

La gestione della cura della persona con demenza

La patologia di Alzheimer è una patologia che porta a degenerazione del cervello, progressiva ed irreversibile. Il morbo di Alzheimer influisce sulle capacità di una persona di portare a termine le più semplici attività quotidiane portando ad uno stato di trascuratezza ed isolamento sociale. E' importante perciò promuovere e stimolare continuamente l'assistito con attività fisica, programmi di svago senza dimenticare la cura del corpo.

Bisogna ricordare che alcuni pazienti affetti da patologia di Alzheimer, in

stadio avanzato, necessitano di un caregiver che si occupi delle attività legate alla cura e trattamento del corpo in maniera quasi totalizzante e questo porta il caregiver ad avvicinarsi all'intimità della persona causando una serie di possibili reazioni come: vergogna, rabbia e umiliazione.

In questo articolo tratterò le principali attività ed accorgimenti che portano ad un miglioramento della qualità di vita ed incentivano l'integrità sociale dell'individuo.

Inoltre tratterò più nello specifico dei piccoli accorgimenti che possono essere applicati durante le cure igieniche.



Concetti importanti

- **Alimentazione** equilibrata e tecniche di alimentazione, permette di preservare uno stato di salute ottimale nonostante la demenza spesso induca una malnutrizione.
 - L'argomento è stato approfondito nel precedente articolo "Una corretta alimentazione per la persona con Alzheimer".
- **Attività che stimolano l'interesse dell'individuo.** Possono essere molteplici e diverse fra loro, permettono la manifestazione della loro creatività e anche la possibilità di concentrarsi su diversi stimoli. Degli esempi possono essere: un album da colorare, piccole attività di giardinaggio o domestiche.
- Gestioni delle **emozioni**, specialmente quelle del caregiver che si trovano spesso sopraffatte dall'eccessivo carico emotivo.
 - L'argomento è stato approfondito nel precedente articolo "La gestione delle emozioni difficili del caregiver".

- **Attività fisica**, estremamente importante per il benessere psico-fisico della persona ma non solo, è anche uno strumento di prevenzione per le principali patologie cardio-respiratorie.
 - L'argomento è stato approfondito nel precedente articolo "Importanza del movimento nella demenza".
- Messa in **sicurezza** della casa, ovvero cercare di creare un ambiente più sicuro possibile per evitare incidenti domestici e favorire una deambulazione sicura. Ad esempio eliminando tutte le superfici scivolose come i tappeti.

Cura del corpo

Come già anticipato man mano che la malattia progredisce, possono esserci delle difficoltà nell'usare un pettine o uno spazzolino da denti. Il fatto che abbiano bisogno di maggiore aiuto non significa necessariamente che siano disposti ad accettarlo, poiché spesso non sopportano di dipendere da un'altra persona o perché si invade la loro privacy. Di seguito elenco alcuni accorgimenti da tenere in considerazione durante le cure igieniche:

- **Rispettare la privacy e la dignità.**
- Garantire l'assistenza necessaria senza privarlo della sua autonomia.
- Adottare **accorgimenti che diano sicurezza**: spesso la persona ha paura di fare il bagno a causa della temperatura, della profondità dell'acqua o per paura di cadere. Si può risolvere con un'adeguata preparazione della stanza e un tappetino antiscivolo.
- Rispettare le sue abitudini: ad esempio usare la doccia piuttosto che la vasca da bagno e i prodotti preferiti dalla persona.
- Creare in bagno un **ambiente sicuro**:
 - Rimuovere la chiave del bagno: se la persona è ancora in grado di svolgere le cure igieniche in autonomia potrebbe chiudersi dentro e non ricordare più come riaprire la porta.
 - Corrimano: che facilitano il mantenimento in posizione eretta durante la doccia e conferiscono stabilità.
 - Ambiente caldo e accogliente.
- Sorveglianza alla persona, in modo da evitare incidenti domestici.

Il momento delle cure può essere faticoso e richiedere molte energie, perciò è bene ricordarsi sempre di rispettare i tempi della persona e creare dei momenti di riposo fra le attività più stancanti.

27 Febbraio 2021
A cura di Claudia Capra

Siti di riferimento

- Alzheimer association
<https://www.alz.org/it/demenza-alzheimer-italia.asp>
 - Alzheimer Italia
<http://www.alzheimer.it/igiene.html>
-