibri esistenti nel nucleo familiare, aumentare la consapevolezza, l'auto-stima e la fiducia attraverso i processi incentrati sul rafforzamento della gratitudine, della gentilezza e della compassione.





Gargano Vita

Viale Aldo Moro, 9 - San Giovanni Rotondo (FG)

Telefono **0882 837172**

www.garganovita.com / info@garganovita.com