



ABITARE DA SOLA

“Per la persona con demenza che decide di abitare da sola”

Molte persone anziane scelgono di rimanere ad abitare a casa loro da sole. Questa decisione è dovuta a un numero di ragioni. La maggioranza di chi prende questa decisione lo fa per rimanere indipendente. Alcuni non hanno una famiglia a cui rivolgersi per assistenza, mentre altri semplicemente non desiderano vivere con la famiglia o credono che renderebbe la vita difficile a tutti gli interessati. Andare a stare in ricoveri o case di cura è certamente qualcosa che pochi di noi, se non nessuno, consideriamo di fare.

Voi avete il diritto di rimanere a casa vostra se lo desiderate. Per molti l'indipendenza è una priorità maggiore della sicurezza fisica. Siccome la malattia di Alzheimer e le altre forme di demenza sono malattie progressive i sintomi fisici e comportamentali col tempo peggioreranno. Perciò è importante pensare in tempo all'assistenza di cui avete bisogno per mantenere la vostra indipendenza.

Considerate i seguenti suggerimenti:

- * Accertatevi che le questioni di lavoro, finanziarie e legali siano sistemate al più presto possibile dopo la diagnosi. Se le rimandate fino a quando la malattia è già avanzata, il potere di prendere decisioni a riguardo, vi può essere levato.
- * Informate la banca se avete difficoltà a seguire i vostri conti, pagamenti di bollette o altre operazioni bancarie. La banca può provvedere dei servizi speciali per le persone con la malattia di Alzheimer.
- * Disponete affinché gli assegni della Previdenza Sociale, pensione o simili, siano versati direttamente nel vostro conto bancario.
- * Rimanete in diretto contatto con il vostro dottore e specialista per un regolare esame della vostra

situazione medica. Ci sono altre malattie trattabili che se non sono curate possono esacerbare i sintomi della demenza.

- * Chiedete informazioni su come ottenere assistenza a domicilio per faccende domestiche, manutenzione generale della casa, trasporto e visita infermieristica.
- * Predisponete la consegna di pasti a domicilio se disponibile nella vostra zona.
- * Organizzate un regolare controllo di manutenzione della casa; per esempio con la Home Assist Secure.
- * Fate installare un allarme-rilevatore di fumo e controllatelo regolarmente.
- * Lasciate una copia delle chiavi di casa a un vicino fidato.
- * Tenete la lista di numeri telefonici di emergenza scritta in grande vicino al telefono.
- * Chiedete a un amico o parente di aiutarvi a sistemare i vostri indumenti e cassetti in modo che sia facile trovare quello che vi serve per vestirvi.
- * Segnate gli armadi e cassetti con parole o disegni che indicano il contenuto.
- * Organizzate una visita quotidiana o una telefonata di amici, famigliari o assistente comunitaria, per ricordarvi le ore dei pasti, gli appuntamenti, o di prendere le medicine.
- * Scrivete vicino alle foto i nomi delle persone che vedete più sovente.
- * Segnate i giorni sul calendario per seguire il corso del tempo.
- * Mantenete la vostra routine quotidiana dovunque possibile.

Guidare

- * Arriverà un giorno che non sarà più sicuro guidare per voi.
- * Se non siete sicuri di potere guidare o no, il Dipartimento dei Trasporti può fare una

valutazione delle vostre capacità.

- * Pianificate in tempo per conoscere i trasporti alternativi nella vostra zona.
- * Sussidi per il taxi sono ottenibili: contattate il Dipartimento dei Trasporti per dettagli.
- * Vendete la macchina e usate il denaro per pagare altri mezzi di trasporto.
- * Chiedete a un familiare o amico/a di portarvi quando avete bisogno di andare da qualche parte.

È importante capire che:

- * I cambiamenti che state subendo sono dovuti alla malattia.
- * Come sempre, ci saranno i giorni buoni e quelli non tanto buoni.
- * La malattia agisce diversamente su ogni persona e i sintomi provati saranno diversi.
- * È normale provare molte e diverse emozioni come rabbia, depressione, frustrazione, confusione, tristezza e solitudine.
- * Tuttavia, un buon senso dell'umorismo può aiutarvi nei momenti duri. Ridere è terapeutico. Impegnatevi in attività che vi piacciono e che sono divertenti.
- * Sappiate che non siete soli. Ci sono delle persone che vi capiscono e possono aiutarvi molto (o meno) secondo i vostri desideri.

Con qualche piccolo aggiustamento e misure di sicurezza adeguate, dovrete essere capaci di mantenere la vostra indipendenza per un considerevole periodo di tempo. Comunque, preparatevi per quando non potrete più vivere da soli. La malattia di Alzheimer e la maggioranza delle forme di demenza sono accompagnate da una progressiva dipendenza dagli altri.

Se avete domande o preoccupazioni riguardo la demenza e come gestirla, o per altre informazioni sui servizi disponibili nella vostra zona e come accedervi, siete pregati di contattare la Alzheimer's Association of Qld., al 1800 639 331.