

PICCOLO
VADEMECUM
per

CAREGIVER

*gestire lo stress da pandemia
nei familiari che assistono
pazienti con decadimento
cognitivo*

CENTRO PER I DISTURBI COGNITIVI
E LE DEMENZE (CDCD)

I pazienti con declino cognitivo possono manifestare maggiore **ansia, rabbia, agitazione, eccessiva sospettosità** durante la pandemia, la quarantena o comunque durante il confinamento a casa.

Per questo è fondamentale fornire supporto alle famiglie, suggerendo alcuni consigli pratici ed indicazioni per gestire al meglio lo stress e il sovraccarico emotivo derivato dalla situazione di emergenza.

L'accudire un familiare con demenza produce conseguenze pesanti nel caregiver sia dal punto di vista psicologico (*sintomi depressivi, stress cronico ed ansia*) che fisico.

Come salvaguardare la salute fisica e psicologica dei caregiver?

È necessario continuare a **prendersi cura di se stessi**, pianificando ogni giorno tempo e spazio per svolgere attività "rigeneranti" ed esprimere i propri bisogni e le proprie emozioni, preservando la rete di relazioni sociali con i mezzi di comunicazione, senza provare vergogna nel chiedere sostegno ad amici e familiari.

COSA PUÒ FARE IL FAMILIARE CHE ASSISTE IL PROPRIO CARO CON DECADIMENTO COGNITIVO IN QUESTO PERIODO DI EMERGENZA SANITARIA?

1.

Comunicare informazioni semplici su ciò che sta accadendo (*anche valutando se è necessario informarlo e quanto dire per evitare di confonderlo, spaventarlo o agitarlo*) e fornire **indicazioni chiare** su come ridurre il rischio di infezione e su quali siano le misure di prevenzione (*lavaggio delle mani, uso di soluzioni alcoliche...*), utilizzando parole che possono essere comprese, con toni calmi, ed ascoltando eventuali domande con sguardi rassicuranti.

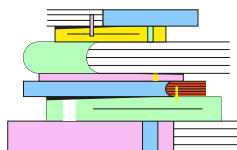
2.

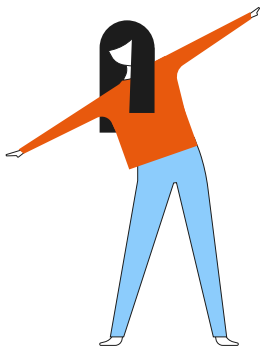


Ripetere tutte le **informazioni utili**, ogni volta che è necessario, anche in forma **scritta** o per **immagini**. La persona con decadimento cognitivo potrebbe non ricordare le norme igieniche prescritte, pertanto è molto utile **fare da modello** e svolgere assieme le attività inerenti alle misure di prevenzione (*lavare le mani assieme, ad intervalli di tempo regolari*).

3.

Stimolare il paziente nell'occupare il tempo con **attività piacevoli**, rispettando i suoi interessi, valorizzando le sue capacità residue e concedendogli il tempo di cui ha bisogno. Le attività possono essere varie: *ascoltare musica, leggere, scrivere sulla base di ricordi ed, in particolare, di alcuni eventi piacevoli della propria vita, guardare le foto o i video, disegnare, realizzare puzzle, eseguire piccoli lavori domestici, condurre attività in giardino o giocare con gli animali, aiutare in cucina.*





4.

Mantenere la **routine quotidiana stabile** per garantire al paziente maggiore sicurezza.

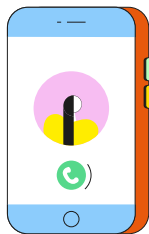
5.

Imparare a fare **esercizi fisici** quotidiani semplici, per continuare ad essere attivi e ridurre la noia e favorire il mantenimento della mobilità.



6.

Controllare di avere a disposizione tutti i **farmaci** che il paziente sta attualmente assumendo ed organizzarsi con la consegna di generi alimentari e medicinali online.



7.

Mantenere la **rete familiare e sociale** usando i mezzi di comunicazione per evitare l'isolamento.

8.

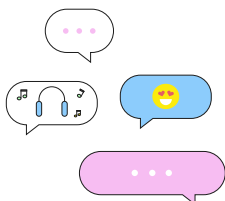
Fare insieme e non sostituirsi del tutto alla persona con decadimento cognitivo.

9.

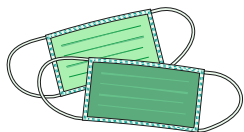
Non chiederle di fare più cose contemporaneamente.

10.

Non insistere e riprovare in un secondo momento se il paziente non riesce a concentrarsi e cercare di focalizzare la sua attenzione su altri stimoli più interessanti.

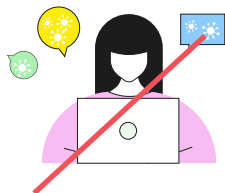


11.



Usare la mascherina in casa **solo se necessario**, in quanto il familiare potrebbe avere difficoltà nel riconoscervi e potrebbe spaventarsi.

12.

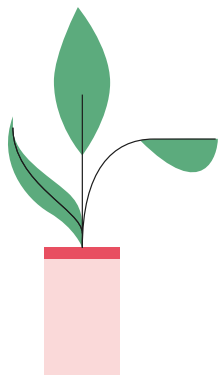


Non trascorrere troppe ore ascoltando **informazioni sanitarie** alla **televisione** per non favorire alterazioni del pensiero nel paziente.

13.

Se il paziente ha **difficoltà di linguaggio**, potrebbe non riuscire a comunicare un eventuale stato di malessere fisico o di dolore, è quindi necessario **prestare attenzione al comportamento non verbale**.

In tale caso misurare la febbre e, se questa supera i 37,5°, contattare il Medico di famiglia.



14.

Se la persona con decadimento cognitivo **è agitata**, confusa e disorientata e chiede di uscire di casa, cercare di **rassicurarla**, riorientarla o farle fare un breve tragitto nel giardino, distraendola con altri stimoli (*piante, fiori, animali domestici*).

15.



Se il paziente presenta **problemi di insonnia**, cercare di limitare i sonnellini diurni, l'assunzione di alcool e caffeina nelle ore serali e stimolare le attività durante il giorno.



FUNZIONE COMPROMESSA

MEMORIA

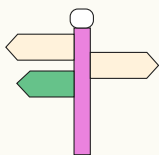
atteggiamento
DA EVITARE

- **Irritarsi** per il mancato ricordo
- Pensare che le dimenticanze siano intenzionali
- **Sottolineare gli errori** o le dimenticanze

atteggiamento
DA ADOTTARE



- Mantenere un **atteggiamento positivo** e rassicurante
- Non considerare i comportamenti come se fossero rivolti contro di noi
- **Utilizzare biglietti** o promemoria scritti



FUNZIONE COMPROMESSA

ORIENTAMENTO

atteggiamento
DA EVITARE

- **Risentirsi se** il paziente **non riconosce** la propria casa **o non ricorda** appuntamenti importanti e consueti

atteggiamento
DA ADOTTARE

- **Aiutarlo a sentirsi a proprio agio** e distrarlo quando lo si vede preoccupato dalla perdita dell'orientamento
- **Aiutarlo a percepire diversamente il tempo** (*con i ritmi e i tempi del quotidiano*)
- **Creare una routine:** un programma scritto delle attività della giornata ben visibile e da verificare in momenti diversi del giorno





FUNZIONE COMPROMESSA

LINGUAGGIO

atteggiamento DA EVITARE

- **Reazioni di frustrazione**, confusione ed irritazione indotte dalla difficoltà di comunicazione

atteggiamento DA ADOTTARE

- **Accompagnare** il linguaggio verbale con una gestualità coerente
- **Comunicare** un messaggio per volta
- **Formulare** domande semplici espresse con termini semplici





FUNZIONE COMPROMESSA

IGIENE PERSONALE

atteggiamento
DA EVITARE

- **Pensare** che l'autonomia nella cura dell'igiene personale si mantenga nel tempo
- **Praticare** una sorveglianza eccessiva
- **Trascurare** i gusti nell'igiene che la persona aveva prima di ammalarsi
- **Dimenticare** di togliere la chiave dalla porta del bagno

atteggiamento
DA ADOTTARE

- **Rispettare** il bisogno di **privacy** e la **dignità** del malato
- **Garantire** l'assistenza necessaria senza privare il paziente dell'indipendenza
- **Adottare** accorgimenti che diano sicurezza
- **Rispettare** le sue abitudini



