

Regione del Veneto
Azienda Unità Locale
Socio Sanitaria



Ospedale San Lorenzo – Valdagno
Dipartimento Medicina Interna

Unità Operativa di Lungodegenza
Responsabile dr. Marcello Mari

Consigli per assistere la Persona con Demenza

**Strumenti per qualificare le
cure domiciliari**

Come assistere una Persona Demente

La malattia d'Alzheimer è la più frequente forma di demenza dei paesi industrializzati. Questa **malattia** provoca un lento ma progressivo peggioramento delle capacità cognitive e funzionali dell'anziano come perdita della **memoria**, della capacità di ragionare, problemi del linguaggio, del senso di orientamento, della capacità di eseguire azioni consuete della quotidianità come gestire la casa, organizzare la spesa, l'abbigliamento ecc.

La memoria nella persona ammalata di Alzheimer è profondamente compromessa, non ricorda le cose e anche i gesti più semplici diventano faticosi. Le stesse domande possono essere ripetute continuamente e anche i volti dei propri cari e delle persone conosciute possono diventare irriconoscibili.

Il malato subisce evidenti alterazioni del proprio **comportamento**. Ai familiari o alle persone vicine può apparire periodicamente strano, con comportamenti non adeguati alla situazione o alle circostanze (perché confonde persone, luoghi, ha comportamenti imbarazzanti) ed inoltre può manifestare nervosismo, irrequietezza o aggressività senza apparente motivo.

È difficile saper riconoscere in un proprio familiare i primi segnali della malattia ed accettare che sia proprio quella malattia, anche perché è diffusa l'opinione che con l'invecchiamento si accompagni inesorabilmente la perdita di numerose funzioni sia fisiche che mentali. In realtà il deterioramento delle capacità mentali, che parte della cultura continua a considerare naturale, è in realtà, più spesso di quanto non si creda, causato da diverse malattie degenerative, tra le quali anche la malattia di Alzheimer. Quello che attende i familiari è un percorso lungo e difficile in quanto le alterazioni della personalità (indifferenza, disinteresse, irascibilità, diffidenza,

isolamento sociale, depressione) e i disturbi cognitivi sono i **sintomi** più difficilmente accettati dai familiari: è doloroso accettare di non essere riconosciuti dalle persone a cui si vuole bene.

Il malato di Alzheimer nel tempo ha bisogno di un'assistenza continua per aiutarlo a lavarsi, vestirsi, mangiare, uscire, muoversi all'interno della propria casa. Conoscere ed essere informati sulla malattia ed il suo evolvere è molto importante per capire il comportamento della persona malata, permette d'individuare il vero problema e capire come intervenire in **aiuto** all'anziano. La comunicazione affettiva e l'empatia (l'amore, la dolcezza, il voler bene, il sorriso, la gentilezza) sono essenziali per mantenere un rapporto con l'ammalato.

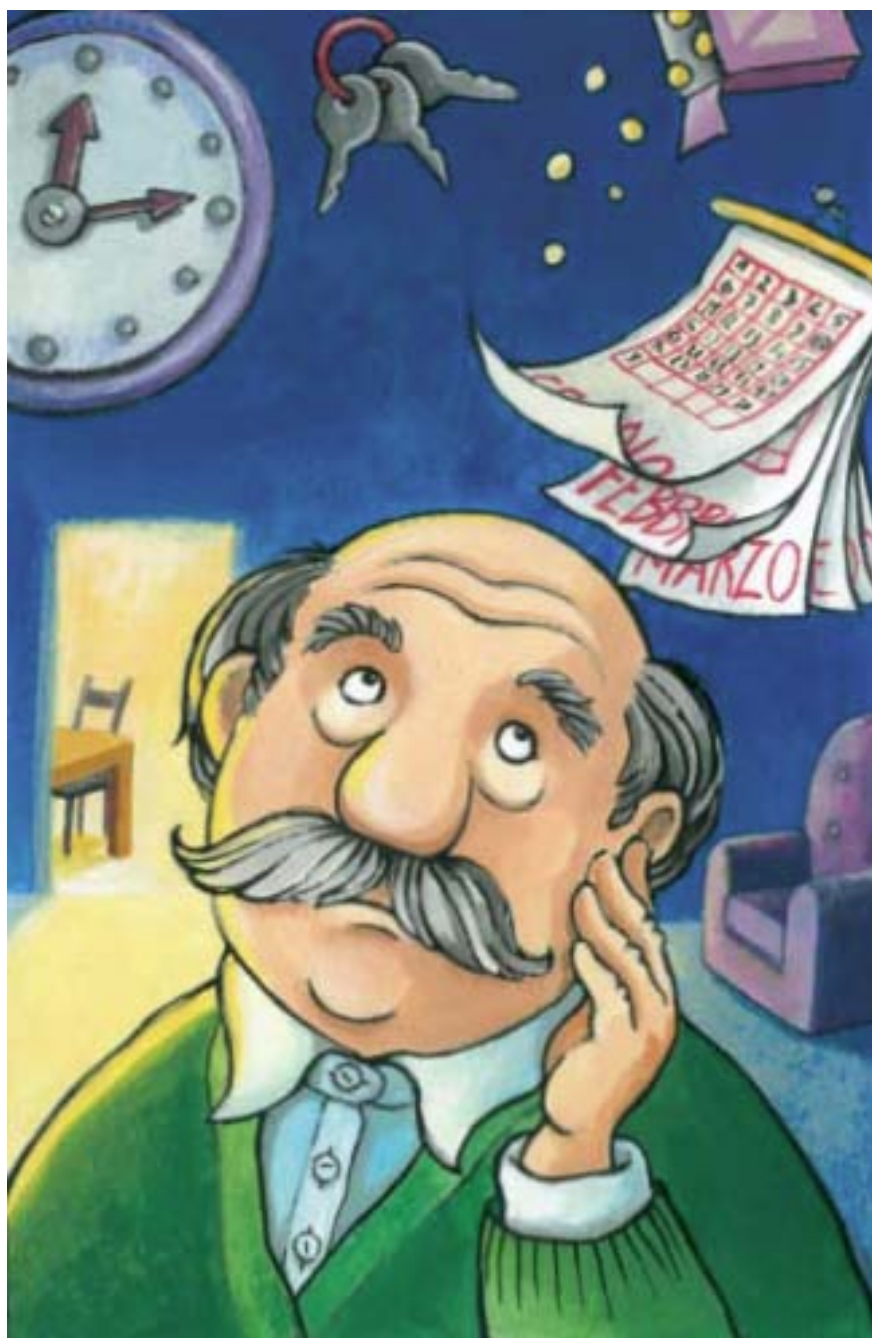
Purtroppo, per la cura della malattia d'Alzheimer non ci sono farmaci che possono portare a completa guarigione, ma esistono farmaci che possono rallentare la progressione e ridurre alcuni sintomi come, ad esempio, l'**aggressività**, l'ansia, deliri ed **allucinazioni**, depressione, disturbi del sonno.

Come si aiuta un anziano che sta perdendo la memoria?

L'anziano tende a ricordare le cose successe tanti anni fa, mentre si dimentica le cose che sono successe da pochi giorni o da poche ore ad esempio si può dimenticare se ha mangiato, può irritarsi se non si ricorda il nome di chi lo assiste, può essere preoccupato perché non ricorda più dove sono le chiavi di casa, non ricorda il giorno, mese o anno. In questi casi chi assiste l'anziano deve:

- Rispettare sempre l'anziano, ricordarsi che è malato,
- Essere tranquillo e rassicurante, non perdere la **pazienza**

- Se non si riesce più a gestire il malato da soli, suggerire alla famiglia di rivolgersi ad un consultorio demenze;
- L'assistenza deve essere pratica, ovvero chi assiste deve intervenire per aiutare l'anziano nelle attività quotidiane senza sostituirsi completamente e lui se ancora **in grado di fare** qualcosa da solo.



Come parlare e comunicare con un anziano malato?

I malati d'Alzheimer perdono progressivamente la capacità di capire la lingua parlata e scritta. Le persone malate fanno fatica a trovare le **parole** giuste, si sbagliano fanno confusione con le parole queste difficoltà rendono difficile comunicare.

Chi assiste deve cercare di capire quali sono i **bisogni** e i desideri del malato e per aiutarlo nella conversazione deve:

- Mantenersi tranquillo, sereno e sorridente
- Sedersi di fronte cercare di capire cosa vuol dire
- Non criticare o deridere se fa degli errori
- Guardare negli occhi la persona
- Controllare che non abbia qualche problema fisico, esempio bisogno di andare in bagno per fare la pipì
- Non urlare o usare un tono di voce troppo alto, perché potrebbe spaventarsi
- cercare di capire anche dai gesti che l'anziano fa
- cercare di capire l'anziano dall'espressione del viso: È **triste**? Arrabbiato? Preoccupato? Ha **dolore**?

L'anziano che ha questa malattia può sembrare, per gli atteggiamenti che assume, un bambino piccolo bisognoso di attenzioni e coccole rassicuranti; qualcuno potrebbe gradire il contatto fisico, per cui prendergli la mano o fargli una carezza potrebbe facilitare l'assistenza. Alcuni malati, però, possono anche non gradire tale

contatto, perciò occorre un'attenta conoscenza preliminare, che spesso è fornita dal familiare a lui più vicino.

Come affrontare l'igiene personale?

Chi è malato ha sempre più bisogno di assistenza per le operazioni di pulizia del proprio corpo, può avere difficoltà a tenere in mano il sapone, non ricordare a cosa serve, non riuscire a capire o ad aprire il rubinetto dell'acqua, la persona malata può perdere l'interesse alla propria cura e pulizia del corpo. La persona anziana che deve fare il bagno può avere paura dell'acqua o di cadere nella vasca, chi assiste deve:

- essere tranquillo e sorridente
- rendere sicura la stanza dove l'anziano si lava
- l'acqua non troppo calda
- rendere piacevole il lavarsi, non costringere l'anziano, perché altrimenti si arrabbia, non sgridare
- usare un **sapone** delicato e profumato
- usare un asciugamano morbido e asciugare piano con dolcezza senza strofinare, la pelle dell'anziano è molto delicata e sensibile
- controllare sempre la pulizia delle **unghie** sia delle mani che dei piedi, ricordarsi di tagliare le unghie.

Per le persone malate non sempre è facile vestirsi a causa della perdita della memoria, possono non ricordare come si mettono i vestiti, o come si allacciano i

bottoni. Chi assiste deve sempre controllare che l'anziano abbia un aspetto curato e ordinato, questo può farlo sentire meglio.

Come affrontare l'alimentazione?

Il momento dei pasti può diventare difficile, perché il malato non si ricorda di mangiare e di bere, oppure se ha già mangiato non si ricorda perché ha perso la memoria, e chiede sempre di poter mangiare, non sempre è in grado di tenere in mano la forchetta o il cucchiaio. Se il malato è grave può avere dei problemi a **masticare**, tiene il cibo in bocca senza deglutire (mandare giù). Chi assiste può seguire queste indicazioni:

- preparare cibo gradito all'anziano
- far sedere l'anziano correttamente, deve essere comodo sentirsi a proprio agio
- lasciare che mangi anche con le mani
- mettere un tovagliolo
- non sgridare l'anziano se si sporca o se cade cibo a terra
- ricordarsi di dare da bere almeno 8 bicchieri di acqua/dì, the (poco), e camomilla, perché l'anziano si dimentica
- tagliare il cibo se non ci riesce da solo

Consigli e suggerimenti per chi assiste

- Alcuni anziani malati di demenza possono non riconoscere il posto dove si trovano, come la propria casa, come la strada dove abitano, possono camminare molto e fare chilometri perdendosi e non riuscire a ricordare l'indirizzo, per questo chi assiste deve fare attenzione che l'anziano non scappi dalla propria casa perché potrebbe non ricordare più dove si trova la casa, o non ritrovare la **strada**.
- Alcuni anziani malati di demenza non riescono a **dormire** la notte, rimangono svegli, sono agitati, si alzano dal letto. Per aiutarli si può dare da bere latte, lasciarli muovere e controllare che non ci siano pericoli per cadere, fare pipì, non farli dormire di giorno. I malati possono non distinguere il giorno dalla notte. Non obbligare l'anziano a rimanere nel letto a dormire, può arrabbiarsi e agitarsi e tranquillizzarlo può essere difficile. Se non dorme mai o poco si può chiamare il medico.

Regione del Veneto

Azienda Unità Locale
Socio Sanitaria

ULSS5
OVEST
VICENTINO

Seconda Revisione: Gennaio 2010