



---

Maggio Giugno 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

## **Attività fisiche e ricreative**

*Steve non mi lascia preparare un pasto da sola. Vuole sempre aiutarmi. Qualche volta devo rifare o ritoccare le cose di nascosto, ma questo non ha importanza. Una volta però ho trovato un secchio d'acqua pieno di patate pelate che erano andate a male. Puzzavano in modo orribile. Steve doveva aver deciso di darmi un aiuto importante facendo una scorta di patate pelate... Io apprezzo comunque moltissimo il suo aiuto. Una volta gliel'ho detto e lui mi ha risposto sorridendo "Non so proprio come riuscivi a farcela senza di me!"*

Che si tratti di attività ricreative o di compiti domestici di routine, le attività aiutano a strutturare la giornata, favoriscono la socializzazione e ci danno la misura di quello che possiamo fare. Molte attività e passatempi dei malati di demenza sono impediti o limitati dalla perdita di memoria, da problemi di concentrazione e difficoltà fisiche. In tutti i casi il malato mancherà di iniziativa o non sarà capace di avviarsi (vedi il capitolo "Apatia"). L'inattività può portare ad un generale deterioramento delle condizioni fisiche, oltre che alla noia.

Il movimento e l'attività fisica recano beneficio al malato di demenza in diversi modi: lo aiutano a rimanere indipendente, mantengono e stimolano le sue capacità mentali e fisiche, contribuiscono a fargli consumare le energie in eccesso e a facilitare il sonno notturno. Incoraggiare il malato ad avere degli interessi, a restare attivo e a fare del movimento può aiutarlo a condurre una vita il più normale possibile.

### **Come trovare attività piacevoli per il malato**

- Cercare di coinvolgere il malato nelle attività quotidiane, anche se il suo aiuto non è realmente necessario
- Suggestire un'attività che riteniamo gli possa far piacere
- Enfatizzare il divertimento, non il risultato
- Se non può più continuare le sue attività abituali, trovargli nuovi interessi
- Semplificare per quanto possibile le attività, oppure aiutarlo senza sostituirsi a lui
- Fare in modo che il malato faccia un po' di moto all'aria aperta

### **Come evitare che si senta scoraggiato, frustrato o annoiato**

- Limitare la durata dell'attività (dai 15 ai 20 minuti)
- Interrompere l'attività ai primi segni di stanchezza o frustrazione
- Offrirgli a intervalli regolari un bicchiere d'acqua o un succo di frutta
- Individuare un compito che il malato sia in grado di assolvere e fornirgli l'aiuto necessario

### **Come trovare attività piacevoli per il malato**

*Cercare di coinvolgere il malato nelle attività quotidiane*

Aiutare nei lavori domestici può dare al malato uno scopo e un senso di utilità. Si può incoraggiarlo a fare qualcosa per la casa o per il giardino (per esempio, pulire il tavolo, lavare la macchina, spolverare, rastrellare le foglie, tagliare l'erba, mondare le verdure, piegare e ripiegare la biancheria o i fazzoletti, ecc.). Anche se il lavoro non è strettamente necessario o andrà poi rifatto, queste attività possono contribuire ad accrescere l'autostima, specialmente se ogni tanto le accompagniamo con una parola di elogio e di incoraggiamento. Può anche essere un modo di fare qualcosa insieme. Se nell'attività c'è uno scopo evidente, il malato ne trarrà maggiore soddisfazione. Col progredire della malattia può darsi che il suo ruolo diventi meno

attivo, ma certi lavori ripetitivi come riempire dei contenitori o piegare i tovaglioli gli saranno probabilmente ancora possibili.

*Suggerire un'attività che riteniamo gli possa far piacere*

Quando si è alla ricerca di un'attività che il malato di demenza svolga volentieri, è importante pensare alle cose che gli piacevano prima, magari quando era giovane. Se necessario si può dare una mano o semplificare l'attività quanto basta perché il malato riesca a portarla a termine (ad es. lavorare a maglia una sciarpa invece di un pullover, pedalare sulla cyclette invece che su una vera bicicletta, preparare una torta insieme, dividere per colore le carte del mazzo invece di fare un vero e proprio gioco, ecc.). In questo modo il malato potrà ancora ricavare piacere da qualcosa che era diventato per lui troppo difficile.

Tenendo presenti i precedenti interessi e la personalità dell'individuo, si possono trovare nuovi compiti e attività che egli sia fisicamente e mentalmente in grado di svolgere (sia pure con un aiuto). Per esempio, una persona il cui lavoro consisteva nel produrre oggetti, può trovare piacevole aiutare a cucinare; chi era portato alla cura dei particolari e all'ordine, può gradire collezionare francobolli o sistemare fiori, mentre qualcuno che ha gusto artistico si potrà divertire a dipingere.

La scelta di una attività dipende naturalmente dal tempo disponibile e dalle risorse finanziarie, oltre che dagli interessi e dalle capacità della persona. È importante puntare al divertimento, non al risultato.

Alcuni suggerimenti sono riportati nella Tabella 4.

#### **Tabella 4 - Suggerimenti per la scelta di attività piacevoli**

- **Passeggiare:** è un'occasione per stare all'aria aperta, fare esercizio fisico e vedere paesaggi diversi
- **Ballare:** molti malati di demenza mantengono la capacità di ballare, apprezzano la musica e si divertono a rivivere antichi momenti di felicità
- **Ascoltare musica:** può darsi che il malato ricordi le parole e gli piaccia accompagnare con il canto
- **Leggere** libri e giornali, o ascoltarne la lettura: anche se le storie sono già note al malato
- Guardare la **televisione** (vecchi film già visti), evitando però ciò che può fargli paura
- Guardare **videocassette** di avvenimenti familiari importanti (matrimoni, anniversari, ecc.)
- Prendere parte a **feste** tradizionali, di famiglia, nazionali o religiose
- Stare in **compagnia** (inclusi bambini e animali domestici): gli animali domestici possono rappresentare un conforto e qualcosa con cui parlare e giocare; un animale di peluche può talvolta funzionare da sostituto
- Fare **giochi di società** (tombola, domino, backgammon, carte, ecc.)
- **Dipingere:** può rappresentare un'occasione per esprimere se stessi e comunicare
- Guardare **album di fotografie**
- Fare **giardinaggio**, anche piante da interni
- **Truccarsi**
- **Collezionare** e mettere in ordine oggetti (francobolli, fiori secchi, ritagli di riviste)
- Ascoltare **canzoni**, guardare **film** o parlare in **lingua straniera**: molte persone bilingui tendono a ricordare più a lungo la prima lingua che hanno imparato.

#### **Come evitare che si senta scoraggiato, frustrato o annoiato**

Per evitare che il malato di demenza sia vittima dello sconforto o della depressione, è bene assicurarsi che sia in grado di eseguire il compito assegnatogli e cercare di limitare la durata

dell'attività a circa 15 o 20 minuti. Se necessario, può essere opportuno aiutarlo e comunque interrompere al primo segno di stanchezza o di frustrazione. Poiché l'attività - sia fisica che mentale - comporta dispendio di acqua e zuccheri, è buona norma offrire al malato un bicchier d'acqua o un succo di frutta e magari anche una fetta di torta.

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



Iniziative

## APPUNTAMENTI SULL'ALZHEIMER

### Incontri con gli autori

Dal mese di aprile è iniziata 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

Ecco i prossimi appuntamenti:

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

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

### 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 21,15. La programmazione subirà alcune modifiche dovute agli incontri pubblici con gli autori. 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 maggio e giugno.**



## Calendario

---

### Maggio / Giugno 2023

#### Auto mutuo aiuto

#### in modalità on-line sulla piattaforma Google Meet

Martedì 16 maggio 2023	h. 21,15	<b>Dr.ssa SIMONA SERTORIO educatrice e formatrice</b> <b>"Prendersi cura nella demenza: coltivare meno la ragione e di più il battito del cuore"</b>
Martedì 6 giugno 2023	h. 21,15	<b>Dr.ssa SIMONA SERTORIO educatrice e formatrice</b> <b>"La pelle e il cuore non si ammalano di demenza: il ruolo del contatto nel prendersi cura"</b>
Martedì 27 giugno 2023	h. 21,15	<b>Dr.ssa SIMONA SERTORIO educatrice e formatrice</b> <b>"Non sei stanco di portare quello zaino così pesante?"</b>

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

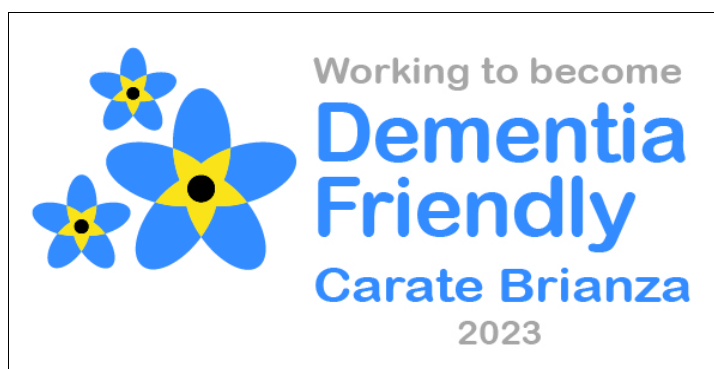
- *l'ultimo mercoledì di ogni mese su appuntamento*  
COME CONTATTARCI
- telefonando Settore Servizi Sociali 0362 987362
- scrivendo a: [info@felicementeseguilonda.it](mailto:info@felicementeseguilonda.it)



## Lavori in corso

---

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



*Logo della Comunità amica della Demenza di Carate*