

# COVID -19 e DISTURBO COGNITIVO

## CONSIGLI PER IL CAREGIVER

### COMUNICARE AL PAZIENTE LE INFORMAZIONI SUL CORONAVIRUS: SÌ o NO?

Non sempre è opportuno informare il paziente della situazione dell'emergenza attuale. Alcune informazioni potrebbero agitarlo, impaurirlo o rendere difficoltose le manovre di protezione da attuare. È importante prendere in considerazione il carattere del soggetto e le sue capacità adattive e il grado di deterioramento cognitivo.

Se si decide di informare il paziente utilizzare un **linguaggio semplice** e **istruzioni chiare**. Ripetere le informazioni **ogni volta** che risulta necessario.

### NORME IGIENICHE DA SEGUIRE

- Dopo aver invitato la persona a **lavarsi le mani**, in caso di reticenza, si può, con toni calmi, accompagnarla di fronte al lavandino e mostrarle il lavaggio delle proprie mani **incoraggiandola** a fare altrettanto.
- Altrimenti utilizzare **soluzioni alcoliche o salviette imbevute di soluzioni alcoliche**.
- Limitare lo strofinamento di **occhi e di toccare la bocca**.
- Indossare un **abbigliamento comodo** e facile da lavare a temperature superiori ai 60°
- Pulire gli **ambienti circostanti** giornalmente **areggiare** le stanze, facendo attenzione che non si creino "correnti d'aria".

### IN CASA

- Prestare cura alla pulizia delle **stoviglie**, evitare di scambiare **bicchieri o posate**.
- Utilizzate **asciugamani personalizzati**.
- Lo **spazzolino da denti** deve essere separato dal contatto con gli altri spazzolini.
- Lasciare sempre un pacchetto di **fazzoletti monouso** a portata mano.
- In caso di incontinenza utilizzare i guanti per la **toilette del paziente**.

## IDRATAZIONE E ALTRI CONSIGLI

- E' fondamentale **idratare adeguatamente il paziente**,talvolta può non avvertire la necessità di bere; offrire bibite di vario genere ad intervalli regolari: **succhi di frutta, spremute, acqua gelificata, ecc.**
- Incrementare gli **alimenti ricchi di acqua** quali minestre, verdure, ecc.
- Controllare la **regolarità intestinale**, la scarsa mobilità può causare stitichezza, problema già frequente nei soggetti anziani: oltre una dieta ricca di fibre (kiwi, bietole bollite, spinaci bolliti, ecc) è opportuno mobilitare il piu' possibile il paziente a domicilio proponendo degli esercizi quotidiani: cyclette, scale, camminata lungo il corridio di casa, esercizi con le braccia se persiste la stitichezza e se non controindicato al terzo giorno sara' possibile praticare un **microclisma evaquativo**.

## MANTENERE LE FUNZIONI RESIDUE E RIDURRE I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO

- Mantenere gli **ambienti illuminati** adeguatamente.
- Se a disposizione nell'appartamento, nelle giornate con temperature piacevoli, invitare la persona a stare nel **terrazzo all'aria aperta**.
- Mantenere un **ambiente privo di rumori** fastidiosi, una **musica rilassante** può essere d'aiuto.
- Mantenere il più possibile la **routine degli orari** per le varie attività.
- Coinvolgere, il più possibile, nelle **attività domestiche** la persona affetta da demenza dando dei **compiti semplici** come pulire le verdure, spolverare, asciugare le stoviglie, piegare i tovaglioli, ecc.
- Aiutare la persona a **prendersi cura di se stessa**: manicure, capelli, massaggio agli arti inferiori, barba, ecc.
- **Stimolare** il paziente nell'occupare il tempo con attività piacevoli, rispettando i suoi interessi e valorizzando le sue **capacità residue**.
- Guardare vecchie **foto**, creare album.
- Mantenere la **rete familiare e sociale** usando i mezzi di comunicazione per evitare l'isolamento.
- Nella "**fase due**" della attuale emergenza sarà necessario educare e mostra al paziente come indossare la **mascherina** cercando di motivarne l'utilità.
- Non escludere completamente i **gesti d'affetto**, in questo periodo di isolamento, ricordando di evitare di toccargli le mani e la faccia.

## SE PENSI CHE IL TUO CARO NON STIA BENE...

E' difficile **valutare i cambiamenti di salute** nelle persone affette da demenza, spesso lo esprimono con inquietezza, alterazione del ritmo sonno veglia, irritabilità.

- Controllare ogni giorno la **temperatura** con un metodo poco invasivo es: termometro digitale.
- Osservare eventuali **espressioni di dolore**, o **strofinamenti delle mani sul corpo**, o un'**andatura instabile** rispetto alla precedente.
- Chiamare il **medico di base** se necessario ed accedere in ospedale **solo** su consiglio del medico curante. E' preferibile non intervenire in modo farmacologico, se non strettamente necessario, utilizzare tutte le **strategie e i consigli** per limitare i disturbi del comportamento.
- Un **atteggiamento senero e propositivo** migliora la gestione quotidiana dei disturbi del comportamento, in caso di eccessivo stress da parte del caregiver allontanarsi dal paziente, ove fosse possibile, e delegare alla cura un altro familiare.
- La **passeggiata sotto casa**, con le dovute precauzioni, può essere d'aiuto in tutte quelle situazioni ingestibili, assicurarsi di adottare le norme di sicurezza per evitare l'eventuale contagio.
- Evitare il più possibile **situazioni traumatiche** che necessiterebbero di un accesso al pronto soccorso.
- Tenere sempre la **lista dei farmaci** a portata di mano, creare uno schema chiaro da poter consegnare in caso di necessità al medico di base o al personale sanitario, includere vari recapiti telefonici dei parenti prossimi (nel nostro CDGD abbiamo adottato uno strumento utile: si tratta di uno schema terapeutico personalizzato computerizzato che viene aggiornato ogni qualvolta ci sia la necessità e consegnato al caregiver).