

Indicazioni per i familiari e caregiver per la gestione e cura della persona affetta da demenza nel periodo di Emergenza Covid-19 e Quarantena

Cari Amici dell'Associazione Alzheimer Basso Friuli e Veneto Orientale di Latisana, da diverse settimane ci troviamo a vivere una realtà nuova che ci coglie decisamente impreparati e sbigottiti. Il nostro pensiero oggi va a tutti voi e alle tante famiglie che si ritrovano in casa alle prese con la cura e l'assistenza di una o più persone con diagnosi di demenza.

Da qui l'idea di condividere con voi, attraverso una breve (e ahimè, decisamente non esaustiva) guida in cui si è cercato di raccogliere le indicazioni principali fornite da diverse fonti ed Enti specifici (in appendice i riferimenti) , qualche idea e suggerimento per scegliere come stimolare le abilità cognitive e motorie, per promuovere e gestire attività utili da svolgersi in casa o in giardino (per chi ha la fortuna di averlo) che possano mantenere il benessere psico-fisico e rendere questo momento il meno faticoso e frustrante per tutti.

PROGRAMMAZIONE

La routine è fondamentale per le persone con demenza ed è indubbio che lo sforzo maggiore in questo momento è proprio quello di riuscire a mantenere (laddove possibile) una scansione più o meno simile ad un mese fa, delle giornate.

1. Mantenere i ritmi del risveglio, colazione, toilette, vestirsi, del sonno e della veglia è importantissimo. Cerchiamo di non abbandonarci al "tuta/pigiama" considerando che "tanto non dobbiamo uscire e non viene nessuno a trovarci".
2. Possiamo sempre telefonare e video chiamare amici e parenti lontani...
3. Piccoli esercizi di ginnastica da fare insieme durante la giornata, brevi passeggiate intorno al palazzo o anche nelle stanze di casa, ci aiutano a rilassarci.
4. Tirare fuori tutte le vecchie foto, raccontare e farsi raccontare.
5. Cucinare insieme, fare piccole cose insieme e rifarle all'infinito come la tela di Penelope. E poi disegnare, pregare, cantare e ascoltare musica, ridere... insieme
6. Trovare un obiettivo della giornata salvo cambiarlo in corso d'opera sorridendo con leggerezza, con la leggerezza ritrovata e la riscoperta di affetti sopiti ...

Può essere utile da usare come spunto questo esempio redatto dalla Fondazione AI.

Mattino: colazione, igiene, riordinare la casa (farsi aiutare a rifare il letto e sistemare la biancheria etc), spolverare, lavare le stoviglie, pulire le superfici; uscire per andare al cancello, al portone, in cortile (per chi lo possiede) o camminare in casa; coinvolgere la persona nel preparare il pasto: lavare le verdure, spezzettarle e farle/gli fare quello che in grado di eseguire come apparecchiare mettendo solo posate e tovaglioli.

Pomeriggio: farsi aiutare a rigovernare la cucina, far lavare le posate e le stoviglie infrangibili (lasciate tutto il tempo che necessita al soggetto) usando poco detersivo liquido, far asciugare le

stoviglie e spazzare la cucina, tenendo conto del fatto che il risultato non sarà perfetto. Dato che il pomeriggio è lungo far fare una pennichella (se necessario) poi uscire in terrazza/giardino, programmare delle attività di cucito, di costruzione etc. o accendere il televisore per vedere vecchi film comici o ascoltare la musica, cantare e/o ballare

Cena: come pranzo

Come gestire le attività quotidiane del malato

Prima di organizzare le attività quotidiane è necessario valutare:

1. Le modalità per instaurare con il malato un rapporto di fiducia: farlo sentire tranquillo e amato
2. Le abilità e i bisogni del malato (il retroterra culturale e religioso in particolare)
3. Come era strutturata la quotidianità di quella persona
4. In quale momento della giornata ha migliore funzionalità
5. Un tempo sufficientemente ampio per mangiare, per lavarsi e per vestirsi
6. Gli orari regolari per alzarsi e per andare a letto. Non bisogna essere preoccupati di cercare di riempire ogni minuto in attività!

Durante le attività:

1. Cercare di coinvolgere il malato nelle attività quotidiane
2. Suggestire un'attività che riteniamo gli possa far piacere: enfaticizzare il divertimento, non il risultato!
3. Semplificare per quanto possibile le attività, oppure aiutarlo senza sostituirsi a lui/lei. Si potrebbe suddividere un compito in "passo dopo passo", oppure far partecipare a porzioni di un compito, sollecitando o supportando frequentemente.

Attenzione: cercate di ridurre l'esposizione continua a TG, programmi che continuamente parlano del COVID-19; uno spazio informativo al giorno è più che sufficiente per essere informati senza amplificare ansie.

Organizzare gli spazi domestici

Nelle fasi intermedie possono essere applicati piccoli accorgimenti, gli ambienti dovrebbero dunque ad esempio:

- essere "iper-semplici",
- non cambiare di continuo; e se sono necessari cambiamenti questi devono essere gradualmente,
- le stanze dovrebbero essere ben riconoscibili per la loro funzione e fornite di indicazioni per aiutare l'orientamento nelle stanze e dove si trovano le cose, con segnali, disegni e simboli ed è necessario che siano bene illuminate,

- Sarebbe opportuno l'utilizzo di luci notturne nella camera da letto, corridoio e bagno (ci sono quelle che si accendono al passaggio,
- usare le poltrone, sedie e divani dal quale sia facile alzarsi.
- i mobili dovrebbero essere semplice e funzionali ai deficit del malato
- ordinati in modo preciso: gli oggetti di uso quotidiano vanno sempre riposti nello stesso luogo per facilitarne il ritrovamento, e devono essere di numero essenziale per evitare che siano spostati di continuo e contenere un eventuale comportamento da rovistamento (soprattutto di vestiti e biancheria).

Ambiente

- Illuminazione

Si consiglia di tenere, quanto più possibile, le luci accese. Dal momento che la luce affievolita del sole può scatenare la sindrome del tramonto, può aiutare avere una casa o una stanza illuminata: può essere utile un sistema di illuminazione che eviti zone di ombra o penombra. Una luce notturna nella camera da letto può essere utile per prevenire l'agitazione al risveglio. Pertanto, si può organizzare in un angolo del soggiorno (anch'esso illuminato con una lampada) un tavolo o tavolino, una poltrona o una sedia comoda e con gli oggetti che la persona manipola volentieri e invitarla a raggiungere questi spazi, sedersi, toccare e magari anche riposare. Potrebbe essere di aiuto posizionare su di un vassoio, un cestino, una scatola delle scarpe il portafoglio, la coperta, alcune foto e della bigiotteria. Questi spazi e oggetti tranquillizzeranno la persona che ha la possibilità di accedervi liberamente e quando ne ha necessità.

Abbigliamento

- Organizzare l'armadio in modo pratico e funzionale. Riporre solo i capi stagionali o differenziarli in base alla tipologia o colore

I **consigli** per la partecipazione della persona all'abbigliamento sono i seguenti:

- Spiegare e aiutare il soggetto nei movimenti necessari per vestirsi e per spogliarsi
- Essere flessibili e ragionevoli nella scelta degli indumenti
- Riflettere sui ruoli e lo stile di vita nell'abbigliamento della persona
- Lodare e ringraziare frequentemente per il suo aiuto durante la procedura di abbigliamento

Igiene quotidiana

Fate rispettare a tutte le persone che entrano in contatto con i vostri cari le norme igienico-sanitarie che vengono trasmesse e che sono state consigliate. Fondamentale il lavaggio delle mani e la disinfezione degli ambienti soprattutto se il vostro caro è seguito da un assistente familiare che non vive con lui e frequenta altri ambienti. Per semplificare anche alla persona con demenza può essere utile tenere a portata di mano una manopola da far usare già inumidita con sostanze disinfettanti.

- E' importante che vengano rispettate le abitudini e i ritmi seguiti per tutta la vita della persona, poiché questi limitano gli atteggiamenti oppositivi o di rifiuto
- Rispettare le abitudini personali nella sequenza della piccola igiene

- Preparare tutti gli oggetti, conosciuti, per la toilette e posizzarli nello spazio visivo del soggetto
- Usare oggetti con colore distinguibile rispetto al lavandino
- Eliminare gli oggetti potenzialmente pericolosi o che non sa usare
- Iniziare l'attività, come aprire il rubinetto e aiutare a mettere le mani sotto l'acqua, accompagnando a ogni singolo gesto la parola
- Supervisionare l'attività per verificare se questa venga interrotta o non sia fatta nell'ordine sequenziale
- Essere pazienti e accettare che l'attività venga eseguita in un altro momento e complimentarsi con il soggetto.
- In bagno: esempio, distrarre la persona quando non evacua, porgendogli un bicchiere d'acqua, facendogli fare qualcosa o facendogli vedere un album di foto o una rivista

Gestire la notte

Per molti individui con demenza, il tardo pomeriggio e la prima serata sono il momento in cui i sintomi [della malattia] sono più evidenti. Gli individui diventano agitati e irrequieti; sono irritabili e si turbano facilmente. Questa sindrome è chiamata sundowning (sindrome del tramonto), e per le persone che soffrono di essa, così come i loro caregiver, la sera diventa un momento di frustrazione e disorientamento, rendendo spesso impossibile un buon riposo notturno. Secondo alcuni studi, almeno il 40% delle persone affette da demenza fa fatica ad addormentarsi, oppure si sveglia ripetutamente di notte e rimane sveglio per lungo tempo e diventando ansiosi e iperattivi.

È vero che ci sono limitazioni nell'uscire ma per fronteggiare la sindrome del tramonto quando la persona con demenza non riconosce la propria casa è necessario assecondarla e farla uscire **anche solo sul pianerottolo o nell'androne o in cortile**. Questo accorgimento, che rientra tra le misure consentite, può aiutare la persona con demenza e ripristinare l'orientamento. Anche fare una sola rampa di scale può essere utile per distrarre o stancare la persona (valutare sempre il grado di abilità motoria residua e le sue capacità); è preferibile comunque farla salire e non scendere appoggiando la mano sul corrimano e poi riprendere l'ascensore fino all'appartamento.

Consigli:

- Limitate attività troppo stimolanti alla sera
- Accendere luci notturni: potrebbe ridurre anche fenomeni dispercettivi, fasi deliranti, stati confusionali e psicoagitazione
- Disporre diffusori di aromi (carini quelli con cambio di colore). E' stato inoltre dimostrato che gli aromi aumentano la capacità conoscitiva nella demenza (aromaterapia)
- Se la persona si sveglia e si ostina a voler uscire di casa, mostrarsi amichevoli e rassicuranti, cercare di distrarre la persona con una storia oppure preparare una tisana calda per fornire sollievo
- Non obbligare l'anziano rimanere nel letto a dormire: può arrabbiarsi e agitarsi e tranquillizzarlo può essere difficile
- Cercare il modo di rendere il girovagare notturno del malato privo di pericoli
- Togliere le chiavi dalle porte per evitare che la persona si chiuda accidentalmente e chiudere a chiave le porte di ingresso a chiave prima di andare a letto: perché in fase di wandering,

ossia vagabondaggio a finalistico, le persone potrebbero uscire e non riuscire a trovare la strada di casa

A tavola

- Disporre pochi oggetti sul tavolo (colore del piatto che si discrimina dal colore della tovaglia)
- È importante la pulizia della dentiera
- Prestare attenzione alla temperatura dei cibi e delle bevande calde
- Tenere una conversazione calma e tranquilla e incoraggiare la persona a mangiare rispettando i suoi tempi
- Preparare cibi appetibili e facili da tagliare
- Cucinare o apparecchiare la tavola assieme, incitando la persona ad imitare i nostri gesti!
- Non “sgridare” l’anziano se si sporca o se cade cibo a terra

Scelta di attività piacevoli

Potete dare sfogo alla vostra fantasia e creatività, aprendo armadi in dispensa dove si trovano pasta e riso, legumi e cereali che possono essere usati come materiale per un'attività di attenzione selettiva che prevede il separare, dividere facendo finta che si siano mescolati o utilizzare rocchetti di filo da dividere per colori.

Un'attività' creativa può' essere quella di infilare il formato di pasta ditalini rigati e farne una collana o un bracciale. Si possono anche colorare con coloranti alimentari venduti nei supermercati. Si può rammendare un vecchio calzino di lana con l'ago della lana più grosso e facile da maneggiare oppure utilizzare un pezzetto di tessuto molto grossolano e far cucire. Queste attività possono essere molto rilassanti: non aspettiamoci dei risultati perfetti e non importa che il punto sia lungo e la stoffa arricciata. Si può pensare anche ad altre attività casalinghe come le pulizie, analizzando con pazienza quello che la persona faceva prima della malattia. Possiamo predisporre su un tavolo gli oggetti utilizzati in passato durante la vita lavorativa come una macchina da scrivere, penne, fogli (se impiegata/o), quaderni (recuperati dai nipoti) con i compiti da correggere (per un/a insegnante); oppure recuperare dai nipoti giochi di costruzione come il meccano o qualche attrezzo come dadi a vite grossi e posizzarli in una scatola che la persona può prendere in qualsiasi momento a suo piacimento. Si possono sistemare cassetti, fare ordine nella biancheria, piegare asciugamani: è consigliabile chiudere antine e cassetti contenenti indumenti che non vogliamo siano toccati. Si devono predisporre degli spazi organizzati con indumenti non utilizzati da tirar fuori per far prendere aria per poi rimetterli in ordine nei ripiani o nei cassetti. La scusa ufficiale, che calza a pennello, sono le pulizie di primavera e a tale scopo procurare alla persona uno panno umido per pulire l'interno degli armadi e dei cassetti. Un'altra attività può essere quella di far lavare, con sapone per la lana o sapone di Marsiglia fazzoletti, salviette o altra biancheria, allo scopo di fare eseguire delle attività domestiche. Oppure far stirare fazzoletti o biancheria con il ferro riscaldato a 35°, fare piegare la biancheria (salviette, asciugamani, tovaglioli, calzini etc.) e riporla nei cassetti.

È fondamentale che tutto quanto suggerito venga svolto insieme al familiare-caregiver poiché il gesto imitativo tranquillizza e rende piacevole fare le faccende in collaborazione.

- Passeggiare: è un'occasione per stare all'aria aperta, fare esercizio fisico in giardino o nel balcone coinvolgendo i vicini:-)
- Aromaterapia in giardino(anche piante da interni):L'aromaterapia è una pratica antica in cui i petroli essenziali dalle piante, dalle erbe, dai fiori e dagli alberi sono usati per migliorare il benessere mentale, spirituale e fisico dei pazienti.
- Tocco affettivo: con un pennello o una piuma stimolare attraverso movimenti lenti, simili a carezze, il braccio o il viso (effetto lenitivo: favorisce emozioni positive, riduce ansia e stress)
- Ballare: molti malati di demenza mantengono la capacità di ballare, apprezzano la musica e si divertono a rivivere antichi momenti di felicità
- Guardare la televisione (vecchi film già visti), evitando però ciò che può fargli paura!
- Pittura: può rappresentare un'occasione per esprimere se stessi e comunicare
- Ascoltare canzoni tradizionali: può darsi che il malato ricordi le parole e gli piaccia accompagnare con il canto. La musica in cd o audiocassette può essere utile non solo per l'ascolto ma anche per danzare (walzer, ballo liscio etc) o per ritmare l'armonia musicale con un battito di mani, movimenti delle braccia e del corpo. Anche questo passatempo coinvolge il familiare che dà avvio all'attività.
- Truccarsi
- Collezionare e mettere in ordine oggetti (francobolli, fiori secchi, ritagli di riviste) In una scatola possono essere inseriti vecchi ritagli di giornale, oggetti e souvenir che servono in casa come soprammobili ma che magari non attirano più l'attenzione. Se sono custoditi nel cuore della persona con demenza sapranno rievocarle qualcosa. Questa attività aiuta la persona a recuperare il nome degli oggetti e i fatti legati ad essi (il coniuge, la badante o il figlio/a può nominare l'oggetto e sollecitare le risposte con calma, con ironia e con intesa)
- Questo può essere il momento per riprendere in mano le vecchie foto, metterle in ordine, farsi raccontare e far scaturire una narrazione libera e magari metterne alcune in una scatola, una borsetta, un cassetto, un sacchettino o altro contenitore che sia noto, conosciuto, cercato, amato e significativo per la persona con demenza. Questa attività potrebbe diventare più articolata se aggiungessimo nel contenitore qualche altro oggetto (un bracciale, orecchini, una collana, un portafoglio o un borsellino, un fazzoletto, la corona per dire il rosario) e lo tenessimo a portata di mano e fissassimo un appuntamento per aprirlo, rievocare e arricchirlo. Si tratta di oggetti che aiutano a recuperare memorie di fatti personali ed esperienze di vita, le foto inoltre potrebbero, inoltre, comporre l'album personale utile a stimolare la memoria individuale e mantenere le informazioni dei membri della famiglia.
- Cucinare insieme può rappresentare un valido momento di svago e passatempo. Questa attività può essere organizzata all'interno del programma giornaliero. Si può strutturare il momento cucina in stadi:

1 - pensare ad una ricetta e scegliere gli alimenti da cucinare;

2 - scrivere su un foglietto le cose che mancano e da comperare;

3 - andare al supermercato (il caregiver senza la persona in questo caso);

4 - preparare i cibi in base alla ricetta e farsi aiutare dalla persona con demenza nelle mansioni più semplici come ad esempio tagliare la cipolla, il sedano o la carota etc.

È consigliabile usare un coltello con lama a seghetto o poco tagliente per evitare delle ferite. I cibi saranno tagliati a pezzetti un po' strani e non perfetti ma dobbiamo tollerare qualsiasi cosa perché l'obiettivo è mantenere allenata la memoria procedurale (come si fa un'azione) e non il risultato. Cuocere gli alimenti può rappresentare un pericolo ma prestando molta attenzione si può fare rimescolare il cibo nella pentola. Molte persone in questo periodo suggeriscono ricette per preparare biscotti: stendere la pasta, tagliarla con le formine oppure preparare un'insalata mista, una macedonia o un dolce freddo rende l'attività di cucina molto soddisfacente e piacevole e, inoltre, aumenta l'autostima della persona con demenza (un tempo una brava cuoca) e la sua percezione di essere ancora capace.

Aprassia e motricità

Possono essere presenti disprassia e aprassia, cioè disturbi nella capacità di compiere gesti coordinati e diretti ad un fine. Esercizi utili per stimolare l'aspetto prassicomotorio possono essere ad esempio:

- Salire e scendere le scale (prima con un piede che raggiunge l'altro sullo stesso gradino, poi con il movimento normale),
- Fare percorsi attorno ad ostacoli mirati
- Abbinare la produzione di una sillaba al battito di un piede
- Aprire e chiudere porte, astucci, cerniere (su internet trovate tutorial per realizzare libri tattili)
- Infilare e sfilare giacche, pantaloni, vestiario e poi piegarle e sistemarle (si possono usare delle bambole)
- Lanciare palline verso un bersaglio o dentro un cestino posto a distanze variabili
- Per i movimenti consiglio calzature comode e l'uso di ausili prescritti da personale competente

In questa situazione il movimento è sacrificato è vero ma l'attività motoria può aiutare a rafforzare le funzioni immunitarie del corpo, con benefici mentali ed emotivi; non potendo uscire di casa si possono utilizzare gli spazi a disposizione come corridoi, giardini e terrazzi ed è possibile utilizzare una sedia, dei gradini ecc. E' fondamentale che la persona con demenza mantenga il più possibile la propria mobilità. Via libera anche a semplici esercizi come alzarsi e sedersi dalla sedia, sollevare alternativamente le ginocchia dalla posizione seduta (per 5 volte), alzare una gamba alla volta (per 5 volte), sollevare la punta dei piedi (per 5 volte), sollevare le braccia in alto (per 3 volte riposare poi ripetere) ed infine portare le braccia fuori (per 3 volte riposare e ripetere).

- Alcuni degli esercizi elencati sono presenti nel link
- <http://www.alzheimer.it/dieci.pdf>

Comunicazione con la persona affetta da demenza

Ricorda: i fattori sociali ed emozionali sono legati al rispetto che occorre considerare quando viene eseguita un'attività personale, o quando si verificano reazioni esagerate alle stimolazioni eccessive provenienti dall' ambiente. Quindi:

- Evitare frasi lunghe e complesse
- Non parlare né troppo velocemente né troppo lentamente

- Dare tempo per la risposta. Evitare di interrompere e proseguire il discorso per colmare il silenzio
- Evitare rimproveri e urla!
- Mimica e voce amichevole a rassicurante
- Il contatto fisico, gli abbracci e le carezze sono ottimi canali comunicativi
- Consultare l'OSS per consigli su come compiere movimenti e gesti rassicuranti durante gli spostamenti o le attività di cura e medicazione della persona
- Comunicazione faccia a faccia, o fianco a fianco mai di spalle
- Utilizzare nei dialoghi nomi (e cognomi) piuttosto che pronomi per riferirci a persone e oggetti
- Evitare domande a scelta multipla che implicano la rievocazione e l'elaborazione contemporanea di più informazioni
- La persona tenderà a chiederci le stesse domande. E' importante non arrabbiarci!
- Se non comprende, ancora pazienza! Fate più tentativi e possibilmente ripetendo la stessa domanda con calma, pazienza e con il sorriso:-)
- Nelle fasi intermedie della malattia è inutile correggere le parafasi e fonemiche o gli eventuali neologismi se si riesce a riconoscere la vera parola

I disturbi per gli aspetti pragmatici del linguaggio possono impedire al malato di cogliere il significato di:

- domande indirette o frasi con negazioni(usare frasi affermative!)
- non dire "Non trovi che faccia caldo?" ma "Vuoi che ti apra la finestra?"
- espressioni metaforiche: non dire "Tagliamo la corda!" ma "Andiamo via!"
- espressione idiomatiche: non dire "Tutto va liscio come l'olio" ma "Tutto sta andando bene"
- Proverbio figure retoriche: non dire "Cane che abbaia non morde" ma "Brontola ma in realtà è una persona buona"
- deduzioni: aspettando l'arrivo di un familiare non dire "Oramai, sono le nove passate" ma "Ormai, credo che Giorgio non venga più"

Stimolazione cognitiva

La stimolazione cognitiva è l'insieme delle attività, svolte da personale specializzato, che hanno l'obiettivo di stimolare e mantenere vive le capacità mentali di una persona, in modo che questa possa essere il più autonoma possibile e avere una migliore qualità di vita. Tuttavia per esercitare la mente quotidianamente con esercizi di memoria, concentrazione e logica si possono impiegare (in base al tipo di funzionalità residua e su indicazione):

- Apps scaricabili sul cellulare: ad esempio luminosity, memorado, brainilis, neuronation, CogniFit. Alcuni sono gratuiti altri a pagamento. Tempo: 15 minuti al giorno
- Fotografie e videocassette di avvenimenti familiari importanti (matrimoni, anniversari, ecc.) o ascoltare semplici registrazioni audio familiari (vedi whatsapp) per la memoria autobiografica. La rievocazione di momenti di vita, di tracce del passato assolve, al contempo, alla funzione comunicativa come antidoto contro l'isolamento affettivo e relazionale

- Giochi di società. Ad esempio: tombola, domino, carte. Altri esempi: comporre puzzles (meglio se costruiti con i cubi di legno, quelli standard non sempre vanno bene). Cruciverba su richiesta verbale e scarabeo (per evitare la ricerca volontaria delle parole, spesso difficile per la persona, si possono comporre le lettere di parole scritte su un foglio con caratteri grandi)
- Libri e giornali, o ascoltarne la lettura: anche se le storie sono già note al malato
- Proverbi e le preghiere fa leva sulle funzioni cognitive e sulla programmazione
- Dialetto o lingua straniera: molte persone bilingui tendono a ricordare più a lungo la prima lingua che hanno imparato.

Esercizi per la memoria.

Gli esercizi possono riguardare:

la memoria immediata e di ripetizione: Andrebbero fatti a casa, 10 minuti ogni giorno. Vanno fatti solo nella fase iniziale della malattia. Non vanno fatti mettendo a disagio la persona ammalata. L'esercizio più semplice è quello di ripetere le cose da ricordare, ad esempio ripetere un elenco di parole o l'elenco delle cose di acquistare. Un esercizio utile può essere quello di fare guardare immagini e farle poi ricordare, oppure mostrare oggetti e poi nasconderli e farli ricordare. Fare leggere e ripetere e scrivere piccoli e semplici brani.

la memoria prospettica: Cercare di fare ricordare quello che devono fare con allarmi sonori o ricordi verbali. Ad esempio ricordare che devono prendere i farmaci. organizzare la routine quotidiana. Fare scrivere le cose da fare e appenderle nei posti chiavi della casa.

la memoria autobiografica. A breve termine si possono fare scrivere delle cose su ciò che succede durante la settimana e poi chiedere se le ricordano.

Attività per il caregiver

Per la sua salute e per continuare la sua funzione assistenziale, il caregiver deve dosare le forze e avere la giusta cura di sé. Qualche consiglio:

- Mantenere i ritmi del risveglio, colazione, toilette, vestirsi, è importantissimo. Cerchiamo di non abbandonarci al pigiama party considerando che "tanto non dobbiamo uscire e non viene nessuno a trovarci"
- Possiamo sempre telefonare e videochiamare amici e parenti lontani
- Fare le cose che rimandate sempre o impararne di nuove
- Esercizi di yoga e meditazione per migliorare la salute mentale generale, riducendo lo stress. La pratica dello yoga e della meditazione dà ai caregiver la capacità di diventare più pazienti e gentili, il che giova a tutte le parti coinvolte
- Stabilire compiti e regole di convivenza con i propri figli, assicurandoli e proteggendoli considerando il periodo di allarmismo e le possibili ansie e preoccupazioni legate anche al distacco forzato dai propri compagni di scuola e amici. Consentire spazi di intimità e comunicazione digitale anche a loro
- Non passare intere giornate a seguire le notizie sul coronavirus

- Per chi gestisce da solo il malato esistono sul territorio diversi servizi (alcuni pure gratuiti) per ricevere sostegno psicologico

Vorremmo condividere con voi alcune riflessioni perché prima di essere caregiver siamo persone; ispirandoci ad un bellissimo articolo di un'intervista rilasciata al giornale Repubblica del Professor Giorgio Nardone, psicologo e psicoterapeuta direttore del Centro di terapia strategica vi allego alcuni passaggi significativi.

Vi invito a riflettere sul fatto che "In questo momento, per affrontare questa crisi, la pazienza è la più necessaria di tutte virtù". Il concetto di pazienza si associa spesso alla sensazione di noia, all'attesa, alla non-azione, in qualche modo all'impotenza. "In realtà - dice lo psicologo - il nostro è un vero agire che appare come un non-agire. Perché con l'isolamento stiamo attivamente facendo qualcosa di importante, che salva noi e gli altri. Noi stiamo agendo".

In queste settimane di isolamento sociale in casa si discute di più, se non altro perché si hanno più occasioni per farlo, perché ci ritroviamo tutti in spazi a noi noti ma raramente e per brevi periodi vissuti in contemporaneità. Gestire la propria capacità di pazientare per non rispondere male o anche solo per non intervenire, non è proprio facile, specialmente quando non si hanno vie di fuga, come è in questo periodo. "Quando individui della stessa specie si trovano a dover condividere uno spazio limitato finiscono per aggredirsi, lo diceva l'etologo Konrad Lorenz ed è così - ragiona Nardone - in situazioni di costrizione, in casa o fuori, si finisce per essere più reattivi e magari anche aggressivi. Invece è necessario essere pazienti".

Sembra facile dirlo ma farlo? Questa potrebbe essere l'obiezione, ma Alla pazienza ci si può allenare, perché la pazienza non è una condizione di nascita ma una conquista. E il primo step è quello di sforzarsi di essere gentili con gli altri, si tratti di familiari o di estranei in coda con noi davanti a un supermercato o del collega al telefono".

Dunque esiste la possibilità di potenziare la propria capacità di essere pazienti, e la gentilezza è lo strumento. Ma anche la razionalità. Razionalizzare tiene a bada l'impazienza e la reattività. "La razionalità è controproducente quando si è sotto stress da paura e rabbia, ovvero le circostanze in cui ci troviamo noi in questo periodo. Paura, rabbia (e anche dolore, nel caso si sia perso qualcuno per colpa del coronavirus) sono emozioni viscerali che non possono essere razionalizzate ma che vanno canalizzate, veicolate, concesse a se stessi - dice l'esperto - perché se mi concedo la paura, la guardo in faccia e l'affronto, diventa coraggio. Se affronto la rabbia, la controllo.

Come fare praticamente?

Per esempio, scrivendo su un pezzo di carta quello che mi fa arrabbiare, o anche isolandomi. Ma in ogni caso tenendo fuori dalla mia rabbia l'altro, chi vive con me.

Notizie, ma non troppe!!!! Siamo soliti credere che in linea di massima la conoscenza dei fatti e la condivisione di informazioni può attenuare il senso di impazienza. Non in questo caso. In questa condizione, che è nuova per noi, in realtà è il contrario. Bisognerebbe parlarne meno, confinare le notizie in certi spazi, perché parlare in continuazione della pandemia alimenta un'iperbole negativa. Chi cerca costantemente informazioni e notizie finisce in realtà per alimentare il senso di impazienza.

Informazioni deliberatamente tratte da :

- AITO, Associazione Italiana Terapisti Occupazionali AITO, www.aito.it

- Federazione Alzheimer Italia: www.alzheimer.it
- Rif.cit collega ora nel Regno Unito Dott.ssa Loredana Frau, psicologa clinica esperta nella valutazione neuropsicologica e nel trattamento dei problemi psicologici e comportamentali degli anziani
- Wordpress demenza <https://demenzeprovinciavenezia.wordpress.com/>
- Quotidiano "La Repubblica"

Un abbraccio virtuale a tutti.