

SEMPLICI SUGGERIMENTI DEL TERAPISTA OCCUPAZIONALE PER LE FAMIGLIE CHE CURANO UNA PERSONA CON DEMENZA PRESSO IL DOMICILIO

A cura di Petrucci Bianca Maria

Queste pagine sono state inserite nel facebook della Federazione Alzheimer Milano /Italia

In questo periodo che ci viene chiesto di rimanere tutti in casa, la quotidianità con un soggetto con demenza diventa più complicata, lunga e l'assistenza anche estenuante. Questo può essere il momento per proporre qualche suggerimento rispetto ad attività che aiutano ad intrattenere, a stimolare e a supportare una persona e la sua famiglia per trascorrere la lunga giornata in modo stimolante e funzionale. Queste poche idee devono essere considerate, modificate e utilizzate in funzione dello stadio della malattia e dell'abilità del soggetto e della capacità del caregiver.

- 1- 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, in una borsetta, in un cassetto, in un sacchettino o in qualche altro contenitore che è riconosciuto, cercato, amato e significativo per la persona. Quest'attività potrebbe diventare più articolata se riponiamo nella scatola, nel sacchettino o nel cassetto etc. dei ricordi e qualche altro oggetto come un bracciale, gli orecchini, una collana, un portafoglio o un borsellino, un fazzoletto, la corona per dire il rosario e che possa rimanere a portata di mano. È molto utile nei vari giorni darsi un appuntamento per aprirla, rievocare e arricchirla. Gli oggetti e le foto amate e identificate sono un mezzo per recuperare antiche memorie di fatti personali ed esperienze vissute.... Le foto possono essere usate per comporre l'album personale che è molto efficace per stimolare la memoria individuale e mantenere le informazioni intorno ai membri della famiglia. È consigliabile prendere un quaderno, un album o altro dove incollare le foto che il paziente sceglie perché le ha riconosciute e sa identificarle all'interno di un momento della sua vita. Nel primo foglio va scritto il nome del soggetto e la sua foto (sempre quella che sceglierà poiché vi si riconosce) e sotto ogni foto incollata va messo il nome delle persone che vi sono rappresentate.
- 2- In questa scatola ci possono andare vecchi ritagli di giornale, oggetti e souvenir che giacciono in casa come soprammobili che non attirano più l'attenzione ma se sono custoditi nel cuore della persona sapranno rievocare qualcosa anche a

lei. Quest'attività aiuta la persona a recuperare il nome degli oggetti e i fatti che sono intorno a quegli oggetti. Il coniuge, la badante o il figlio/a deve denominare quelle cose e sollecitare le risposte con calma, con ironia e con intesa.

- 3- E' il momento di ascoltare vecchie canzoni. Le canzoni sono quelle che erano apprezzate in passato dal soggetto. Il familiare o il badante etc iniziano a cantare che sarà seguito dalla persona. La musica in cd-audiocassette può essere utile non solo per l'ascolto ma per danzare (walzer, ballo liscio etc) o per ritmare con un battito di mani, con movimenti delle braccia e del corpo l'armonia musicale. Anche questo passatempo coinvolge il familiare che inizia l'attività'.
- 4- In questo momento che il movimento è anche in parte sacrificato vi ricordiamo che è fondamentale che la persona mantenga il più possibile la propria mobilità, come ad esempio camminare lungo il corridoio, il terrazzo o negli spazi più ampi dell'appartamento. Via libera quindi a semplici esercizi domestici come ad esempio alzarsi e sedersi dalla sedia magari in prossimità di un tavolo; seduto su di una sedia o sul divano sollevare alternativamente le ginocchia (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 in fuori (per 3 volte riposare e ripetere) . Come dicevamo possiamo usare la musica sotto forma di danza, o seduti sul divano. E' importante considerare il livello di abilità motoria della persona che se è ancora efficiente può eseguire numerosi esercizi come suggerito dal link <http://www.alzheimer.it/diecies.pdf>
- 5- Vi chiediamo anche di dare sfogo alla vostra fantasia e creatività, aprendo cassetti, armadi in dispensa dove si trova pasta e riso, legumi e cereali che possono essere usate anche come materiale per un'attività di attenzione selettiva come il separarle, dividerle facendo finta che si siano mescolati come da dividere per colori i rochetti di filo. Un'attività creativa può essere quella di infilare i “ ditalini rigati di pasta abbastanza grossi ” per fare una collana o un bracciale. Per trasformare i ditalini in pseudo perle, colorate i ditalini con i colori per dolci (la Panangeli offre delle fiale con il rosso, blu e giallo) e fateli asciugare in uno scottex e sopra il termosifone. Usate per infilare, un ago da

lana il piu' grosso che avete e senza punta usando, se possibile, un filo elasticizzato. Usare il cucito puo' essere utile: come rammendare un vecchio calzino di lana (piu' facile per fa passare l'ago) usando un ago senza punta da lana ; utilizzare una pezzuola di tessuto molto grossolano e far cucire . E' necessario infilare l'ago da lana almeno un paio di volte e fare il nodo. Usare il filo da imbastire che scivola facilmente sul tessuto. Queste attivita' possono essere molto rilassanti se non vogliamo che i risultati siano perfetti e non teniamo conto che il punto sara' lungo e la stoffa arricciata. Molte sono le cose che si potrebbero fare se consideriamo la persona con la sua individualita'. La donna in casa, grazie alla sua esperienza di casalinga ha molte piu' probabilita' di essere coinvolta nelle attivita' che ha svolto in passato, a cui teneva in modo particolare e che e' possibile utilizzare ancora oggi. Come ad esempio una persona che era molto scrupolosa nel fare le pulizie, facciamole lavare il lavandino in bagno o il lavello in cucina con una spugnetta o un panno leggermente insaponato, la lasciamo strofinare tutto il tempo che vorra' ma apre il familiare o il badante il rubinetto dell'acqua poiche' controllera' anche la quantita' del liquido. Quello che e' fondamentale evidenziare e' capire le cose che venivano eseguite giornalmente e con grande dedizione dalla donna. Possiamo strutturare uno spazio con un tavolo con su oggetti utilizzati in passato durante la vita lavorativa del soggetto come una macchina da scrivere, delle penne, dei fogli (se impiegata/o), dei quaderni (recuperati dai nipoti) con i compiti da correggere (per un/a insegnante); sempre recuperare dai nipoti giochi da costruzione come il meccano per un uomo che deve mettere insieme qualche pezzo con bulloni, viti e cacciavite; recuperare dalla cassetta degli attrezzi dadi a vite i piu' grossi possibile, da mettere in una scatola dove la persona puo' accedere e prendere gli oggetti a suo piacimento e utilizzarli per tutto il tempo di cui ha necessita'.

6- Ci sarà da fare nel sistemare cassette, fare ordine nella biancheria, asciugamani da piegare. Si consiglia di chiudere le antine e i cassette con molti indumenti e che non vogliamo siano toccati. Prepariamo degli spazi organizzati con indumenti di scarto da tirar fuori per far prendere aria per poi rimettere in ordine nei ripiani o nei cassette. La scusa ufficiale puo' essere la pulizia di primavera e a tale scopo procurare alla persona un panno umido per pulire all'interno. Un'altra attivita' puo' essere quella di far lavare, con sapone per la lana o sapone soft e sciacquare dei fazzoletti, delle salviette o altro in bagno o in cucina (in relazione alle abitudini precedenti) allo scopo di fare eseguire delle attivita' domestiche. Così come stirare delle semplici

cose con un ferro riscaldato a 35°. Fare piegare la biancheria (salviette, asciugamani, tovaglioli, calzini etc.) e riporla nei cassetti. Siamo in primavera.... e le pulizie di pasqua sono una bella scusa (le nostre nonne erano abituate a ribaltare la casa). Un panno umido (bagnato con acqua calda e strizzato ben bene) puo' servire per pulire le superfici e i ripiani . E' fondamentale fare le cose insieme a voi poiche' il gesto imitativo tranquillizza e rende piacevole fare le faccende in collaborazione.

- 7- Sapete bene che la routine è fondamentale per le persone con demenza pertanto vi chiediamo lo sforzo di programmare al mattino e riuscire a mantenere laddove possibile una scansione più o meno simile delle giornate. Rispettare gli orari dei pasti, del sonno e della veglia aiuta a ridurre la sindrome del tramonto che sappiamo essere una condizione caratterizzata da un insieme di sintomi psichiatrici (principalmente stato confusionale, agitazione e deliri) che si verificano in soggetti anziani, specie quelli con demenza ed Alzheimer, nelle ore del tardo pomeriggio, serali e notturne. Per quello che e' possibile organizzare un calendario puo' essere molto utile come ad esempio: **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 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 anche apparecchiare mettendo solo le posate e i tovaglioli.....**pomeriggio:** farsi aiutare a rigovernare la cucina, far lavare le posate e le stoviglie che sono infrangibili (lasciate tutto il tempo che necessita al soggetto), usate poco detersivo liquido, far perdere tempo facendo asciugare le stoviglie e spazzare la cucina. Non tenere conto del fatto che il risultato non sara' perfetto. Poiche' il pomeriggio e' lungo andare in soggiorno immediatamente per fare una pennichella (se necessario) poi uscite fuori dall'appartamento come la mattina. Successivamente programmate delle attivita' di cucito, di costruzione etc. o accendete il televisore per vedere i cartoni animati di waltdisney e vecchi film comici o mettersi ad ascoltare la musica, cantare e/o ballare e se vedete irrequietezza fate un'altra uscita...**cena:** come pranzo.
- 8- Sappiamo essere costretti a rimanere a casa molte ore comporterà anche un incremento delle spese domestiche ma vi consigliamo 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. Una stanza illuminata o un angolo del soggiorno (anch'esso illuminato con una lampada) organizzate con un tavolo o un tavolino, una poltrona o una sedia comoda e con le cose che il soggetto manipola molto volentieri può invitare la persona a raggiungere questi spazi, sedersi, toccare, usare e magari anche riposare. Si ritiene indispensabile usare un contenitore con le cose del paziente (il suo portafoglio, la sua bambola, il suo gatto o il cane di peluche, la sua copertina, le sue foto, la sua bigiotteria etc) che sia identificabile per la persona (un vassoio, un cestino, una scatola delle scarpe, etc). questi spazi e oggetti tranquillizzeranno la persona che ha la possibilità di accedervi liberamente e quando ne ha necessità'.

- 9- Vi chiediamo di far rispettare a tutte le persone che entrano in contatto con i vostri cari quanto più possibile 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. Può essere utile avere a portata di mano una manopola inumidita con sostanze disinfettanti che può essere usata di volta in volta dalla persona con demenza.
- 10- E' vero che ci sono limitazioni nell'uscire ma come dicevamo prima spesso sappiamo che per fronteggiare la sindrome del tramonto laddove la persona non riconosca la propria casa la cosa migliore è assecondarla e farla uscire pertanto anche solo sul pianerottolo o nell'androne o in cortile, questo può aiutare ad assecondare un desiderio di uscita e magari ripristinare l'orientamento e rientra tra le misure consentite. Anche fare una sola rampa di scale può essere utile per distrarre o per stancare la persona . E' importante che abbia l'abilità motoria come l'equilibrio e la capacità di sollevare le gambe.... e' preferibile comunque far salire e non scendere facendo appoggiare la mano sul corrimano, poi fatta una rampa riprendere l'ascensore fino all'appartamento
- 11- La cucina può rappresentare un valido momento di svago e passatempo E' consentito uscire a fare la spesa e questo può rappresentare un momento per acquistare cibo fresco e cucinarlo insieme. Quest'attività può essere organizzata all'interno del programma giornaliero. Possiamo strutturare il momento cucina in più 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 e stimolare la persona a leggere il foglietto, prendere le cose e metterle nel carrello; 4° preparare i cibi in base alla ricetta da combinare e far fare le cose piu' semplici come ad esempio tagliare la cipolla, il sedano o la carota etc. si consiglia 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 non corretta poiche' per la persona e' importante fare motoriamente (questa rappresenta la memoria procedurale) e non raggiungere risultati perfetti; 5° cuocere gli alimenti puo' rappresentare un pericolo ma prestando attenzione al movimento si puo' fare rimescolare il cibo nella pentola. Un'altra attivita' puo' essere preparare la pasta per i biscotti, tagliarli con le formine e cuocerli al forno, preparare un'insalata mista, una macedonia o un dolce freddo. Rende l'attivita' di cucina molto soddisfacente e piacevole e da' alla persona (un tempo una brava cuoca) la percezione di essere ancora capace soddisfacendone,cosi, i suoi sentimenti.