



ATTIVITÀ

per gli ammalati di Demenza e i loro Caregiver

Le attività ci danno il senso di avere uno scopo e ci fanno sentire utili. Le attività danno un significato alla nostra vita. È dunque importante di rimanere attivi malgrado lo stato mentale.

Mentre la malattia di Alzheimer e altre forme di demenza sottraggono progressivamente le facoltà mentali e le capacità necessarie alla vita d'ogni giorno, il deterioramento non accade tutto d'un colpo. Molte capacità sono mantenute ben avanti nel corso della malattia.

Eppure, un comune sbaglio dei caregiver, sia professionali che famigliari, è che la diagnosi di demenza rende improvvisamente la persona incapace di compiere molti lavori. Alcuni caregiver reagiscono imponendosi sulla persona con demenza e fare tutto per lei. Contrariamente, altri caregiver adottano la filosofia 'usa o perdi'. Questi caregiver credono che interrogando costantemente o introducendo attività difficili, il processo della malattia in qualche modo si arresterà o retrocederà.

Nessuno di questi approcci è benefico alla persona ammalata di demenza. Il primo causa dipendenza e aumenta il corso apparente del declino mentale; mentre il secondo genera grande confusione e angoscia nella persona con demenza. Entrambi gli approcci provocano significativi disturbi comportamentali e distruggono la stima in se stessi della persona ammalata di demenza.

Il miglior modo per tenere la mente e il corpo attivi è di concentrarsi con attività che aiutano a mantenere le capacità esistenti il più a lungo possibile.

Il punto principale è la semplicità.

Principi di guida

- * **Coinvolgete la persona nel processo di prendere decisioni.** Cosa loro vogliono indossare, fare, ecc.
- * **Le attività devono essere adatte all'età e al genere.** Dare a un uomo di 80 anni una bambola da tenere e badare è totalmente inadeguato.
- * **Basate la scelta delle attività su ciò che piaceva e sullo stile di vita nel passato.** Le capacità per quei tipi di attività sono profondamente radicati nella mente e durano a lungo nel corso della malattia.
- * **Tutte le attività devono avere un significato per la persona malata di demenza.**

Considerazioni

1. Un certo grado di assistenza o sorveglianza è probabilmente necessario, e anche parecchio tempo. Ciò richiede pazienza e flessibilità da parte del caregiver.
2. Bisogna concentrarsi con l'interazione, il divertimento e il piacere, non sul compimento del lavoro. E se i fiori sono strappati al posto dell'erbaccia, la vita continua
3. La ripetizione di attività che piacciono dà un senso di conforto, di sicurezza e di merito all'individuo. Per esempio, spazzare il sentiero del giardino per qualche ora ogni giorno sembra noioso per il caregiver, ma dà alla persona con demenza il senso di essere utile.

Provate i seguenti

- * Costruite un libro "la storia della mia vita". Raccogliete vecchie fotografie, lettere e altra memorabilia che riflette speciali e significativi momenti della vita della persona con demenza. Ciò può essere usato per stimolare la memoria e affermare il valore della persona.
- * Lasciate alla persona la dignità di rischiare. Tagliare il cibo, versare il tè, mescolare lo

zucchero, sono azioni che rimangono nella memoria per lungo tempo. Raramente queste azioni sono pericolose più per il malato che per il caregiver.

- * **L'esercizio** è importante per mantenere la salute. Aiuta anche a dormire meglio la notte. Camminare è economico e adatto per quasi ogni livello di robustezza. Una passeggiata in piena aria procura un cambio di scena e qualcosa di cui parlare. Gli esercizi con la musica è un altro modo per stare in forma e divertirsi allo stesso tempo. Forse a entrambi voi piace ballare. La persona malata può ricordarsi bene i passi ed essere contento di aver mantenuto questa abilità. Altrimenti improvvisate.
- * Ascoltare **musica** può rimanere un piacere per lungo tempo. Registrate musiche e canzoni con le quali potete cantare insieme. La musica è un potente strumento che può alterare umore ed emozioni. Provatela in momenti particolarmente difficili.
- * **Lavori di casa e giardino:** la persona può aiutare a spolverare, scopare, fare il letto, il bucato, piegare gli abiti, ecc. Aiutare a preparare i pasti e la tavola sovente stimola l'appetito e incoraggia a mangiare. Con il giardinaggio: scopare i passaggi, piantare, togliere l'erba, lavoricchiare nel ripostiglio o annaffiare le piante, possono essere considerati. Non preoccupatevi di quanti tempo prende.
- * **Cure personali:** Andare dalla parrucchiera (o farla venire in casa); manicure o pedicure, mettersi il trucco. È importante per la stima in se stessi che la persona mantenga il modo normale di comportamento e la stessa routine. Tutte queste cose sono attività che possono dare un senso alla vita e soddisfazione alla persona. (In particolare tenete in mente la cura e pulizia dei denti. Se si incontrano dei problemi, ricorrete all'aiuto di infermiere comunitarie, dottore o dentista).
- * **Uscire:** Andate per **negozi** anche solo per "guardare le vetrine". Andate alla spiaggia e gustate 'fish and chips' (che la persona ha ordinato e pagato da sola). Fate il **picnic** e il **BBQ**. Provate a mantenere lo stesso ruolo, es. l'uomo cucina la carne come faceva in passato. Nei giorni caldi d'estate, dove va la gente? Alla **piscina**. La demenza non impedisce di godere un bagno fresco.
- * **Sport:** per molti sport e attività ricreative si può ricevere assistenza richiedendola in anticipo

Golf, pesca, camping, persino andare alle **corse**, sono esempi del tipo di cose che gli ammalati di demenza possono ancora fare, e dovrebbero avere l'opportunità di fare, a patto che sia qualcosa che hanno già fatto in passato.

- * **Animali:** Gli animali domestici sono una parte importante nella vita della gente. Non soltanto sono dei buoni compagni, ma aiutare nella loro cura può dare alla persona un senso di utilità, di merito e di responsabilità. Un cane con un forte senso di direzione e capacità di tornare a casa, è un ottimo animale da portare a camminare per la persona che tende a vagabondare e a smarrirsi.
- * **TV; Radio; Letture:** Video di vecchi film o cassette di programmi radio preferiti sono disponibili. Se la routine quotidiana comprendeva leggere il giornale o riviste, continuate a far ciò. Anche se la persona non può più leggere, può trovare piacere a guardare le foto e le illustrazioni. Siate cauti con la televisione: La persona malata può avere difficoltà a distinguere tra le immagini alla televisione e la realtà e ciò può causare grande angoscia. Così, anche il volume molto alto della radio o del televisore può creare confusione e agitazione alla persona malata di demenza.
- * **Occasioni Speciali e Significative:** Matrimoni, Battesimi, incontri famigliari, vacanze. Organizzandole con cura e in tempo, queste occasioni possono essere gioiose per tutti.

La semplicità è essenziale. Quando è possibile lasciate scegliere alla persona le attività che farebbe normalmente, che le danno piacere e che hanno importanza e significato nella sua vita.

Per altri suggerimenti e assistenza pratica siete pregati di contattare la **Dementia Helpline al 1800 639 331**.