



**ALZHEIMER ITALIA®**

BASILICATA

La forza di non essere soli.

# EMERGENZA CORONAVIRUS

**10** consigli utili  
per affrontare  
il periodo a casa  
insieme ai nostri cari  
con demenza

# 10



Federazione Alzheimer Italia

Cari amici,  
da familiari sappiamo bene come la quotidianità con una persona con demenza sia complicata, lunga e l'assistenza anche estenuante. In questo periodo in cui ci viene chiesto di rimanere tutti in casa lo è ancor di più. Certamente può essere il momento di proporre alle persone con demenza attività di intrattenimento, stimolo e perché no anche di un sorriso.



Federazione Alzheimer Italia



# 01 fotografie



**ALZHEIMER ITALIA®**  
BASILICATA

La forza di non essere soli.

Firma la petizione online.



# fotografie

**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, una borsetta, un cassetto, un sacchettino o altro contenitore che sia noto, conosciuto, cercato, amato e significativo per la persona con demenza.**

Questa attività potrebbe diventare più articolata se aggiungessimo nel contenitore qualche altro oggetto (un bracciale, orecchini, una collana, un portafoglio o un borsellino, un fazzoletto, la corona per dire il rosario) e lo tenessimo a portata di mano e fissassimo un appuntamento per aprirlo, rievocare e arricchirlo.

Si tratta di oggetti che aiutano a recuperare memorie di fatti personali ed esperienze di vita, le foto inoltre potrebbero, inoltre, comporre l'album personale utile a stimolare la memoria individuale e mantenere le informazioni dei membri della famiglia.



**ALZHEIMER ITALIA®**

**BASILICATA**

La forza di non essere soli.

Firma la petizione online.



# 02

## vecchi ritagli di giornali

**In una scatola possono essere inseriti vecchiritagli di giornale, oggetti e souvenir che servono in casa come soprammobili ma che magari non attirano più l'attenzione. Se sono custoditi nel cuore della persona con demenza sapranno rievocarle qualcosa.**

Questa attività aiuta la persona a recuperare il nome degli oggetti e i fatti legati ad essi (il coniuge, la badante o il figlio/a può nominare l'oggetto e sollecitare le risposte con calma, con ironia e con intesa)

# vecchi ritagli di giornali

**È il momento per ascoltare vecchie canzoni** (del passato della persona con demenza) La musica in cd o audiocassette può essere utile non solo per l'ascolto ma anche per danzare (walzer, ballo liscio etc) o per ritmare l'armonia musicale con un battito di mani, movimenti delle braccia e del corpo. Anche questo passatempo coinvolge il familiare che dà avvio all'attività.

# vecchie canzoni

**03**

**vecchie canzoni**



**ALZHEIMER ITALIA®**  
BASILICATA

La forza di non essere soli.

[Firma la petizione online.](#)





**ALZHEIMER ITALIA®**

BASILICATA

La forza di non essere soli.

Firma la petizione online.



# 04

## movimento

**In questa situazione il movimento è sacrificato.**

Vi ricordiamo però che è fondamentale che la persona con demenza mantenga il più possibile la propria mobilità: si può, ad esempio, farla camminare lungo il corridoio, il terrazzo o negli spazi più ampi dell'appartamento.

Via libera anche a semplici esercizi come **alzarsi e sedersi dalla sedia, sollevare alternativamente le ginocchia dalla posizione seduta** (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 fuori** (per 3 volte riposare e ripetere).

Alcuni degli esercizi elencati sono presenti nel link:

**[www.alzheimer.it/diecies.pdf](http://www.alzheimer.it/diecies.pdf)**

# movimento

# attività varie

**Potete dare sfogo alla vostra fantasia e creatività**, aprendo armadi in dispensa dove si trovano pasta e riso, legumi e cereali che possono essere usati come materiale per un'attività di attenzione selettiva che prevede il separare, dividere facendo finta che si siano mescolati o utilizzare rocchetti di filo da dividere per colori. Un'attività creativa può essere quella di infilare il formato di pasta ditalini rigati e farne una collana o un bracciale. Si possono anche colorare con coloranti alimentari venduti nei supermercati.

Si può rammendare un vecchio calzino di lana con l'ago della lana più grosso e facile da maneggiare oppure utilizzare un pezzetto di tessuto molto grossolano e far cucire. Queste attività possono essere molto rilassanti: non aspettiamoci dei risultati perfetti e non importa che il punto sia lungo e la stoffa arricciata.

Si può pensare anche ad altre attività casalinghe come le pulizie, analizzando con pazienza quello che la persona faceva prima della malattia. Possiamo predisporre su un tavolo gli oggetti utilizzati in passato durante la vita lavorativa come una macchina da scrivere, penne, fogli (se impiegata/o), quaderni (recuperati dai nipoti) con i compiti da correggere (per un/a insegnante); oppure recuperare dai nipoti giochi di costruzione come il meccano o qualche attrezzo come dadi a vite grossi e posizzarli in una scatola che la persona può prendere in qualsiasi momento a suo piacimento.

Si possono sistemare cassetti, fare ordine nella biancheria, piegare asciugamani: è consigliabile chiudere antine e cassetti contenenti indumenti che non vogliamo siano toccati. Si devono predisporre degli spazi organizzati con indumenti non utilizzati da tirar fuori per far prendere aria per poi rimetterli in ordine nei ripiani o nei cassetti. La scusa ufficiale, che calza a pennello, sono le pulizie di primavera e a tale scopo procurare alla persona un panno umido per pulire l'interno degli armadi e dei cassetti.

Un'altra attività può essere quella di far lavare, con sapone per la lana o sapone di Marsiglia fazzoletti, salviette o altra biancheria, allo scopo di fare eseguire delle attività domestiche. Oppure far stirare fazzoletti o biancheria con il ferro riscaldato a 35°, fare piegare la biancheria (salviette, asciugamani, tovaglioli, calzini etc.) e riporla nei cassetti.

**È fondamentale che tutto quanto suggerito venga svolto insieme al familiare-caregiver poiché il gesto imitativo tranquillizza e rende piacevole fare le faccende in collaborazione.**

# 05

## attività varie



**ALZHEIMER ITALIA®**  
BASILICATA

La forza di non essere soli.

[Firma la petizione online.](#)





**ALZHEIMER ITALIA®**

**BASILICATA**

La forza di non essere soli.

[Firma la petizione online.](#)



# 06

## programmazione

**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, specialmente quelli con demenza e Alzheimer, nelle ore del tardo pomeriggio, serali e notturne. Può essere utile questo 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 come apparecchiare mettendo solo posate e tovaglioli.

**Pomeriggio:** farsi aiutare a rigovernare la cucina, far lavare le posate e le stoviglie infrangibili (lasciate tutto il tempo che necessita al soggetto) usando poco detersivo liquido, far asciugare le stoviglie e spazzare la cucina, tenendo conto del fatto che il risultato non sarà perfetto. Dato che il pomeriggio è lungo far fare una pennichella (se necessario) poi uscire dall'appartamento come la mattina, programmare delle attività di cucito, di costruzione etc. o accendere il televisore per vedere vecchi film comici o ascoltare la musica, cantare e/o ballare e se compare irrequietezza fare un'altra uscita.

**Cena:** come pranzo.

# programmazione

Essere costretti a rimanere a casa molte ore comporterà anche un aumento delle spese domestiche ma 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. Pertanto si può organizzare in un angolo del soggiorno (anch'esso illuminato con una lampada) un tavolo o tavolino, una poltrona o una sedia comoda e con gli oggetti che la persona manipola volentieri e invitarla a raggiungere questi spazi, sedersi, toccare e magari anche riposare.

Potrebbe essere di aiuto posizionare su di un vassoio, un cestino, una scatola delle scarpe il portafoglio, una bambola, qualche animale di peluche, la coperta, alcune foto e della bigiotteria. Questi spazi e oggetti tranquillizzeranno la persona che ha la possibilità di accedervi liberamente e quando ne ha necessità.

# illuminazione

# 07

## illuminazione



**ALZHEIMER ITALIA®**  
BASILICATA

La forza di non essere soli.

[Firma la petizione online.](#)





**ALZHEIMER ITALIA®**

**BASILICATA**

La forza di non essere soli.

Firma la petizione online.



# 08

## norme igienico-sanitarie

**Fate rispettare a tutte le persone che entrano in contatto con i vostri cari 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. Per semplificare anche alla persona con demenza può essere utile tenere a portata di mano una manopola da far usare già inumidita con sostanze disinfettanti.

# norme igienico sanitarie

# sindrome del tramonto

È vero che ci sono limitazioni nell'uscire ma, come dicevamo prima, per fronteggiare la sindrome del tramonto quando la persona con demenza non riconosce la propria casa è necessario assecondarla e farla uscire anche solo sul pianerottolo o nell'androne o in cortile. Questo accorgimento, che rientra tra le misure consentite, può aiutare la persona con demenza e ripristinare l'orientamento. Anche fare una sola rampa di scale può essere utile per distrarre o stancare la persona (valutare sempre il grado di abilità motoria residua e le sue capacità); è preferibile comunque farla salire e non scendere appoggiando la mano sul corrimano e poi riprendere l'ascensore fino all'appartamento.

# 09

## sindrome del tramonto



**ALZHEIMER ITALIA®**  
BASILICATA

La forza di non essere soli.

[Firma la petizione online.](#)





**ALZHEIMER ITALIA®**

**BASILICATA**

La forza di non essere soli.

Firma la petizione online.



# 10

## svago e passatempi

**Cucinare insieme può rappresentare un valido momento di svago e passatempo.** Questa attività può essere organizzata all'interno del programma giornaliero. Si può strutturare il momento cucina in 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 (il caregiver senza la persona in questo caso); 4 - preparare i cibi in base alla ricetta e farsi aiutare dalla persona con demenza nelle mansioni più semplici come ad esempio tagliare la cipolla, il sedano o la carota etc.

È consigliabile 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 perché l'obiettivo è mantenere allenata la memoria procedurale (come si fa un'azione) e non il risultato. Cuocere gli alimenti può rappresentare un pericolo ma prestando molta attenzione si può fare rimescolare il cibo nella pentola. Molte persone in questo periodo suggeriscono ricette per preparare biscotti: stendere la pasta, tagliarla con le formine oppure preparare un'insalata mista, una macedonia o un dolce freddo rende l'attività di cucina molto soddisfacente e piacevole e, inoltre, aumenta l'autostima della persona con demenza (un tempo una brava cuoca) e la sua percezione di essere ancora capace.

# svago e passatempi

# Riorganizzazione della rete regionale per le demenze

Un impegno comune può migliorare le condizioni di cura per chi è afflitto da demenze !

In Basilicata vivono oltre 120.000 anziani ultra65enni, con una prevalenza stimata di circa 12.000 demenze, di cui almeno 6.000 con malattia di Alzheimer.

Avviare azioni utili a riconoscere la dignità della persona e i diritti di cittadinanza significa migliorare la qualità della vita delle persone malate e di chi li assiste.

La dimenticanza sociale e la solitudine familiare, aggravata dalla carenza di servizi appropriati, rendono la malattia ancora più devastante.



**firma la petizione online.**