I BISOGNI DEL MALATO ALZHEIMER

Piccole strategie per le attività quotidiane

Dott.ssa Chiara Favini-Infermiera

I BISOGNI

Bisogni primari:

- Alimentarsi;
- Lavarsi;
- Bere;
- Vestirsi;
- Dormire;
- Andare di corpo o urinare
- Sentirsi sicuri (a livello fisico, morale, di salute ecc)

Bisogni secondari:

- Di appartenenza (affetti familiari, amicizie)
- Di stima (realizzazione, autocontrollo, rispetto)
- Autorealizzazione (moralità, creatività, accettazione, assenza di pregiudizi)

I bisogni insoddisfatti creano frustrazione, che possono esprimersi con disturbi psicologici e comportamentali

Identificando la situazione stressante si può evitare di esporre il malato a un vissuto di disagio



VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON IL MALATO

Il malato colpito da demenza non può vivere in modo autonomo senza l'aiuto di terze persone: necessita di molti consigli, di essere accompagnato e di una presenza 24 h su 24. Il caregiver deve dar prova di determinazione e di armarsi di pazienza ogni qualvolta sia necessario.

Ciò non vuol dire che il malato sia completamente incapace di prendere delle decisioni:

E' allora importante che possa ancora decidere, almeno nelle cose semplici

VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON IL MALATO

Il principio di base è semplice: consiste nell'osservare bene il malato e nell'adattare il proprio comportamento e l'ambiente circostante al malato stesso. Lo scopo è quello di trovare soluzioni che permettano di esigere né troppo né troppo poco dal paziente.

REGOLE GENERALI PER EVITARE DISTURBI NEL COMPORTAMENTO

- Costanza e regolarità (una persona conosciuta, un ambiente familiare e uno svolgimento della giornata regolare tranquillizzano il malato);
- Nessuna agitazione (troppe persone che parlano tutte insieme, toni sbagliati, cure dispensate in stati di agitazione turbano la persona)
- Mantenere un rituale stabilito per le attività quotidiane;
- Approfittare dei momenti migliori della giornata;
- Evitare la dipendenza prematura;
- Evitare l'isolamento;
- Non contraddire il malato;
- Pensare alle misure di sicurezza e di adattamento dell'alloggio.



Nell'assistenza ad una persona affetta da demenza ci sono alcune indicazioni relative al come comportarsi nei vari momenti della giornata per affrontare le diverse difficoltà che si presentano in ogni attività (alimentazione, vestizione e igiene, sonno, uscite, ecc...) cercando di mantenere un clima sereno e di accoglienza delle varie manifestazioni comportamentali

BAGNO E IGIENE PERSONALE

- Non cambiare le abitudine del malato (se preferisce il bagno alla doccia va bene)
- Lasciare che il malato si lavi da solo il più a lungo possibile;
- Se il malato si mostra pudico, permettergli di tenere qualcosa per coprire le parti intime;
- Semplifica le procedure (es. prepara le confezioni aperte, versale sulla spugna, ...) non avere fretta e fornisci indicazioni verbali suggerendo le azioni una alla volta, senza togliere l'indipendenza alla persona;
- Controlla la temperatura dell'acqua perché la persona potrebbe non essere in grado di esprimersi rispetto ad essa;
- Garantisci sempre rispetto e privacy, chiudi la porta, evita che entrino in bagno più persone del necessario
- Se provvedi tu all'igiene della persona, fornisci indicazioni molto precise su ciò che stai per fare per evitare che si spaventi (es. «Adesso ti lavo i capelli»)
- Se rifiuta il bagno o la doccia provvedi con una toilette in piedi o a letto (usa un catino o delle salviette umidificate)



IL DELICATO PROBLEMA DELL'INCONTINENZA

- Mantenere un orario regolare per andare alla toilette;
- Sulla porta appendere un disegno che il malato possa riconoscere con la scritta «bagno»;
- Tenere sempre la porta del bagno aperta, affinché il malato possa trovarlo facilmente;
- Fare in modo che indossi abiti facili da rimuovere;
- Vegliare affinchè la notte non consumi troppi liquidi;
- Rispettare la sua dignità quando entra in bagno;
- Ai primi sintomi di incontinenza chiedere consigli allo specialista, le protezioni (pannoloni) sono rimborsati dal SSN.

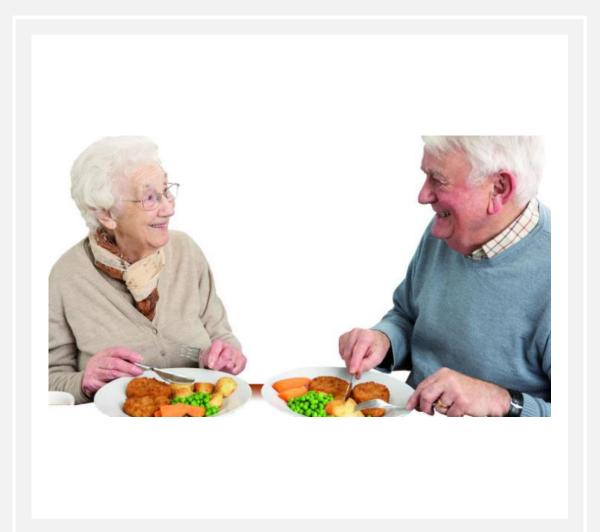
VESTIRSI

- Scegliere i vestiti con i quali il malato si sente a suo agio;
- Evitare i vestiti con chiusure complicate;
- Scegliere scarpe confortevoli e stabili;
- Disporre sul letto i vestiti con l'ordine in cui vanno indossati;
- Mettere in mano al malato i vestitisempre nell'ordine in cui vanno indossati;
- Eliminare dall'armadio i vestiti fuori stagione.



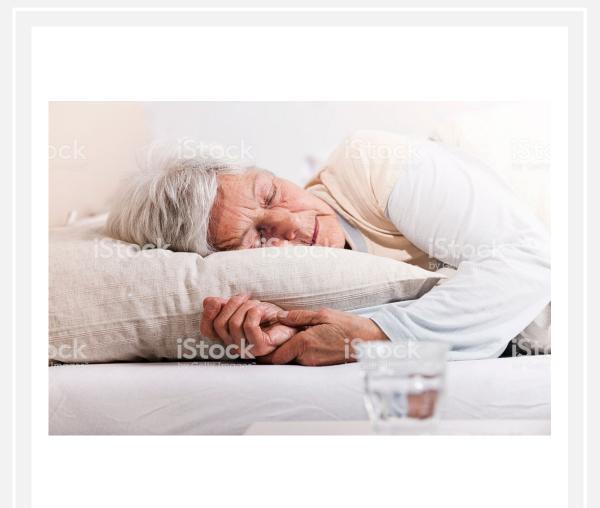
ALIMENTARSI

- Ricordare al malato che deve mangiare lentamente;
- Intiepidire gli alimenti, il malato può aver perso la percezione del caldo e del freddo;
- Proporre sempre cibi invitanti che rispecchiano i suoi gusti;
- Proporre cibo che può essere mangiato con le mani;
- Mangiare sempre seduto davanti al malato così che possa procedere per imitazione;
- Portare a tavola un alimento per volta, così che il malato non si senta confuso su cosa deve mangiare;
- Tagliare gli alimenti a pezzettini così che il malato non rischi che gli vada di traverso;
- Se il malato chiede spesso, durante la giornata, di mangiare, preferire piccoli spuntini nell'arco di tutto il giorno
- In caso di difficoltà a deglutire, contattare uno specialista



SONNO E VEGLIA

- Provare ad occupare il malato con varie attività durante la giornata;
- Fare in modo che si senta a proprio agio nel suo letto;
- Eliminare fonti di distrazione prima di andare a dormire;
- Aiutare a rilassarsi prima di andare a letto e favorire un ambiente tranquillo;
- Assicurarsi che il malato sia entrato in bagno prima di coricarsi;
- Assicurarsi che non senta freddo o caldo;
- Utilizzare delle luci soffuse nei corridoi così che se si dovesse alzare durante la notte possa orientarsi all'interno della casa.



LE FUGHE

- Chiudere sempre la porta d'ingresso e posizionare le chiavi lontane da dove andrebbe a cercarle;
- Posizionare un campanello che suoni quando si apre la porta;
- Fare in modo che il malato abbia sempre un segno di riconoscimento (ad esempio un braccialetto con scritto il nome e il numero da contattare);
- Informare i vicini della malattia del nostro caro, così che ci possano avvertire se dovessero vedere dei movimenti strani;
- Sfruttare le nuove tecnologie, regalando alla persona un orologio con sistema gps.

VIOLENZA E AGGRESSIVITÀ

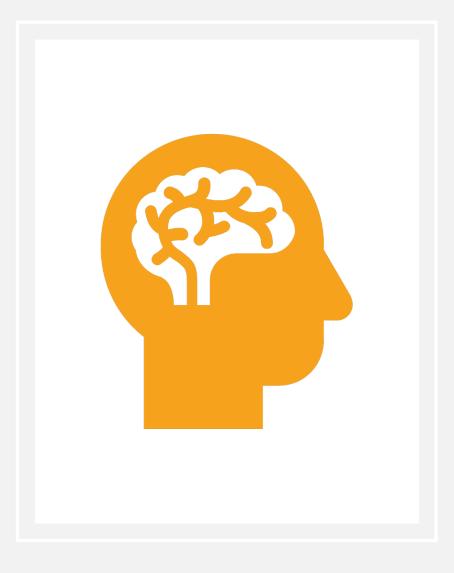
- Mantenere la calma e non mostrare né spavento né paura;
- Non affrontarlo più persone contemporaneamente, mantenere un tono di voce calmo e rilassato, non fissarlo dritto negli occhi in senso di sfida.
- Provare a sviare l'attenzione del malato su qualcosa che lui riesce a gestire;
- Annottare su un calendario ben visibile le cose da fare in modo tale che diventino una routine;
- Dare più spazio al malato;
- Trovare la causa del suo malessere così da poterlo evitare in futuro.
- Se il problema dovesse diventare frequente contattare il medico o consultarsi con gruppi di altri familiari. Condividere le proprie esperienze può aiutare a trovare nuove soluzioni.

CONCLUSIONI

Un malato nelle fasi iniziale e moderata della malattia è ancora in grado di svolgere in modo sufficientemente adeguato alcune attività domestiche ed extradomestiche. I compiti in cui può essere coinvolto vanno calibrati secondo le sue condizioni.

Per prevenire i disturbi psicologici e comportamentali della persona malata è importante registrare la ricorrenza dei sintomi e l'eventuale concomitanza con altri eventi. Alcuni sintomi possono essere secondari alla malattia e dipendere da una ridotta capacità di controllo e regolazione degli stimoli esterni.

Supervisionando le azioni del malato, il caregiver può evitargli di esporsi a situazioni che non è in grado di gestire, evitando il conseguente disagio. In alcune circostanze è sufficiente suggerire la fase che crea impasse. Per suggerire l'azione senza ledere la suscettibilità del malato è necessario adottare alcuni stratagemmi.

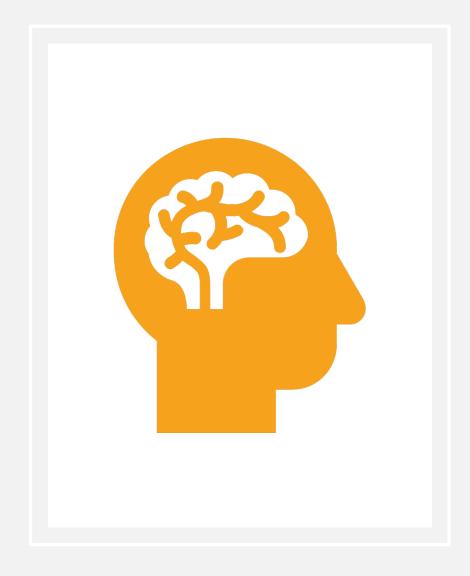


CONCLUSIONI

La strategia preventiva richiede necessariamente una analisi del comportamento ed è legata all'acquisizione da parte del familiare di un atteggiamento tipico dello sperimentatore, basato su tentativi, prove ed errori

Identificando la situazione stressante si può evitare di esporre il malato a un vissuto di disagio assoluto ma le soluzioni vanno sempre adattate al contesto e alle caratteristiche personali del malato.

Si deve anche considerare che alcune strategie inizialmente efficaci, dopo un certo periodo possono non esserlo più, per i cambiamenti legati all'evoluzione della malattia. Per prevenire i disturbi è necessaria la collaborazione di più figure, che si alternino nella gestione del malato.



.....Grazie þer l'attenzione