



Novembre Dicembre 2022



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

## **Abbigliamento**

*Invece di chiedere a mia sorella "Che cosa vuoi metterti oggi?" stendo sul letto due tipi di abbigliamento e le chiedo quale preferisce indossare.*

*Ogni volta che andavo a trovare mia madre, la trovavo sempre vestita allo stesso modo. Aveva nell'armadio una quantità di altri vestiti, ma non voleva indossarli. Litigavamo, quando cercavo di convincerla a cambiarsi d'abito. Così le comprai altri indumenti uguali a quelli che le piacevano. Lei non si accorge quando io li sostituisco. Ora è più in ordine e siamo entrambe più rilassate, dal momento che ho smesso di sgridarla.*

Per le persone con demenza è spesso difficile vestirsi, a causa della perdita di memoria (ad es. non ricordano in che ordine indossare gli indumenti) e di problemi fisici (ad es. difficoltà a maneggiare i bottoni). Talvolta, per l'assenza di motivazione, perdono interesse a vestirsi bene o addirittura si rifiutano di cambiare i loro indumenti. Questo atteggiamento può amareggiare il familiare, tanto più quando il malato era una persona che teneva al proprio aspetto esteriore. Inoltre, è probabile che ci voglia sempre più tempo per aiutarlo a vestirsi e questo può interferire con i nostri impegni quotidiani. Tuttavia, ci sono alcuni accorgimenti utili per aiutare il malato a far da solo il più a lungo possibile e a riguadagnare o mantenere la propria autostima, riducendo il peso per chi assiste.

### **Come aiutare il malato a vestirsi**

- Cercare di aiutarlo, incoraggiarlo e rassicurarlo dandogli il tempo sufficiente per vestirsi
- Limitare la scelta degli indumenti
- Sostituire con discrezione gli indumenti
- Semplificare le operazioni di trucco per le donne

### **Come aiutare il malato a vestirsi**

*Cercare di aiutarlo, incoraggiarlo e rassicurarlo dandogli il tempo sufficiente per vestirsi. Ci sono diversi modi in cui possiamo aiutarlo, ad es. incitandolo, spiegandogli quello che deve fare, mostrandogli come, aiutandolo materialmente, porgendogli i vestiti nell'ordine in cui vanno indossati, ecc. È importante dare soltanto l'aiuto necessario, così che il malato mantenga un certo grado di indipendenza e non perda l'incentivo a provare. Se sbaglia ripetutamente, è naturale che perda interesse a provare. Per questa ragione, è importante concedergli il tempo sufficiente per vestirsi, incoraggiarlo ad andare avanti e rassicurarlo. Bisogna cercare di non sottolineare gli errori, ma può essere possibile, in certi casi, sdrammatizzare con un sorriso. Se ha perso la motivazione, può essere d'aiuto un complimento ogni tanto. Notare che ha fatto bene una cosa e darsi la pena di rilevarlo può aumentare l'interesse del malato a provare.*

*Limitare la scelta degli indumenti*

*Limitare la scelta a non più di due abiti, può contribuire a ridurre stress e confusione. Quando scegliamo un abito, dobbiamo tenere presente la personalità, lo stile e le abitudini del malato. Per esempio, un uomo abituato a indossare giacca e pantaloni può trovarsi a disagio con un paio di jeans o una tuta sportiva. Allo stesso modo, certe donne possono essere contrarie a indossare i pantaloni.*

*È utile anche provvedere a togliere dal guardaroba gli abiti non adatti, per evitare che il malato voglia indossare abiti estivi in inverno o viceversa. Certi tipi di abbigliamento, di accessori e di chiusure possono essere difficili da usare per il malato di demenza. Tuttavia, se riusciamo ad adattare gli abiti o a sceglierne di nuovi più facili da indossare, egli avrà maggiori probabilità di arrangiarsi da solo e l'assistenza sarà più facile. L'elenco presentato nella Tabella 2 fornisce alcune linee-guida.*

*Se osserviamo che certi articoli di vestiario creano sempre problemi, dobbiamo trovare un'alternativa. Per esempio, se il malato ha difficoltà con i lacci delle scarpe, potremmo sostituire le scarpe con dei mocassini, oppure aiutarlo ad allacciarle. Se poi la persona ama particolarmente le scarpe con i lacci, possiamo cercare un modello che le porti soltanto come ornamento.*

**FELICEMENTE SEGUI L'ONDA - Alzheimer Brianza - APS**

sede legale: Via Dante Cesana, 22 - 20841 Carate Brianza

C.F. 91139660152 - tel. 3391239685

www.felicementeseguilononda.it - E-mail: [seguilononda@gmail.com](mailto:seguilononda@gmail.com)

**Tabella 2 - La scelta degli indumenti**

<p><b>Sono utili</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chiusure con velcro</li> <li>• cerniere lampo lunghe</li> <li>• scarpe tipo mocassino, senza lacci</li> <li>• fibbie o lacci ornamentali</li> <li>• gonne o pantaloni con elastico in vita</li> <li>• reggiseno che si allacciano davanti</li> <li>• abiti comodi con maniche larghe</li> </ul>
<p><b>Possono causare difficoltà</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pullover con il collo largo</li> <li>• ganci o bottoni</li> <li>• cerniere lampo corte</li> <li>• scarpe con lacci</li> <li>• scarpe chiuse con fibbia</li> <li>• cinture</li> <li>• reggiseno che si allacciano sulla schiena</li> <li>• abiti stretti</li> <li>• calze con elastico (problemi di circolazione)</li> </ul>

*Sostituire con discrezione gli indumenti*

Se troviamo difficoltà a convincere il malato a cambiarsi, possiamo forse sostituire mentre dorme gli abiti sporchi con altri puliti. Se questa operazione genera contrarietà o sospetti, conviene acquistare vestiti molto simili, in modo che non si accorga della sostituzione. Alcuni malati di demenza soffrono di incontinenza (vedi il capitolo "Incontinenza") e possono trovare particolarmente imbarazzante cambiarsi di fronte ad altre persone e per questo rifiutarsi di cambiarsi. Di fronte a questo tipo di "incidente", è sempre opportuno mantenere un atteggiamento comprensivo e indulgente.

*Semplificare le operazioni di trucco per le donne*

Molte donne non si sentono compiutamente vestite se non hanno messo un filo di trucco. Tuttavia, i sintomi della demenza possono rendere questa operazione piuttosto ardua. È facile che un uomo si senta incapace o inadatto in questo tipo di operazioni. Ma non è necessario conoscere perfettamente il trucco del viso per essere in grado di aiutare una donna malata di demenza. Può essere sufficiente consigliarle quale colore usare, ricordarle di adoperare il pennello o il bastoncino per le labbra, aiutarla ad aprire i contenitori e i tubetti e assicurarsi che il trucco sia steso in modo appropriato, così da evitare che formi delle macchie. Sarebbe utile riuscire a semplificare il procedimento e poi darle dei suggerimenti o l'aiuto necessario per finire il lavoro. Il risultato finale può non essere brillante, ma serve comunque a mantenere desto l'interesse per il proprio aspetto e a rafforzare l'autostima.

Link: <http://www.alzheimer.it/abbigl.html>



## Iniziative

### APPUNTAMENTI SULL'ALZHEIMER

#### PROGRAMMA GRUPPO DI SOSTEGNO

Continua la nostra attività mediante gli incontri di sostegno psicologico a distanza condotti da psicologi, educatori e formatori professionisti il martedì alle ore 21,00, con cadenza quindicinale, con l'utilizzo della piattaforma ZOOM. Questa nostra attività, che ha come destinatari i familiari di malati di Alzheimer, grazie alla possibilità di partecipare comodamente da casa, ha raggiunto molte più persone in comuni anche al di fuori della provincia di Monza e Brianza.

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



## Calendario

### Novembre / Dicembre 2022

#### Auto mutuo aiuto

#### in modalità on-line sulla piattaforma Zoom

Martedì 8 novembre 2022 h. 21,15

**Dr.ssa STEFANIA SCARANI - "Raccontare e ricordare insieme. I ricordi come cura della relazione tra familiare e anziano fragile"**

Martedì 22 novembre 2022 h. 21,15

**Dr.ssa STEFANIA SCARANI - "Costruire il proprio angolo dei ricordi: una proposta da inserire nella quotidianità"**

Martedì 6 dicembre 2022 h. 21,15

**Dr.ssa STEFANIA SCARANI - "Facciamo che eravamo... con una bella storia si può parlare di cose difficili"**

Martedì 20 dicembre 2022 h. 21,15

**Serata a cura dei volontari dell'associazione "FeliceMente Segui l'onda"**

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

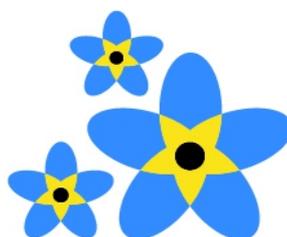
- telefonando Settore Servizi Sociali 0362 987362
- scrivendo a: [info@felicementeseguilonda.it](mailto:info@felicementeseguilonda.it)



### *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*