



Allora, pensate di avere la malattia di Alzheimer.

Dimenticate le cose? Non potete più trovare le parole giuste? Vi sentite un po' ansiosi e confusi?

Avete dormito bene la notte ma i sintomi continuano. Sentite che forse c'è qualcosa che non va. Ma non volete veramente andare dal dottore. Forse basterà qualche notte di buon sonno e passerà. Probabilmente è solo un virus che circola. Voglia il cielo che il dottore non vi dica che state diventando senile; (vi vergognate di essere considerato demente?).

Perché dovete sapere se si tratta della malattia di Alzheimer?

1. Il più presto la diagnosi è fatta più tempo avrete per assicurarvi che i preparativi corretti siano pronti e che i vostri affari verranno amministrati secondo i vostri desideri.
2. Molte persone affette dalla malattia hanno espresso sollievo nel sapere che non stavano diventando pazze, ma che c'era una ragione vera per le loro sensazioni anomale.
3. L'organizzazione della cura e i trattamenti possono essere messi in atto presto per diminuire o prevenire difficoltà che possono sorgere.

Sfortunatamente, per paura molta gente evita di farsi dare presto un'opinione medica.

Se avete qualsiasi preoccupazione riguardo il vostro benessere, è importante avere una accurata analisi medica al più presto possibile.

Che cosa bisogna aspettarsi se avete la malattia di Alzheimer.

La malattia di Alzheimer non andrà via e incontrerete difficoltà. Tuttavia ci sono diverse cose da fare per prepararsi e per affrontare meglio la malattia. Potete considerare alcuni dei seguenti suggerimenti:

- * Discutere della vostra situazione il più apertamente possibile in famiglia vi aiuta a darvi sostegno tra di voi.
- * Educazione: più voi e i famigliari conoscete la condizione, e più è facile organizzare e progettare il futuro.
- * Siate gentili con voi stessi. Accettate aiuto quando vi è offerto e chiedetelo quando ne avete bisogno.
- * Non vergognatevi di chiedere spiegazioni alle persone o di ripetere quello che hanno detto. Dite loro semplicemente che avete difficoltà a ricordare.
- * Prendete cura della vostra salute fisica. Esercitatevi regolarmente, mangiate bene. Se vi fa piacere e siete abituati bevete pure ma in moderazione. Prendete i medicinali strettamente nel modo prescritto.
- * Condividete i vostri sentimenti. Ammettete se siete tristi o depressi e fatelo sapere al dottore.
- * Entrate a far parte di un gruppo di sostegno e chiedete assistenza psicologica.
- * Predisponete affinché il dottore vi mandi da uno specialista disposto a rivedere e aggiornare il trattamento e le disposizioni almeno ogni 6 mesi.

Pianificare in tempo

Subito dopo essere diagnosticati affetti di Alzheimer o demenza, la vostra salute fisica e mentale sono questioni prioritarie. Tuttavia è essenziale considerare le seguenti questioni il più presto possibile dopo la diagnosi, altrimenti il

potere di prendere decisioni su queste questioni vi può essere tolto.

Lavoro

Se state ancora lavorando dovete incominciare a prepararvi mentalmente e finanziariamente, per andare in pensione. Se la ragione per andare in pensione è la demenza (che è una condizione medica) è importante informare il vostro datore di lavoro. La vostra liquidazione può essere differente da quella che ricevereste se le vostre dimissioni fossero dovute a motivi di scarso rendimento.

Se lavorate in proprio, dovrete decidere cosa fare quando non sarete più in grado di gestire i vostri affari.

Chiedete l'aiuto di un avvocato, consulente finanziario o un familiare.

Questioni di denaro e legali

Accertatevi che tutti i documenti importanti come il testamento, polizze d'assicurazione, contratti di mutuo ipotecario, documenti finanziari, siano redatti e intestati come volete voi. Metteteli in un posto e assicuratevi che qualcuno, come un amico fidato o il vostro avvocato, sappiano cosa sono e dove sono tenuti.

È consigliabile di nominare un rappresentante con una **Procura Continuativa** per amministrare i vostri affari finanziari quando non sarete più in grado di farlo voi.

Assistenza Medica

Per quanto riguarda le decisioni da prendere circa la salute fisica dei malati di demenza ci sono tre possibilità:

1. Istruzioni Sanitarie Anticipate (*Living Will*) che vi permette di prendere le decisioni riguardo l'assistenza medica, prima della perdita delle facoltà mentali.
2. Una Procura Continuativa (*Enduring Power of Attorney*) a una persona di vostra scelta che l'autorizzi a prendere decisioni riguardo le cure mediche per conto vostro.
3. In mancanza di queste due, un parente o un amico stretto e/o un tutore adulto prenderà le decisioni d'ordine medico per conto vostro.

Entrambi le Istruzioni Sanitarie Anticipate e la Procura Continuativa devono essere completate prima dell'inizio o nella prima fase della demenza per essere documenti validi. Inoltre ci sono dei limiti sui tipi di decisione che altre persone possono prendere per conto vostro.

Disposizioni sul modo di vita

Pensate a dove e con chi volete vivere quando non potrete più prendervi cura di voi stessi. Parlatene in famiglia e non esitate a contattare la *Alzheimer's Association* o il vostro avvocato per aiuto e consigli.

Date queste informazioni a una persona (o persone) di fiducia che volete nominare come vostro mandatario con Procura Continuativa per questioni personali o di salute. Il mandatario (che può anche essere il vostro rappresentante per questioni finanziarie) può decidere circa il vostro stile di vita quando è necessario.

Le questioni legali e mediche nel caso di demenza sono complesse. È essenziale che voi riceviate consulenza legale qualificata al più presto possibile.

Siete pregati di contattare la *Alzheimer's Association* al **1800 639 331**. È nostro primo e principale ruolo di assistere voi, la persona che soffre di demenza.