

DEMENZA: COME AFFRONTARLA

Perdita di memoria



RISPOSTE SEMPLICI

Se la persona ripete le stesse domande, rispondi in modo semplice e con pazienza, ripetendo se necessario. Scrivere la risposta può essere utile.



CALENDARIO

Utilizza un calendario fisico o elettronico per segnare le date importanti.



PROMEMORIA: POCHI E CHIARI

Usa post-it o calendari per fornire promemoria utili, ma fai attenzione a non sovraccaricare l'ambiente con troppi segnali che potrebbero confondere la persona.



ROUTINE

Organizza punti di riferimento stabili per i compiti ripetitivi e assicurati che gli oggetti importanti siano sempre collocati nello stesso posto.



INDIZI VISIVI

Usa immagini per spiegare dove si trovano gli oggetti.



VISITE

Incoraggia gli ospiti ad annotare l'ora e il motivo della loro visita.

Con l'avanzare della demenza, i ricordi del passato possono svanire, causando confusione e alterando la percezione della realtà. È importante non correggere la persona, ma connettersi ai suoi bisogni e sentimenti. Ad esempio, se esprime il desiderio di tornare "a casa", rispondi in modo empatico e proponi di iniziare un'attività insieme.

Deliri

Le persone con demenza possono, talvolta, sviluppare convinzioni errate, note come "deliri", che appaiono per loro molto reali, anche se non corrispondono alla realtà. Questi deliri possono essere alimentati dai sintomi della demenza, come la difficoltà di memoria. Ad esempio, se non ricordano dove hanno messo le chiavi, potrebbero pensare che qualcun altro gliele abbia rubate. I deliri possono essere influenzati dall'ambiente circostante, da altre condizioni di salute e dai trattamenti in corso. In alcuni casi, possono essere accompagnati da allucinazioni.

È fondamentale non ignorare le affermazioni della persona. Invece di cercare di convincerla che si sta sbagliando, è più utile riconoscere e connettersi alle emozioni che sta esprimendo. Mantenere la calma ed evitare di rispondere con frustrazione o angoscia è essenziale. Non è necessario fornire spiegazioni dettagliate: spesso basta rassicurare la persona, con la promessa di affrontare insieme ciò che la preoccupa. È utile anche identificare i fattori che possono contribuire al delirio, come rumori, troppi stimoli visivi o un malessere fisico in atto.

Allucinazioni

Alcune persone con demenza possono sperimentare allucinazioni, ovvero percezioni di qualcosa che non esiste, che possono coinvolgere tutti e cinque i sensi. Le allucinazioni visive sono più comuni in chi ha la demenza a corpi di Lewy o demenza da morbo di Parkinson. Si differenziano da illusioni o dispercezioni, in presenza delle quali una persona interpreta in modo errato stimoli reali.

Le allucinazioni possono causare ansia e paura, risultando molto reali per la persona. Se una persona affetta da demenza afferma di vedere o sentire qualcosa che in realtà il caregiver non percepisce, è importante che egli cerchi di rassicurarla, evitando discussioni inutili su ciò che è reale e ciò che non lo è. Il caregiver può provare a indirizzare l'attenzione della persona verso attività piacevoli e rilassanti, come ascoltare musica o cucinare insieme.

Per gestire allucinazioni e percezioni errate, è utile:

- mantenere l'ambiente ben illuminato e ridurre oggetti potenzialmente ingannevoli, come specchi e tappeti
- controllare rumori che possono essere scambiati per voci
- assicurarsi che gli occhiali siano adeguati e che gli apparecchi acustici siano funzionanti
- consultare i medici se le allucinazioni si verificano frequentemente, poiché potrebbero essere influenzate da farmaci o necessitare di trattamenti specifici

Stato confusionale acuto

Il delirium è una condizione caratterizzata da un cambiamento rapido dello stato mentale, che può manifestarsi con confusione improvvisa, sonnolenza, agitazione o difficoltà a mantenere la posizione. È comune nelle persone anziane, in particolare quelle fragili e con demenza nelle fasi avanzate. Di solito, il delirium è scatenato da eventi come infezioni, disidratazione, mal di testa o problemi urinari.

Anche farmaci e condizioni ambientali, come temperature estreme o sovraccarico di stimoli, possono contribuire. Cambiamenti nella routine, come i primi giorni di vacanza o ricovero, e interventi chirurgici possono anch'essi favorire il delirium.

Se il caregiver nota sintomi di delirium in una persona, è fondamentale che contatti il medico. La valutazione e l'eventuale modifica della terapia possono risolvere rapidamente la situazione. Per favorire il recupero, è importante creare un ambiente tranquillo, ridurre rumori e garantire che la persona possa utilizzare i propri occhiali o apparecchi acustici. È essenziale anche assisterla nel bere e mangiare, poiché potrebbe essere più soggetta a cadute durante questo periodo.

Apatia, depressione e ansia

L'apatia, la depressione e l'ansia sono comuni nelle persone con demenza e possono rendere difficile la ricerca del trattamento adeguato.

È importante discutere di questi problemi con il medico di famiglia per trovare soluzioni appropriate.



APATIA

Una persona apatica mostra poca motivazione e può passare lunghe giornate senza svolgere attività. Questo sintomo è spesso sottovalutato e può essere influenzato dalla noia, dalla mancanza di stimoli o dagli effetti di alcuni farmaci.

Creare una routine quotidiana con attività di interesse può aiutare a combattere l'apatia. È utile introdurre gradualmente le attività e suddividerle in fasi più semplici, evitando di rimproverare la persona, poiché l'apatia non è una scelta consapevole.



DEPRESSIONE

A differenza di una tristezza temporanea, la depressione è una condizione medica duratura che comporta sentimenti di disperazione, disturbi del sonno e bassa energia.

È fondamentale consultare i medici per valutare la necessità di una terapia farmacologica. Attività fisica regolare e una vita sociale attiva possono contribuire al benessere.



ANSIA

L'ansia può manifestarsi con preoccupazioni, disagio e sintomi fisici come palpitazioni e sudorazione.

È importante mantenere la calma per rassicurare la persona ansiosa. Tecniche di conforto, come parlare con calma e offrire coccole, possono essere efficaci.

In alcuni casi, il medico può prescrivere farmaci, ma non sono sempre necessari.

Per saperne di più



Inquadra il QR code e scarica gratuitamente i materiali informativi:

- ***Prendersi cura di una persona con demenza. Una guida pratica.***
- ***La guida sulla demenza. Vivere bene con la tua malattia.***

o visita il sito www.progettoteseo.it/download/