



Settembre Ottobre 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

Igiene personale

Avevo molte difficoltà a convincere mio padre a fare il bagno. Ora penso che si vergognasse di farsi vedere nudo da sua figlia. Ne parlai agli operatori del day-hospital, che accettarono di provare. L'infermiera non ebbe alcun problema a convincerlo a fare il bagno col suo aiuto. Le persone con demenza hanno bisogno di assistenza crescente nelle

operazioni di igiene personale. Man mano che la malattia progredisce, possono avere difficoltà a maneggiare strumenti come un pettine o uno spazzolino da denti. Possono anche dimenticare il significato di questi oggetti, ma anche dimenticare che bisogna fare una determinata cosa, avere l'impressione di averla già fatta, oppure perdere interesse per la cura di sé. Tuttavia, il fatto che abbiano bisogno di maggiore aiuto non significa necessariamente che siano disposti ad accettarlo. Talvolta mettono in atto una vera e propria lotta. Può darsi che male sopportino di dipendere da un'altra persona, o che abbiano la sensazione che questa invada la loro privacy. Inoltre, è possibile che non sentano l'importanza di lavarsi regolarmente o di badare al proprio aspetto. Chi assiste il malato, ha l'obbligo di fornire il giusto grado di assistenza alle sue crescenti necessità, rispettando tuttavia il bisogno di privacy e di indipendenza.

Come affrontare i problemi dell'igiene personale

- Rispettare il bisogno di privacy e la dignità del malato
- Garantire l'assistenza necessaria senza privare il malato dell'indipendenza
- Adottare accorgimenti che diano sicurezza
- Rispettare le abitudini del malato
- Fare in modo che il bagno diventi una cosa piacevole
- La rasatura
- Lo shampoo e il taglio
- Le unghie
- Creare in bagno un ambiente sicuro

Come affrontare i problemi dell'igiene personale

Rispettare il bisogno di privacy e la dignità del malato

Rimanere presenti mentre il malato si lava, sia per semplice sorveglianza che per dargli aiuto, può essere fonte di stress e di imbarazzo. La maggior parte delle persone si sono lavate da sole fin dall'infanzia e per tutta la vita e troveranno quindi difficile accettare la nostra presenza durante tale operazione. Il livello di imbarazzo dipende dal tipo di rapporto, dal sesso e dall'entità dell'aiuto richiesto. Il malato proverà forse minor imbarazzo in un contesto di tipo ospedaliero, per cui sarà possibile alleviare parte del suo disagio facendolo aiutare da un'infermiera. Oppure, se il malato frequenta un centro diurno, possiamo fare in modo che il personale si incarichi di farlo lavare.

Se il malato è ancora in grado di fare il bagno o la doccia da solo, è un'utile precauzione quella di togliere la chiave del bagno; altrimenti potrebbe chiudersi dentro e poi non ricordare più come aprire o non riuscirci, il che lo metterebbe in una condizione di panico. Inoltre, se dovesse avere un malore mentre è nella vasca, addormentarsi o semplicemente dimenticarsi di uscire, sarebbe difficile soccorrerlo. Per rispettare la sua privacy, si potrebbe far mettere un segnale sulla porta che indichi quando il bagno è occupato.

Garantire l'assistenza necessaria senza privare il malato dell'indipendenza

L'assistenza varia in funzione del livello di comprensione e delle capacità residue. Per esempio, possiamo lasciare che la persona si lavi da sola, facendoci avanti solo quando è necessario, oppure possiamo spiegarle o farle vedere passo passo che cosa deve fare. Se possibile, è bene lasciare che cominci e finisca le operazioni da sola, subentrando o dando aiuto solo quando è necessario. Se è ancora in grado di capire immagini o scritte, possiamo aiutarci con annotazioni o disegni che servano da promemoria. Un'altra possibilità è quella di fare tutti i preparativi e lasciare poi che il malato si lavi da solo (ad es. preparare gli indumenti puliti, riempire d'acqua la vasca, preriscaldare la stanza, mettere in mostra asciugamano, shampoo e sapone, ecc.).

Adottare accorgimenti che diano sicurezza

Alcuni malati possono avere paura di fare il bagno e preferiscono non essere lasciati soli. La

paura è di solito associata alla temperatura e alla profondità dell'acqua o al pericolo di cadere. Poiché gli anziani sono più sensibili alle temperature estreme, può darsi che il nostro malato trovi l'acqua troppo calda e la stanza troppo fredda; bisogna perciò tenerlo presente quando si prepara la vasca e la stanza. La preoccupazione di cadere può essere meno forte se teniamo il livello dell'acqua più basso e mettiamo un tappetino antiscivolo nella vasca. L'uso di un bagno-schiuma o di un tappetino colorato può rendere più facile giudicare la profondità dell'acqua, ma attenzione che il colore del tappetino non sia troppo scuro, altrimenti potrebbe dare l'idea di un buco. A volte è sufficiente aiutare il malato ad entrare e uscire dalla vasca, lasciando poi che faccia il bagno da solo.

Rispettare le abitudini del malato

La doccia può essere una buona alternativa se il malato si rifiuta di fare il bagno. Può darsi infatti che nel corso degli anni egli abbia seguito un certo tipo di routine (ad es. fare la doccia durante la settimana e il bagno soltanto il sabato). È probabile che non ci sia motivo di imporre una diversa routine. Per alcuni malati è più facile fare il bagno che la doccia, per altri è il contrario. Alcuni trovano difficile entrare e uscire dalla vasca, per altri la doccia è motivo di ansia. Se comunque fare il bagno o la doccia comporta troppi problemi, è necessario limitarsi a una pulizia "asciutta".

Fare in modo che il bagno diventi una cosa piacevole

È importante che si cerchi di rendere l'operazione del lavarsi il più gradevole possibile. Questo non può succedere se la stanza è fredda e poco confortevole, o se il malato si sente forzato, imbarazzato, trattato come un bambino, impaurito o sgridato. Anche se è importante assicurarsi che si lavi bene e regolarmente, fare il bagno non deve diventare un tormento. Come chiunque altro, i malati apprezzano un buon profumo, il talco, il bagnoschiuma, la musica, ecc.

La rasatura

I malati di demenza hanno talvolta difficoltà a radersi. Tuttavia, questo dipende da come sono abituati: quelli che usano un rasoio tradizionale possono rischiare di tagliarsi. Una possibile soluzione è quella di sorvegliare il malato mentre si rade oppure di provvedere alla rasatura in vece sua. Bisogna però rendersi conto che così facendo gli si toglie una parte di indipendenza. Una soluzione alternativa sarebbe quella di convincerlo ad usare un rasoio elettrico. Incoraggiarlo a radersi tutti i giorni è importante non soltanto per prolungare la sua indipendenza, ma anche per mantenere vivo in lui l'interesse per il proprio aspetto e di conseguenza a tenergli alto il morale. Se il problema diventa insormontabile, può essere conveniente incoraggiarlo a farsi crescere la barba.

Lo shampoo e il taglio

Oltre a mantenere i capelli puliti e in ordine, una pettinatura ben curata può anche contribuire a mantenere l'autostima. Perciò, andare ogni tanto dal parrucchiere o farlo venire in casa può essere una buona idea. Il modo migliore per lavare i capelli ad una persona malata è forse quello di fare come faceva lei in passato, assicurandosi che non le sia disagevole né penoso. Un buon sistema è quello di usare il telefono della doccia; saltuariamente si può ricorrere a uno shampoo secco. Se è problematico lavarle i capelli quando fa il bagno, può essere utile fare le due cose separatamente. Una taglio corto è generalmente più facile da gestire.

Le unghie

I malati di demenza trovano spesso difficile tagliarsi le unghie dei piedi e delle mani: a volte non riescono a farlo, altre volte semplicemente si dimenticano. È bene accertarsi che questo venga fatto, perché le unghie dei piedi non tagliate possono causare problemi. Alcuni malati apprezzano un buon manicure e per le donne in particolare può essere piacevole avere le unghie ben curate.

Creare in bagno un ambiente sicuro

È bene fissare delle maniglie per tenersi in vari punti del bagno, in modo che il malato possa spostarsi facilmente ed entrare e uscire dalla vasca. Può essere utile avere nella vasca un sedile e un dispositivo per la doccia, in modo che egli possa sedersi e fare la doccia. Si può anche mettere una sedia nella doccia, se per il malato è difficile rimanere in piedi, oppure è insicuro e rischia di scivolare. Per evitare questo pericolo, bisogna assicurarsi che tutti i tappeti del bagno siano ben fissati. È buona norma togliere dal bagno tutti gli oggetti non necessari, che possono contribuire

alla confusione o essere usati impropriamente. Gli articoli di cui il malato ha bisogno o che desidera usare si metteranno in bella mostra, oppure gli verranno consegnati al momento opportuno.

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



Iniziative

APPUNTAMENTI SULL'ALZHEIMER

In occasione della XXIX giornata mondiale dell'Alzheimer l'Associazione FeliceMente Segui l'Onda organizza un incontro pubblico incentrato sul rapporto tra il malato e la persona che se ne prende cura.

SABATO 24 SETTEMBRE 2022 presso la tensostruttura de "Il Parco" h. 15,00

Viale Garibaldi, 37 Carate Brianza

"GESTIRE IL PRESENTE E PROGETTARE IL FUTURO: UN VENTAGLIO DI OPPORTUNITÀ PER UNA COMUNITÀ AMICA"

- h. 15,00 – Ritrovo presso la tensostruttura e camminata nel parco
- h. 16,00 – Incontro con i volontari di FeliceMente

intervengono:

dott. Stefano Serenthà – geriatra

dott.ssa Benedetta Tagliabue – geriatra

dott.ssa Liliana Piccaluga – geriatra, direttrice sanitaria RSA "Pio e Ninetta Gavazzi" Desio

dott.ssa Paola Valtorta – geriatra, direttrice sanitaria RSA "Il Parco" Carate Brianza

dott. Gianluca Brambilla – psicologo, RSA "Il Parco"

dott.ssa Alessia Sironi – educatrice/arte-terapeuta, RSA "Il Parco"

- h. 18,00 – Aperitivo della memoria.

con il patrocinio del Comune di Carate Brianza



si richiede l'utilizzo della mascherina FFP2 e l'igienizzazione delle mani prima dell'accesso

PROGRAMMA GRUPPO DI SOSTEGNO

Riprende, dopo la pausa di agosto, 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 diversi della provincia di Monza e Brianza.

Qui di seguito potete vedere il nuovo calendario dei mesi di settembre e ottobre.

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.



Calendario

Settembre / Ottobre 2022

Auto mutuo aiuto

in modalità on-line sulla piattaforma Zoom

- Martedì 13 settembre 2022 h. 21,00 **Dr.ssa SIMONA SERTORIO - "Idee per creare una giornata di vita di qualità"**
- Martedì 27 settembre 2022 h. 21,00 **Dr.ssa SIMONA SERTORIO - "Allenare la resilienza per scorgere orizzonti di possibilità"**
- Martedì 11 ottobre 2022 h. 21,00 **Dr.ssa SIMONA SERTORIO - "Quando c'è Energia c'è calore, cura e vita: come prendersi cura del proprio benessere e della propria energia vitale."**
- Martedì 25 ottobre 2022 h. 21,00 **Serata a cura dei volontari dell'associazione "FeliceMente Segui l'onda"**

Sportello Sociale Alzheimer

- l'ultimo mercoledì di ogni mese su appuntamento
COME CONTATTARCI
- telefonando Settore Servizi Sociali 0362 987362
- scrivendo a: info@felicementeseguilonda.it



Aiutaci

Come puoi aiutarci

Dona il tuo 5x1000

Grazie al tuo contributo, abbiamo realizzato progetti che hanno accompagnato, durante tutto l'anno, i "nostri amici" che ogni tanto si dimenticano di qualcosa.

E' stato possibile realizzare, ad esempio, numerosi incontri di Mutuo Aiuto, guidati da professionisti esperti, ove vengono condivise le nostre esperienze nel gestire la malattia e abbiamo attivato uno sportello in Comune di Carate Brianza che fornisce informazioni sul "mondo dell'Alzheimer" e aiuta ad orientarsi sul reperimento dei servizi esistenti, in collaborazione con i Servizi Sociali.

I progetti che abbiamo in programma di sviluppare sono ancora tanti e interessano sempre più famiglie e sempre più persone. Vorremmo ampliare il nostro raggio d'azione, aiutare a risolvere i piccoli e grandi problemi quotidiani, accompagnare sia le famiglie che i loro cari ad affrontare la malattia di Alzheimer in modo più sereno con la certezza che questo è possibile.

Per tutto questo ti chiediamo di starci ancora vicino e di aiutarci sostenendoci con il tuo 5xmille. Grazie di cuore, ogni gesto, piccolo o grande che sia, è un contributo prezioso!

Dona il tuo 5x1000

Codice Fiscale: 91139660152

FELICEMENTE SEGUI L'ONDA - Alzheimer Brianza - APS
sede legale: Via Dante Cesana, 22 - 20841 Carate Brianza

 Modello 730/2022 PERIODO D'IMPOSTA 2021	SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF
	<small>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997</small> FIRMA Mario Rossi Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 91139660152

 CERTIFICAZIONE UNICA 2022 Agenzia Entrate	SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF
	<small>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997</small> FIRMA Mario Rossi Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 91139660152

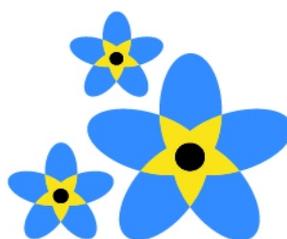
 Modello REDDITI 2022 Periodo d'imposta 2021	SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF
	<small>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997</small> FIRMA Mario Rossi Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 91139660152

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



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