



Gennaio Febbraio 2023



Tratto da "ALZHEIMER ITALIA" Sito della Federazione Alzheimer Italia

PER CHI ASSISTE IL MALATO

PARTE SECONDA

Vita quotidiana

Questa parte affronta più propriamente i problemi causati dalla progressiva incapacità del malato a compiere i più semplici atti della vita quotidiana.

E' suddivisa, come le altre parti, in capitoli per facilitare la ricerca di un determinato argomento.

Ogni capitolo è strutturato allo stesso modo:

- titolo
- alcune brevi esperienze personali
- informazioni essenziali relative all'argomento
- un riquadro nel quale sono evidenziate le possibili risposte al problema
- come affrontare e prevenire (se è possibile) quel particolare tipo di comportamento o problema.

- **Vita quotidiana**

- [Igiene personale](#)

- [Abbigliamento](#)

- [Alimentazione](#)

- [Rapporti personali](#)

- [Attività fisiche e ricreative](#)

- [Sicurezza](#)

- [Il malato che vive solo](#)

- [Rapporti con i bambini e i ragazzi](#)

Alimentazione

Adesso è così agitato che non riesce neanche a star seduto il tempo di un pasto. Ma gli fa

piacere prendere un panino e mangiarselo mentre cammina. Mi arrabbiavo terribilmente quando mia sorella si metteva a mangiare con le mani davanti a tutti. Cercavo di obbligarla a usare la forchetta e per un po' non invitai più nessuno. Ma poi ci ripensai e decisi che in fondo non faceva del male a nessuno. Lei non era preoccupata e i miei amici dissero che per loro non aveva importanza - ero solo io ad esserne imbarazzata. Così decisi di non prendermela più di tanto.

Il momento dei pasti può diventare sempre più difficile: a volte il malato si sporca mentre mangia, altre volte deve essere aiutato a usare coltello e forchetta. Questo può essere causa di irritazione o di imbarazzo di fronte agli ospiti. Può succedere che il malato mangi più spesso perché si dimentica di aver già mangiato o al contrario che non mangi del tutto. Può darsi che si metta a mangiare qualsiasi cosa, o che mangi una cosa sola. Le sue stesse difficoltà a volte lo turbano, può sentirsi imbarazzato o frustrato dalla propria incapacità a mangiare correttamente, oppure soffre di altri problemi: stitichezza, difficoltà di masticazione, disturbi del gusto. Mangiare e bere possono diventare un problema sia per il malato che per chi lo assiste. Ci sono comunque diversi modi per aiutare il malato a mantenere una dieta sana e a godersi i suoi pasti, contribuendo al tempo stesso a fargli mantenere un certo livello di indipendenza.

Come affrontare le difficoltà nell'alimentazione

- Aiutare il malato a mantenere una certa indipendenza
- Fare in modo che i pasti siano un'esperienza gradevole
- Non preoccuparsi troppo delle buone maniere e della pulizia

Come prevenire i problemi legati all'alimentazione

- Organizzare i pasti in base alle particolari esigenze del malato
- Assicurare un'adeguata idratazione (almeno un litro e mezzo di acqua, 8 tazze, al giorno)
- In caso di perdita dell'appetito, consultare il medico
- Consultare un dentista

Come affrontare le difficoltà nell'alimentazione

Aiutare il malato a mantenere una certa indipendenza

Per evitare che il malato si senta trattato come un bambino oppure in imbarazzo, la cosa migliore è incoraggiarlo a fare da solo tutto quello di cui è capace. Per esempio, se non riesce a usare il coltello, piuttosto che imboccarlo è meglio preparare cibi a pezzetti, o tagliarli prima di portarli in tavola. Modificando la preparazione del cibo, si può lasciare al malato la possibilità di mantenere più a lungo la propria indipendenza. Consumare i pasti insieme può essere utile: talvolta è sufficiente un piccolo suggerimento, come invitarlo a usare il cucchiaino invece della forchetta. Tuttavia, ad un certo stadio della malattia, sarà forse necessario imboccarlo. In questo caso, dovremo fare attenzione a non dargli da mangiare in caso di sonnolenza o di agitazione, oppure se è sdraiato, per evitare il rischio di soffocamento. Nella Tabella 3 Proponiamo alcune indicazioni utili se il malato ha difficoltà di deglutizione.

Tabella 3 - Indicazioni utili in caso di difficoltà di deglutizione

- Controllare che il malato sia seduto correttamente, tenga il mento abbassato e prenda le bevande a piccoli sorsi
- Evitare di usare stoviglie che lo forzino a piegare troppo indietro la testa (esistono tazze e bicchieri dotati di manici fatti apposta per evitare questo inconveniente)
- Alternare cibo e bevande, incoraggiando il malato a deglutire ogni boccone due volte (cioè a mandar giù una seconda volta, anche se la bocca è già vuota)
Evitare miscugli di cibi liquidi e solidi, i vegetali a struttura fibrosa o foglia lunga (cavolo, fagiolini, ecc.) oppure i cibi troppo duri e di piccole dimensioni (noccioline, pop-corn, ecc.).

Fare in modo che i pasti siano un'esperienza piacevole

A causa di queste difficoltà, il malato può manifestare insofferenza per i momenti del pasto, vedendoli più come un tormento che come un'esperienza piacevole. Se però gli diamo il tempo sufficiente per potercela fare da solo, magari con un piccolo aiuto, si sentirà più rilassato. Un sottofondo musicale potrebbe anche contribuire a creare un'atmosfera rilassata. Forse non riuscirà a mangiare senza sporcarsi o senza fare qualche pasticcio, ma è meglio non essere troppo severi, perché questo potrebbe ulteriormente scoraggiarlo. In molti casi, potrebbe essere utile coinvolgerlo, ad es. nella preparazione del cibo o della tavola. I pasti rappresentano un'opportunità ideale per dare al malato di demenza l'opportunità di rimanere attivo e sentirsi utile.

Come prevenire i problemi legati all'alimentazione

Organizzare i pasti in base alle particolari esigenze del malato

È possibile evitare molti problemi prendendo alcune precauzioni o cambiando leggermente il modo di preparare e servire il cibo:

- Routine - Lasciare più tempo; servire il cibo direttamente nel piatto, evitando che il malato si serva da solo; togliere i condimenti dopo averli usati; preparare pasti più piccoli e frequenti, se il malato dimentica di aver mangiato; servire il pasto principale a mezzogiorno, per evitare difficoltà digestive notturne, ecc.
- Stoviglie e preparazione della tavola - Cercare di trovare delle stoviglie speciali, piatti infrangibili, sottobicchieri antiscivolo e contenitori per le bevande che non si rovescino facilmente; usare se possibile una tazza per il cibo, perché è più facile tenere in mano una tazza piuttosto che dover usare coltello e forchetta; fare in modo che ci sia un contrasto di tonalità tra piatti e tovaglia ed evitare tovaglie dai disegni troppo forti che potrebbero causare confusione.
- Preparazione del cibo - Preparare cibi che si possano prendere con le dita, se il malato ha difficoltà a usare coltello e forchetta o è irrequieto e non resiste a lungo a tavola; sminuzzare il cibo a bocconcini rende superfluo l'uso del coltello; preparare del cibo diluito piuttosto che proporre un omogeneizzato per bambini, se il malato non può mangiare cibi solidi; evitare il latte o il succo di limone, che tendono ad aumentare le secrezioni e possono aggravare i problemi respiratori o l'eventuale tendenza a sbavare.
- Assicurare un'adeguata idratazione
È importante fornire al malato di demenza una quantità di liquido sufficiente per evitare disidratazione, stipsi e aggravamento dello stato confusionale. Se possibile, incoraggiarlo a bere almeno 1 litro e mezzo di liquidi (8 tazze) al giorno. Ci sono poi alcuni casi che richiedono un'attenzione ancora maggiore, come ad es. i malati che soffrono di vomito, diarrea o diabete e le persone che assumono diuretici o farmaci per il cuore. In pratica, è

bene accertarsi che le bevande non siano troppo calde, perché altrimenti il malato potrebbe scottarsi senza rendersene conto. In caso di evidente nervosismo è meglio evitare le bevande stimolanti (caffè, té, cioccolata, ecc.) e preferire le bevande di frutta e il latte, come pure le bibite decaffeinatate; altrimenti è giusto lasciarli bere quello che è abituato a bere.

- *In caso di perdita dell'appetito, consultare un medico*
Non dobbiamo preoccuparci troppo se il malato perde peso, perché questa può essere una naturale conseguenza della malattia, che spesso si verifica anche se l'alimentazione è adeguata. Tuttavia, può essere ugualmente giusto consultare il medico, per escludere la presenza di una causa fisica e valutare l'opportunità di ricorrere ad integratori alimentari.

Link: <https://www.alzheimer.it/alimen.html>



Iniziative

APPUNTAMENTI SULL'ALZHEIMER

PROGRAMMA GRUPPO DI SOSTEGNO

Continua la nostra attività mediante gli incontri di sostegno psicologico a distanza, che ha come destinatari i familiari di malati di Alzheimer, condotti da psicologi, educatori e formatori professionisti il martedì alle ore 21,00, con cadenza quindicinale. Con il nuovo anno cambia la piattaforma telematica attraverso la quale avvengono le nostre riunioni virtuali. Non utilizzeremo più l'applicazione di Zoom, impiegata finora, ma passeremo all'utilizzo di "Google Meet". La fruibilità da parte di tutti non dovrebbe subire modifiche o cambiamenti, infatti riceverete per tempo l'avviso relativo al singolo incontro con il link al quale cliccare per accedere alla riunione. Nel caso di connessione tramite smartphone il consiglio è quello di scaricare l'app di "Meet" di Google.

Qui di seguito potete vedere il nuovo calendario dei mesi di novembre e dicembre.



Calendario

Gennaio / Febbraio 2023

Auto mutuo aiuto

in modalità on-line sulla piattaforma Google Meet

FELICEMENTE SEGUI L'ONDA - Alzheimer Brianza - APS
sede legale: Via Dante Cesana, 22 - 20841 Carate Brianza
C.F. 91139660152 - tel. 3391239685
www.felicementeseguionda.it - E-mail: seguionda@gmail.com

Martedì 10 gennaio 2023	h. 21,15	Dr.ssa LUANA DOMEDI, psicologa - "Serata di Mutuo-Aiuto"
Martedì 24 gennaio 2023	h. 21,15	Dr.ssa LUANA DOMEDI, psicologa - "Serata di Mutuo-Aiuto"
Martedì 7 febbraio 2023	h. 21,15	Serata a cura dei volontari dell'associazione "FeliceMente Segui l'onda"
Martedì 21 febbraio 2023	h. 21,15	Argomento da confermare

Prosegue anche l'attività di supporto telefonico individuale alla quale provvedono i nostri volontari e i nostri psicologi, con particolare attenzione alle situazioni di particolare difficoltà e per mantenere viva la relazione, nonostante la distanza.

Sportello Sociale Alzheimer

- *l'ultimo mercoledì di ogni mese su appuntamento*

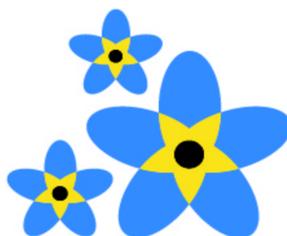
COME CONTATTARCI

- telefonando Settore Servizi Sociali 0362 987362
- scrivendo a: info@felicementeseguilonda.it



Lavori in corso

Comunità Amiche in Italia: Abbiategrasso (Milano), Alberobello (Bari), Albino (Bergamo), Arzignano (Vicenza), Bari Municipio 2, Bisceglie, Carate Brianza (Monza Brianza), Catanzaro centro storico, Cicala (Catanzaro), Conegliano (Treviso), Cremona, Dronero, Formigine, Gavirate (Varese), Genova Municipio Levante, Giovinazzo (Bari), Ivrea (Torino), Lissone (Monza Brianza), Monza -Triante, Monza San Biagio, Muggia, Nomi (Trento), Pinerolo (Torino), Polo Territoriale Lago, Pozzuolo del Friuli, Recco (Genova), Scanzorosciate (Bergamo), Tradate (Varese), Comunità della Valle dei Laghi (Trento), Valpellice (Torino), Verona - San Zeno, Villaricca (Napoli).



Working to become
**Dementia
Friendly**
Carate Brianza

Logo della Comunità amica della Demenza di Carate