

Per il familiare del malato che vive solo

*Ecco alcuni suggerimenti
generali di sicurezza che devono essere sempre considerati*

LA SICUREZZA

- Trovare un tipo di serratura per porte e finestre che garantisca la massima sicurezza.
- Mettere sotto chiave qualsiasi cosa possa rappresentare un pericolo (es. coltelli, forbici, apparecchi elettrici complicati da utilizzare..).
- Procurarsi una copia delle chiavi per i casi d'emergenza.
- Controllare che l'impianto di riscaldamento e la rete domestica a metano sia sicura oltre che a norma; la cosa migliore è un sistema automatico.
- Controllare l'impianto elettrico; potrebbe essere necessario cambiare i fili, specialmente se il malato vive nella stessa casa da molti anni, potrebbero essere logori e pericolosi.

LA QUOTIDIANITA'

- Cercare di andare a trovarlo spesso e telefonate con regolarità; tutto questo anche per sincerarsi che il proprio caro stia bene o non abbia bisogno di qualcosa. Inoltre, in questo modo, si rompe anche l'isolamento di chi vive solo e si crea una sorta di routine che scandisce il tempo.
- Aiutarlo a sbrigare le faccende e le formalità quotidiane; potrebbe essere d'aiuto fare un po'

di spesa e portarla a domicilio al malato, oppure prendere accordo con i commercianti che, nel caso il proprio caro abbia difficoltà a gestire il denaro ma abbia ancora le energie per fare un po' di spese, il familiare si occuperà poi del pagamento.

- Tenere d'occhio il suo stato di salute e accertarsi che si nutra adeguatamente. Il familiare dovrebbe prestare attenzione e fissare regolarmente delle visite mediche periodiche; inoltre, deve accertarsi che i farmaci vengano presi correttamente e con regolarità (magari preparandoli il giorno prima). E' importante eliminare ogni farmaco scaduto o inutile, per non generare confusione.

- E' sempre bene sincerarsi che i cibi scaduti o deteriorati siano eliminati dal frigo o dalla dispensa, che la pattumiera sia svuotata regolarmente e che le pulizie domestiche e personali siano effettuate con continuità.

- Suggestire al malato alcune attività piacevoli che gli permettano di trascorrere il tempo e di percepire meno la solitudine: portargli libri o giornali da leggere, procurargli audiocassette o videocassette, oppure materiale per poter magari colorare o dipingere.

Dr.ssa Paola Milani

Psicologa del Consultorio

Centro Esperto delle Demenze

La testimonianza

Incontri di formazione

rivolti ai familiari impegnati nel lavoro di cura di anziani affetti da demenza

Aprile-Maggio 2008

Anche quest'anno, successivamente alle esperienze del 2004, 2006 e 2007, è stato realizzato a Ferrara, presso l'Azienda Servizi alla Persona in via Ripagrande, un ciclo di Incontri di Formazione rivolti ai familiari di anziani affetti da demenza.

L'iniziativa è stata promossa dall'Azienda USL di Ferrara, dal Servizio Sociale e dal Comune di Ferrara nell'ambito dei Piani per la Salute, dall'Azienda Servizi alla Persona e dal Centro Esperto per i Disturbi Cognitivi nell'anziano dell'Unità Operativa di Geriatria dell'Azienda Ospedaliero - Universitaria "S. Anna" di Ferrara.

Il progetto si propone di offrire l'occasione per fornire informazioni, maggiori conoscenze ed ambiti di riflessione riguardo la malattia ed altri aspetti connessi, al fine di una gestione più adeguata del malato, con l'obiettivo più generale di migliorare la qualità di vita dei pazienti e dei loro familiari. Il Progetto Regionale Demenze individua le famiglie come risorse terapeutiche importanti nella cura e nell'assistenza dei malati, per cui vanno loro indirizzate azioni di supporto.

L'aiuto e il sostegno alle famiglie si articola in differenti azioni di cui si fanno carico diversi servizi per quanto di competenza; tra questi: il Servizio Sociale, i

Centri Esperti delle tre Unità Operative dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria, i Centri Delegati territoriali nella Provincia, l'Azienda USL e le strutture residenziali e semi-residenziali convenzionate.

L'iniziativa in oggetto, realizzata in questa ultima edizione da aprile a maggio 2008, ha riguardato l'ambito della Formazione rivolta ai familiari (caregivers) che assistono e si prendono cura di anziani affetti da demenza. Il corso si è articolato in un ciclo di sei incontri a cadenza settimanale o quindicinale condotti da cinque relatori con diverse professionalità ed appartenenti a diversi servizi. Il geriatra, Elisabetta Palmieri, lo psicologo, Laura Marchesini, l'assistente sociale coordinatore, Maria Teresa Romanini, il coordinatore di struttura protetta, Antonella Cambri e l'assistente domiciliare coordinatore, Silvana Righetti hanno presentato ed esplorato con il gruppo dei partecipanti i risvolti e le implicazioni della malattia da diversi punti di vista. I contenuti riguardavano conoscenze relative alle demenze nell'anziano e ad aspetti di gestione del malato, alle condizioni "esterne ed interne" in cui si trovano la persona anziana malata e la persona che se ne prende cura, spunti per riflettere sulla complessità delle situazioni esistenti e sulla necessaria

gradualità del processo di accettazione della malattia, in modo da trovare strade possibili al fine di raggiungere un equilibrio accettabile e quindi una miglior qualità di vita; sono state fornite, inoltre, informazioni relative ai diversi servizi disponibili ed ai percorsi terapeutici, assistenziali e legali.

I contenuti affrontati durante il corso hanno toccato e, in diversa misura, approfondito i seguenti argomenti: panoramica sulle demenze, comorbilità e complicanze nell'anziano con contenuti operativi dal punto di vista geriatrico, i processi psicologici interni al malato e la comunicazione possibile, i processi di accettazione di malattia nel familiare e la ricerca di nuovi equilibri nella relazione con il paziente, l'adattamento ambientale in funzione di una buona gestione dei sintomi della malattia, la rete dei servizi istituzionali, domiciliari ed alcuni aspetti legali.

Hanno assistito agli incontri una quindicina di persone, circa la metà rispetto all'edizione dello scorso anno. Al termine del ciclo di formazione è stato distribuito un questionario di gradimento, sulla base di un modello realizzato dalla Regione Emilia Romagna.

La sintesi delle risposte al

segue a pag. 3

Continuazione dalla pagina 2

La Testimonianza

questionario evidenzia quanto segue: il motivo principale per cui la maggioranza dei familiari ha deciso di partecipare al corso è stato *per conoscere meglio i problemi della demenza*.

La maggioranza si è dichiarata *soddisfatta* relativamente alla chiarezza degli argomenti, alla chiarezza del materiale utilizzato, alla scelta degli orari e dei giorni ed alle dimensioni del gruppo dei partecipanti. Relativamente all'utilità delle informazioni ricevute, alla professionalità e competenza dei docenti e all'attenzione del docente alle esigenze dei partecipanti nell'ambito degli obiettivi del corso la maggioranza si è definita *molto soddisfatta*; il grado di soddisfazione delle aspettative si è rivelato molto elevato. La maggioranza ha dichiarato di esser venuta a conoscenza di alcuni servizi dopo la partecipazione al corso, in particolare: *assistenza domiciliare, servizio domus, centro notturno, ricoveri di sollievo*. Per la maggioranza il corso ha favorito uno scambio di rapporti di sostegno tra i partecipanti e consiglierebbe ad un conoscente di frequentare lo stesso corso. Relativamente al desiderio di approfondimento su alcuni argomenti, la maggioranza ha giudicato esaustivi quelli trattati. Tra le cose più apprezzate del corso sono state evidenziate: *“la comunicazione, la chiarezza di informazione, la disponibilità e l'umanità espresse da tutti*

i relatori, la conoscenza relativa ai problemi della demenza ed alle tematiche psicologiche connesse, amicizie e cordialità”. Non sono state indicate cose meno apprezzate. Sul grado di soddisfazione complessiva la maggioranza si è dichiarata *molto soddisfatta*. La maggioranza non ha frequentato, o non ricorda di aver frequentato, altri corsi di formazione sulla cura e assistenza di persone affette da demenza e si è dichiarata *molto/moltissimo* interessata a partecipare ad altre iniziative come quella proposta dal corso. Di seguito riportiamo alcune caratteristiche dei caregivers che hanno compilato il questionario: sono *in maggioranza* donne, nella fascia di età 46-64 anni, in possesso di diploma, non conviventi con il malato, figlie, residenti nel Comune di Ferrara. Erano presenti anche persone di età inferiore e superiore, con livello di scolarità inferiore e superiore e diverso grado di parentela (coniuge). Alcuni partecipanti vivono con il malato.

Il principio alla base della realizzazione di incontri di formazione rivolti ai caregivers di anziani affetti da demenza, riconosciuto sia a livello di esperienza locale che dalle linee guida regionali, si spiega nel fatto che, attraverso una maggior conoscenza, è possibile giungere ad una maggior consapevolezza, per poi arrivare, gradualmente e con eventuale

aiuto, ad una migliore gestione degli aspetti pratici e relazionali dell'assistenza.

Si ringrazia l'associazione AMA per la collaborazione ed l'Azienda Servizi alla Persona per la gentile concessione dei locali sede di svolgimento degli incontri.

Laura Marchesini

*Psicologa-Psicoterapeuta
Consultori Disturbi Cognitivi nell'Anziano
Geriatra - Salute Anziani AUSL Ferrara*

Le frasi celebri:

- "Sig. G. mi scrive un pensiero?"

"Il buio non caccia il buio, la violenza non vince la violenza, l'amore che unisce gli uomini"

- "Sig.ra I. mi scrive un pensiero?"

"Mon coeur supir la nuit, le jour qui peut me dire se c'est de joie, qui peut me dire si c'est l'amour..."

Ricordiamo che è disponibile un servizio

di Supporto Psicologico e Legale. Per fruirne è sufficiente rivolgersi nei giorni di:

lunedì - mercoledì - venerdì

dalle 10:00 alle 12:30

ai numeri telefonici dell'Associazione

0532.792097 - 338.7918874

Vi metteremo direttamente in contatto con la psicologa Dr.ssa Paola Milani

Le prossime iniziative

Presso la palestra **ETA-BETA** di Porta Mare 106 è stato attivato il Progetto di promozione dell'attività motoria:

dire, fare, giocare, leggere e ricordare.

E' rivolto ai malati di Alzheimer con difetti cognitivi progressivi e con lievi problematiche motorie.

RICORDIAMO che per mantenere il più a lungo possibile il massimo delle capacità funzionali e delle autonomie è indispensabile il trattamento riabilitativo delle funzioni mnestiche-cognitive residue.

Per informazioni dettagliate rivolgersi alla nostra segreteria o direttamente a Sara Simonin 380 5094219.

IL SOSTEGNO DA PARTE DEI GRUPPI DI AUTO-AIUTO E' IMPORTANTE: NON ESITATE A CONTATTARCI.

Gli incontri dei nostri familiari si svolgono il primo Mercoledì di ogni mese dalle 14.30 alle 16.30 presso la Sala Riunioni Centro Servizi alla Persona di Via Ripagrande 5.

RINGRAZIAMO

tutti coloro che hanno organizzato delle serate a sostegno di AMA, in particolare gli alunni della Scuola Media Dante Alighieri e gli allievi dell'Accademia Danza per le esibizioni svoltesi rispettivamente il 3 ed il 7 Giugno presso la Sala Estense.

VI CONSIGLIAMO LA LETTURA DI

"Lo sconosciuto" di Nicola Gardini Sironi Editore. Il libro è presentato come un romanzo.

L'autore narra infatti il suo rapporto difficile con

il padre fin dall'infanzia e descrive il ruolo di intermediaria della madre. Ed ecco che appaiono i primi segni della malattia: l'esistenza del padre, che non ha mai amato, si trasforma.

I ruoli si capovolgono: il figlio assume quello del padre, mentre il padre, col progredire della malattia, diventa sempre più dipendente, perde la memoria e si distacca dalla persona che un tempo era.

E' la storia vera di un uomo che vede suo padre, ammalato di Alzheimer, trasformarsi in uno sconosciuto.

21 SETTEMBRE 2008: GIORNATA MONDIALE ALZHEIMER

In occasione della XV Giornata Mondiale Alzheimer in tutto il mondo malati, familiari, assistenti, medici, ricercatori e volontari delle Associazioni Alzheimer parteciperanno a varie manifestazioni.

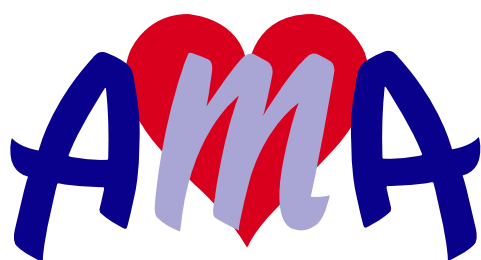
AMA Ferrara usufruirà di uno spazio espositivo presso il Parco Bassani durante il Balloons Festival: i nostri volontari saranno a disposizione dei cittadini ferraresi per dare informazioni su come far fronte alle tante necessità che comporta la malattia.

Per migliorare il nostro servizio e per allargarlo ad un sempre maggior numero di persone abbiamo bisogno del vostro aiuto.

COME AIUTARCI:

- *dedicando un poco del vostro tempo all'Associazione*
- *diventando soci*
- *destinando la quota del 5 per mille*

Il nostro **Codice Fiscale** è 93062440388



Associazione Malattia Alzheimer

Ferrara - Via Ripagrande, 5

Tel. 0532.792097 - Fax 0532.799552

Cell 338.7918874

Email: amaferrara@amaferrara.191.it

Sito Internet: www.amaferrara.it

CF 93062440388

C/C CARIFE Ag.1: 10958/4

ABI 06155 CAB 13001

C/C postale: 54278379