



Sicurezza a Casa

“Mi preoccupa molto lasciarlo o lasciarla solo/a....”

È comprensibile che molti caregiver, preoccupati circa la sicurezza del loro parente demente, stiano a casa 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana. Questo può portare ad una enorme tensione e pressione per i caregiver, generando rabbia, risentimento e isolamento.

A lungo andare gli effetti di tali sentimenti negativi verso la persona con demenza possono portare a una maggiore confusione e disturbi comportamentali. È quindi essenziale che il caregiver prenda una sosta regolarmente – questo è importante per entrambi il caregiver e la persona con demenza.

Dunque, quanto sicuro è di lasciare una persona afflitta da demenza sola in casa? Sorprende forse ma può essere abbastanza sicuro, anche quando questa persona è a uno stadio moderatamente avanzato di demenza. Con qualche semplice precauzione i pericoli alla sicurezza fisica della persona (e della proprietà) possono essere minimizzati.

Alcuni punti da considerare

- * Gli incidenti accadono: una vita senza rischi è un mito. Quello che complica le cose è che le persone che soffrono di demenza sono anziane e quindi corrono un maggior rischio di subire incidenti in casa. Ciò è perché il nostro senso d'equilibrio e la velocità delle reazioni tende a deteriorarsi con l'età.
- * Altre forme di disabilità fisica diventano comuni invecchiando, limitandoci a prendere farte in alcune attività. Inoltre, una persona afflitta da demenza è meno consapevole dei suoi limiti.
- * È essenziale sapere ciò che una persona demente può ancora fare e lasciarla fare, anche se ci sono alcuni rischi. Un'appropriatezza sorveglianza è la chiave. Facendo ogni cosa per la persona, questa può diventare ancor più disabile e tenere un comportamento molto teso.
- * Ricordiamo che la demenza è una malattia progressiva. Le capacità della persona continueranno a deteriorarsi malgrado le misure di sicurezza messe

in atti in casa. Tuttavia, le misure di sicurezza sottoelencate permetteranno alla persona con demenza di vivere più sicura a casa per un periodo più lungo di quello immaginato.

Punti di maggiore attenzione

I punti più importanti per la sicurezza in casa sono: **cadute; bruciature e scottature; vagare fuori casa.** Un altro punto importante è la **prevenzione ai danni alla proprietà.** La lista seguente è una semplice guida per una casa più sicura.

Considerazioni Generali

- * Una buona illuminazione è importante. Evitate la luce abbagliante per mezzo di tende o veneziane. Le stanze buie e poca luce aumentano la confusione e il rischio di incidenti come le cadute.
- * Evitate pavimenti lucidi e troppo lucidati perché riflettono la luce e causano abbagliamento, o danno l'illusione di acqua sul pavimento, il che aumenta la confusione nella persona afflitta da demenza. Questi pavimenti possono essere anche molto sdruciolevoli.
- * Accertatevi che zerbini, tappetini scendiletto, tappeti e altri prodotti per ricoprire i pavimenti siano solidamente fissati. I tappeti non fissati e i pavimenti lucidati sono le maggiori cause di cadute in casa.
- * Valvole per il controllo della temperatura possono essere installate in tutti gli scaldi-acqua o ai rubinetti per assicurare che l'acqua sia calda ma non bollente da scottare.
- * Installare l'impianto di messa a terra per evitare incendi causato da corto circuito o cavi difettosi.

Stanza per stanza

Cucina

- * Un interruttore di sicurezza (che è simile a un normale interruttore) può essere installato per interrompere la corrente dei fornelli e forno quando non sono in uso. La persona con demenza può sempre girare le manopole ma non accendere i fornelli o il forno.
- * Per incoraggiare l'indipendenza della persona malata le cose usate quotidianamente possono essere messe alla sua portata. Questo impedisce la frustrazione

della persona e rischi inutili per prenderle.

- * I forni micronda e i metalli non vanno bene insieme. Per evitare possibili infortuni ricordate di staccare la corrente dall'interruttore della presa quando non usate il forno.

Bagno

- * Usate tappetini antisdrucciolo sul pavimento, nel bagno e nella doccia.
- * Fate installare dei maniglioni vicino al bagno e alla doccia per sorreggervi.
- * Uno scolo per l'acqua sul pavimento può prevenire le cadute.
- * Ci sono lavandini (per bagno e cucina) che hanno uno scarico per regolare il livello dell'acqua in modo che non trabocchi.

Soggiorno

- * Controllate se i mobili sono malsicuri e in tal caso fateli riparare.
- * Evitate di ingombrare la stanza. Assicuratevi che i passaggi sono sgombri. Alle volte, per esempio quando la persona con demenza soffre anche di artrite o altre malattie che impediscono i movimenti, i mobili possono essere avvicinati in modo che servono alla persona per sostenersi.
- * Coprire gli angoli dei tavoli e altri spigoli è utile per prevenire dolorose contusioni causate battendo contro gli spigoli appuntiti.

Camera da letto

- * Assicuratevi che l'altezza del letto sia adatta per entrare e scendere dal letto facilmente.
- * Usate luci notturne tenui nella camera da letto, *se necessario*. Sovente le ombre sono incomprese dalla persona con demenza, e questo aumenta la sua confusione. Però, camminare nell'oscurità totale può essere altrettanto pauroso e c'è un grande rischio di cadute se la persona si alza sovente. Lasciate accesa una luce nel corridoio e nel bagno di notte.

Scale

- * Attenti ai gradini lucidati o ai tappeti non fissati. Fate mettere un corrimano.

Porte

- * Se la persona tende a vagare, sarà appropriato mettere un campanello sopra la porta in modo che l'assistente può udire se la porta viene aperta.
- * Le serrature di sicurezza devono essere considerate con cautela in quanto possono impedire una rapida uscita in caso di emergenza. Esistono nuovi tipi di serrature di sicurezza che si possono aprire dall'interno senza bisogno della chiave.
- * Assicuratevi che il caregiver abbia sempre delle *chiavi di scorta per tutte le porte*.

Recinzioni,

- * Se la persona malata di demenza non ha più il senso della strada e quindi si mette in grave pericolo quando va in giro, sarebbe prudente fare recintare la proprietà, e chiudere il cancello a chiave. Se possibile, invece di impedire che vada in giro,

incoraggiatela a camminare in un posto sicuro come il giardino di casa.

- * Tenete un foto corrente della persona nel caso si perda andando in giro. Aiuterà a identificarla e a rintracciarla.

Telefoni; Radiatori; Ferri da stiro

- * Fate chiudere l'accesso alle chiamate telefoniche STD e ISD, per impedire che la persona faccia chiamate internazionali e interstatali.
- * Inserire nella memoria telefonica i numeri telefonici importanti per i casi d'emergenza.
- * Sarebbe meglio vestire la persona con indumenti caldi piuttosto che lasciare i radiatori accesi quando la persona con demenza è sola a casa.
- * Anche se la persona con demenza può stirare senza bisogno di sorveglianza, quando è lasciata sola è meglio mettere il ferro da stiro fuori vista e fuori portata.

Per le persone economicamente bisognose molte modificazioni sono rese possibili attraverso un programma di aiuto governativo chiamato Home Assist Secure. I Community Health Centres possono pure essere d'assistenza.

Per ulteriori informazioni siete pregati di contattare la Alzheimer's Association of Queensland al 1800 639 331.