



Marzo Aprile 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

Rapporti personali

Avevo sempre considerato mio padre un uomo ostinato, solitario e un grande lavoratore. Ora ho scoperto in lui un padre affettuoso, tenero e gentile. Questo lato del suo carattere è sempre stato ben nascosto, forse per timidezza o inibizione: grazie alla malattia di Alzheimer ho potuto riscoprirlo.

Mia moglie ed io avevamo un'ottima intesa fisica, ma da quando le è stata diagnosticata la malattia, circa quattro anni fa, lei ha perso progressivamente interesse al rapporto con me. All'inizio la cosa mi dava molto fastidio, ma almeno dormiamo sempre nello stesso letto e questo mi aiuta a sentirla più vicina. Sono arrivato ad accettare questa situazione.

I nostri rapporti con il malato sono destinati a cambiare a causa della malattia. Disturbi comportamentali quali sospettosità, false accuse, deliri di persecuzione e aggressività possono mettere a dura prova qualsiasi tipo di rapporto. Molte persone che assistono hanno la sensazione che la sostanza del rapporto sia andata perduta e che il malato di demenza non sia più la stessa persona. Le difficoltà di comunicazione e la perdita di memoria possono rendere sempre più difficile condividere esperienze e ricordi. Si può avere l'impressione di aver perso un compagno e un amico, fino al punto di sentirsi completamente abbandonati. La stessa sensazione la prova il malato, che può arrivare a non riconoscerci.

Se la malattia colpisce il nostro partner sessuale, è probabile che ad un certo punto si debbano affrontare dei cambiamenti nella nostra vita sessuale. Anche se è importante rendersi conto che il sesso non è sempre un problema, può succedere che i bisogni e gli interessi del malato cambino; può darsi che perda interesse per il sesso o che, al contrario, diventi troppo esigente. Anche se ci adattiamo alle sue diverse esigenze, possiamo comunque sentirci a disagio, frustrati, respinti o perfino in colpa per le nostre esigenze sessuali. Il contatto fisico e le carezze implicite in un rapporto sessuale ci mancano. Alcuni trovano difficile conciliare il proprio ruolo di "persona che assiste" con quello di partner sessuale, oppure si sentono respinti dai cambiamenti intervenuti nella personalità del malato. Tuttavia, se cerchiamo di adattare il nostro comportamento tenendo presenti le mutate necessità del partner, potremo riuscire a mantenere un rapporto soddisfacente e persino scoprire qualità che prima ignoravamo completamente. Bisogna però anche cercare una qualche risposta ai nostri bisogni, che sono altrettanto importanti.

Come affrontare i cambiamenti nel nostro rapporto personale

- Cercare di accettare i cambiamenti nel rapporto con la persona malata e concentrarsi sui lati positivi del cambiamento
- Affrontare il cambiamento dei bisogni sessuali del malato di demenza
- Rispettare le proprie esigenze personali
- Discutere con il medico la possibilità di utilizzare farmaci
- Parlare con una persona di fiducia

Come affrontare i cambiamenti nel nostro rapporto personale

Cercare di accettare i cambiamenti nel rapporto con la persona malata e concentrarsi sui lati positivi del cambiamento

Man mano che la malattia progredisce, la personalità e le capacità del malato di demenza possono cambiare notevolmente. La tendenza è quella di percepire i cambiamenti come delle perdite e comunque come qualcosa di negativo, mentre a volte assumono un significato particolare, di cambiamento di ruoli e di responsabilità, con una redistribuzione dei poteri. Non è sempre facile adattarsi, perché accettare un cambiamento di ruoli spesso comporta altre rinunce: ad esempio, la perdita di un coniuge può significare la perdita di chi cucina, di chi guida o di chi organizza.

Prendersi cura dell'igiene personale dell'altro e assumersi maggiori responsabilità equivale talvolta ad avventurarsi in territori inesplorati. Questo passaggio sarà tanto più difficile, quanto più la persona malata era attenta, premurosa, affidabile e responsabile. Tuttavia, accettando i cambiamenti e le rinunce, potremo arrivare a scoprire in noi stessi delle qualità insospettate e nel malato di demenza degli aspetti della sua personalità che prima ci erano sconosciuti.

Affrontare il cambiamento dei bisogni sessuali del malato di demenza

Se la persona malata è anche il nostro partner, può darsi che si riesca ancora a dormire nello stesso letto e a scambiarsi carezze, magari senza arrivare ad un rapporto sessuale completo. Qualcuno rimane sorpreso quando scopre quanto gli manca l'intimità tipica della sessualità. Mantenere il contatto fisico può aiutare a sopportare la perdita del lato sessuale del rapporto. Altre volte si preferisce avere letti separati o addirittura camere diverse. Questo può essere utile se il malato tende ad essere aggressivo in conseguenza del mancato soddisfacimento dei suoi bisogni sessuali. In qualche caso può anche essere utile incoraggiare il malato a masturbarsi da solo. Non bisogna sentirsi in colpa nell'adottare questi provvedimenti, se ciò permette di mantenere col malato una relazione complessivamente soddisfacente.

Se ci accorgiamo che il malato è interessato al sesso ma incontra difficoltà che gli provocano ansia e frustrazione - può darsi, ad esempio, che abbia dimenticato la tecnica del gioco erotico che precede il rapporto - possiamo forse prendere maggiori iniziative o sperimentare nuove vie di gratificazione sessuale. Possiamo anche cercare modalità diverse di intimità, come ad esempio camminare mano nella mano o massaggiargli le spalle.

Rispettare le proprie esigenze personali

Ci si può trovare nella situazione di avere delle legittime esigenze sessuali, ma di non poterle soddisfare con il proprio partner. Non è pensabile che i bisogni sessuali scompaiano d'un tratto, ed è umano cercare di soddisfarli. Ci sono alcune soluzioni possibili come, ad esempio, avere una relazione sessuale al di fuori della coppia, oppure ricorrere alla masturbazione. Non tutti trovano moralmente o culturalmente accettabili queste alternative; alcune persone preferiscono quindi incanalare le loro energie in altro modo.

Discutere con il medico la possibilità di utilizzare farmaci

Alcuni malati di demenza si comportano in modo aggressivo quando i loro bisogni sessuali non vengono soddisfatti. Se abbiamo l'impressione di non poter più controllare il problema, è opportuno ricorrere all'aiuto del medico, che può prescrivere dei farmaci per ridurre il desiderio sessuale del partner. Una terapia medica può avere degli effetti collaterali, ma bisogna trovare una soluzione che garantisca la nostra sicurezza.

Parlare con una persona di fiducia

Può essere d'aiuto parlare dei propri vissuti e dei problemi con una persona di fiducia. Se ci sentiamo a disagio nel trattare questi argomenti con un familiare o un amico intimo, possiamo parlarne con un professionista, come ad esempio un medico, un assistente sociale o uno psicologo, che conoscano la demenza e capiscano i problemi che stiamo vivendo. Forse queste persone ci possono aiutare a capire meglio quello che stiamo vivendo. Parlare con gli altri non cambierà la situazione, ma può aiutarci a non sentirci sopraffatti dai problemi e a fare le scelte necessarie. Confrontarsi in un gruppo di familiari di malati di Alzheimer ci aiuterà a capire che non siamo soli e che non siamo così diversi dagli altri.

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



Iniziative

APPUNTAMENTI SULL'ALZHEIMER

PROGRAMMA GRUPPO DI SOSTEGNO

Continua la nostra attività mediante gli incontri di sostegno psicologico a distanza, che ha come

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

destinatari i familiari di malati di Alzheimer, condotti da psicologi, educatori e formatori professionisti il martedì alle ore 21,15, con cadenza quindicinale. La piattaforma telematica attraverso la quale avvengono le nostre riunioni virtuali è "Google Meet". 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 marzo e aprile.



Calendario

Marzo / Aprile 2023

Auto mutuo aiuto

in modalità on-line sulla piattaforma Google Meet

Martedì 7 marzo 2023	h. 21,15	Dr. DARIO FERRARIO psicologo - "Gruppo ABC - Serata di Mutuo-Aiuto"
Martedì 21 marzo 2023	h. 21,15	Dr. DARIO FERRARIO psicologo - "Gruppo ABC - Serata di Mutuo-Aiuto"
Martedì 4 aprile 2023	h. 21,15	Dr. DARIO FERRARIO psicologo - "Gruppo ABC - Serata di Mutuo-Aiuto"
Martedì 18 aprile 2023	h. 21,15	Dr. DARIO FERRARIO psicologo - "Gruppo ABC - Serata di Mutuo-Aiuto"

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

Incontri con gli autori

Dal mese di aprile avrà inizio una serie di incontri con autori di libri inerenti le tematiche legate alla demenza dal titolo:

E QUALCOSA RIMANE

Piccolo viaggio tra le pagine chiare e le pagine scure della malattia di Alzheimer

Sabato 15 aprile 2023 h. 15,00 – Carate Brianza, (luogo da definire)

STEFANO SERENTHÀ, geriatra – presenta il suo libro "Ricominciare con l'Alzheimer si può. Un percorso per la cura della cura per la persona con demenza attraverso i sei giorni della creazione" - moderatore Michele Farina, giornalista

Martedì 2 maggio 2023 h. 21,00 – Vedano Brianza, c/o Casa Francesco – L.go. Vittime del Dovero n. 1

MARCO ANNICHIARICO, scrittore – presenta il suo libro "I cura cari" - moderatore Dr. Stefano Serentà, geriatra

Sabato 20 maggio 2023 h. 15,00 – Triuggio, c/o Sala Consiliare – Municipio via Vittorio Veneto n. 15

MICHELE FARINA, giornalista – presenta il suo libro "Neurovelox. Una storia d'amore, alzheimer e velocità" - moderatore dr. Stefano Serentà, geriatra

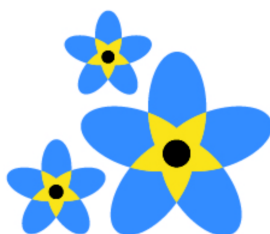
Mercoledì 7 giugno 2023 h. 21,00 – Macherio, c/o Sala Mostre – via Roma n.38

Dr. GIUSEPPE IANNOCCARI, psicologo – presenta il suo libro "Strategica-Mente. Istruzioni ed esercizi pratici per un cervello vincente a tutte le età"



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, Gvirate (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
2023

Logo della Comunità amica della Demenza di Carate