

Venerabile Arciconfraternita della  
Misericordia  
Empoli

Associazione Italiana Malattia di Alzheimer  
A.I.M.A.  
Sezione Empolese Valdelsa Valdarno  
Inferiore

*Vademecum per i familiari delle persone con  
disturbi cognitivi demenza correlati*

Con la collaborazione di

Unità Operativa Semplice di Geriatria .ASL 11 Empoli  
Direttore Dott. V. Vismara

Servizio Sociale ASL 11 Empoli  
Direttore Dott.sa. E. Falaschi

Autori : Dott V. Vismara; Dott.sa. A. Ristori; Dott.sa. A. Gerini

Qualche consiglio dell' AIMA per affrontare meglio i problemi di gestione di chi non ha più la consapevolezza necessaria a comprendere i propri bisogni, ad esprimerli, a soddisfarli. Spesso essi sono semplici ma di difficile comprensione proprio in ragione della loro semplicità.

### ***alcuni consigli generali***

#### *1) Come affrontare la perdita di memoria:*

- Mantenere un atteggiamento positivo e rassicurante
- Evitare di sottolineare gli errori
- Uso di biglietti promemoria, segnali sulle porte e foto con nomi scritti
- Costruire ambiente adatto, evitare inutili cambiamenti, creare routine

#### *2) Come avvicinare il malato di demenza:*

- Stargli vicino, di fronte, alla sua altezza e contatto con lo sguardo
- Toccare il suo corpo delicatamente, sorridere spesso
- Chiamarlo spesso con il suo nome

#### *3) Come comunicare con il malato di demenza:*

- Parlargli con chiarezza, molto lentamente, non con tono alto
- Usare parole e frasi molto brevi, semplici e concrete
- Accompagnare il linguaggio verbale con gestualità coerente
- Comunicargli un messaggio per volta

#### *4) Come affrontare il disorientamento:*

- Dare sicurezza
- Aiutare il malato a capire il tempo
- Creare una routine
- Adattare l'ambiente ai bisogni del malato e mantenerlo costante per quanto possibile. Evitare gli spostamenti della persona presso case di parenti ecc.

## ***Igiene personale***

Man mano che la malattia progredisce, i dementi hanno un bisogno crescente d'assistenza nelle operazioni di igiene personale: difficoltà a ricordarsi e/o maneggiare strumenti come pettine, spazzolino

- Garantire l'assistenza al malato senza privarlo dell'indipendenza e del suo bisogno di privacy
- Il bagno deve essere gradevole (per temperatura, odore dei detergenti...) e routinaria (stesso giorno ed ora). Bagno almeno una volta la settimana.
- Incoraggiarlo a radersi ogni giorno (rasoio elettrico) per prolungare la sua indipendenza e mantenere vivo l'interesse per il proprio aspetto
- Capelli puliti ed in ordine contribuiscono a conservare l'autostima Parrucchiere e lavaggio testa almeno due volte al mese
- Le unghie non tagliate creano problemi. Taglio regolare unghie mani e piedi.
- Creare un ambiente sicuro in bagno: maniglie in vari punti, nella vasca tappetino antiscivolo colorato (non scuro) o sedile
- Cambio biancheria intima almeno due volte settimana ed abito una volta settimana
- Controllare eventuale dentiera che sia stabile e pulita. Controllo odontoiatrico una volta all'anno
- Controllate l'adeguatezza degli apparecchi acustici e degli occhiali.

## ***la stipsi:***

Causa sofferenza fisica, perdita dell'appetito e persino IU; il malato non sempre consapevole del problema, perciò opportuno tenere nota di quante volte va in bagno, per accorgersi se c'è stipsi o sta male.

- Non è opportuno somministrare troppo spesso lassativi perchè:
- possono causare dolori addominali
- possono causare perdita dell'appetito
- possono talora aggravare la stitichezza

Prevenire la stipsi: variare la dieta aumentando ad es. il consumo di liquidi (minestre e bevande anche lontano dai pasti) e fibre (più cereali, frutta, verdura); l'esercizio fisico può essere d'aiuto.

L' incontinenza fecale è più sporadica e tende a manifestarsi negli ultimi stadi

### ***L'incontinenza urinaria (IU):***

- IU non è mai legata solo a cause fisiche, ma anche alla perdita di memoria, al disorientamento e alle difficoltà di comunicazione
- L'IU è motivo di umiliazione e vergogna per il malato di demenza
- Mantenere igiene adeguata: IU causa irritazioni cutanee e piaghe → ben lavato (acqua e sapone) ed asciugato, indossa indumenti puliti

#### Prevenire o limitare l'Incontinenza Urinaria

- annotare quando va in bagno o episodi Incontinenza Urinaria
- sviluppare una routine
- ↓ assunzione liquidi in tarda serata
- farmaci sedativi e sonniferi sono spesso causa di Incontinenza urinaria notturna
- indumenti facili da sbottonare e togliere
- utilizzare pannoloni assorbenti

### ***l'Igiene ambientale***

- Cambiare il letto una volta la settimana e verificare quotidianamente che non sia sporco (perdita urine e feci)
- Eliminare tappeti o suppellettili pericolose
- Sostituire le stufe od i fornelli a gas con sistemi sicuri che interrompono l'erogazione del gas in caso di mancanza di fiamma.
- Illuminare adeguatamente gli ambienti.
- Mantenere un ambiente con scarsi rumori e parlare con voce bassa e calma.
- Controllare che la stanza da bagno presenti punti di appoggio ed identificazione. (asse water colorata)

### ***Questioni Economiche/organizzative***

- Provvedere all'accreditamento della pensione sul conto corrente
- Nominare un delegato di fiducia che possa operare in banca od in posta in sostituzione del paziente
- Tenere in ordine i documenti sanitari, carta di identità ecc. in un luogo sicuro fuori portata del paziente. Spesso può perdere documenti importanti.

## **Vitto**

Il malato di demenza non è sempre consapevole delle sensazioni di fame, sete... o non riesce a comunicarle: Adeguata idratazione (1+1/2 L d'acqua = 8 tazze/dì) per evitare: disidratazione, stipsi ed aggravamento dello stato confusionale; bevande non troppo calde. Se difficoltà alla deglutizione: il malato seduto correttamente, con il mento abbassato e bere a piccoli sorsi; alternare cibo e bevande, incoraggiandolo a deglutire ogni boccone 2 volte (far deglutire una 2° volta se la bocca è vuota); evitare miscugli di alimenti liquidi e solidi, i vegetali a struttura fibrosa o a foglia lunga (cavolo, fagiolini...), i cibi troppo duri e di piccole dimensioni (noccioline, popcorn...). Non più piatti insieme: deve finire il 1° prima del 2°

- Verificare che mangi e soprattutto beva
- Controllare il frigorifero e verificare la scadenza dei cibi e la loro adeguatezza
- Evitare accumulare cibi inutili
- Avvisare gli eventuali fornitori del problema

## **Salute**

Mantenere contatti frequenti col MMG. Per qualsiasi necessità dovete prima di tutto contattare il Medico di Medicina Generale del paziente e poi seguire le sue indicazioni.

- Verificare la corretta assunzione della terapia: Dare i farmaci necessari alle dosi prescritte ( non lasciare i farmaci alla portata della persona. Potrebbe prenderne più del necessario).
- Se si va in ospedale Informare il personale del problema demenza e della terapia in atto; portate la documentazione adeguata ; esigere di rimanere per quanto possibile vicino al vostro caro. Mantenerlo per quanto possibile tranquillo e rispettare i suoi ritmi durante la degenza. Se notate qualcosa di diverso dal solito informate tempestivamente il personale

## **Comportamenti agitati**

Come affrontare un comportamento agitato / aggressivo:

Mantenere un atteggiamento calmo, non dimenticando che i gesti e le parole non sono volutamente diretti contro di noi; può darsi che sia spaventato ed abbia solo bisogno di essere rassicurato; parlategli con dolcezza mantenendo anche un contatto fisico affettuoso e cercate di distrarlo. Se la situazione non cambia avvisate il vostro medico di famiglia.

- Distrarre il malato: proporre di bere qualcosa, di andare da qualche parte o fare qualcosa che a lui piace o dargli qualcosa con cui giocherellare
- Dargli lo spazio sufficiente, perchè non si senta costretto: 1.5 m

- Cercare di capire il motivo scatenante: malattia (febbre, infezione urinaria, respiratoria: delirium, agitazione, letargia), dolore (stipsi, artrosi, crampi muscolari, fratture: agitazione, urla, aggressività), farmaci (neurolettici, BDZ, antidepressivi: delirium, discinesia, tremore, ipotensione arteriosa, cadute, secchezza delle fauci, ritenzione urinaria) e deficit sensoriali Qualcosa lo disturba (la televisione, il fracasso, la luce, le ombre, gli specchi)
- Controllate la terapia ed il numero dei farmaci Ha sbagliato le dosi?
- Deve andare in bagno?
- Ha sete o fame?
- Non contradditelo ma distraetelo.
- non entrate in conflitto con lui.
- non cercate di “spiegargli”, non può capire . trattatelo con dolcezza
- se l’agitazione persiste informare il medico di medicina generale

#### Alcuni Informazioni Utili

A.I.M.A. Sezione Empolese Valdelsa - Valdarno inferiore.

Contattare Misericordia di Empoli Via Cavour. 725062 Ricordiamo che l’Associazione è disponibile tutti i mercoledì pomeriggio dalle 16 alle 18 (tel. 3408519802) presso i locali della Misericordia Via Cavour 32 ad Empoli.

Unità Operativa semplice di Geriatria ASL 11 Direttore Dott V.Vismara. 0571 702710  
Centro Prenotazioni Telefoniche USL 199764794

Per Informazioni riguardanti la tematica sociale ( contributi, possibilità assistenziali, ecc. )  
Rivolgersi all’Assistente Sociale competente per territorio