

Suggerimenti per capire meglio alcuni sintomi: l'aggressività

In alcuni momenti i malati di demenza possono avere comportamenti ingiustificatamente aggressivi, di agitazione irragionevole. Per esempio possono aggredire il familiare o altre persone verbalmente (mettersi a gridare, insultare, ecc.), oppure mostrarsi aggressivi fisicamente (picchiare, mordere, graffiare, ecc). Il familiare deve tener conto che nei comportamenti aggressivi del malato non c'è solitamente l'intenzione consapevole di ferire (verbalmente o fisicamente) e che la rabbia non è rivolta verso di lui, ma costituisce l'espressione della malattia: infatti, da un lato il danno cerebrale stesso provocato dalla malattia può modificare o accentuare alcuni aspetti negativi del carattere, dall'altro talvolta la reazione aggressiva può essere dovuta ad una reazione da parte di una persona che non riesce a comprendere cosa gli sta succedendo intorno, provocando uno stato di confusione e di agitazione.

È pertanto fondamentale saper riconoscere la presenza di comportamenti agitati od aggressivi; ecco alcune domande che possono aiutarci a farlo.

1. Il malato ha periodi durante i quali rifiuta di collaborare o durante i quali non si lascia aiutare dagli altri? È difficile da gestire? Si No

2. Il malato diviene irritato con chi cerca di assisterlo o resiste ad attività come il bagno od il cambio dei vestiti? Si No

3. Il malato è ostinato, volendo le cose fatte a modo suo? Si No

4. Il malato non collabora, resiste se aiutato da altri? Si No

5. Il malato presenta altri comportamenti che rendono difficoltosa la sua gestione? Si No

6. Il malato grida o bestemmia in modo arrabbiato? Si No

7. Il malato sbatte le porte, dà calci ai mobili, lancia gli oggetti? Si No

8. Il malato tenta di far male o di colpire gli altri? Si No

Di fronte a queste situazioni bisognerebbe agire:

– tentando di rimanere il più calmi possibile, parlando con tono pacato e trattenendosi da eventuali reazioni istintive di rimprovero o di punizione del malato, proprio perché la maggior parte delle volte egli non è cosciente della irragionevolezza delle sue azioni.

– cercando di individuare l'eventuale causa che ha scatenato la reazione aggressiva, per poter poi prevenire il ripetersi della stessa situazione.

– mantenendo l'ambiente in cui vive il malato il più calmo e sereno possibile, attraverso delle abitudini e delle azioni di routine che comportano una minor possibilità di manifestazione di episodi confusionali.

– distraendolo dal fulcro della sua aggressività, invitandolo a indirizzare la sua attenzione su altri argomenti.

– parlare col medico di fiducia per l'eventuale prescrizione di farmaci adeguati per placare gli episodi di agitazione.

Dr.ssa Paola Milani

CaFè della MEMORIA

Il CaFè della memoria è diretto da personale qualificato, due psicologhe (Milani Paola e Pedriali Ilaria), la coordinatrice del servizio animazione (Chiara Bertolasi, presidente della Cooperativa Sociale L'Isola), un'educatrice, i volontari (Associazione A.M.A.), due operatrici socio sanitarie (OSS) e una tirocinante.

Il progetto prevede che in una sala abbiano luogo gli incontri tra familiari e specialisti (psicologi, assistenti sociali, geriatri, ecc...); durante tali riunioni gli anziani svolgono diverse attività nella sala attigua. Gli incontri terminano facendo merenda tutti assieme.

Attività con gli anziani

L'individuazione delle attività è frutto di un attento e scrupoloso lavoro di équipe basato sulla conoscenza delle caratteristiche, dei bisogni, delle capacità (fisiche e psichiche) di ogni partecipante. La scoperta di tali peculiarità permette di definire obiettivi riabilitativi adeguati e di individuare strumenti idonei al raggiungimento degli obiettivi stessi.

In base allo scopo da raggiungere, gli interventi possono essere:

Attività mnemonico-cognitive: esercizi di memoria, gruppi di discussione, terapia di orientamento alla realtà.

Essendo la memoria simile ad "una rete di connessioni ed associazioni" più stimoli una persona riceve, più connessioni verranno riattivate; tramite le attività proposte si mira a mantenere vivi i collegamenti permettendo il recupero di ricordi.

Gli obiettivi fondamentali sono di conservare la capacità di orientamento nello spazio e nel tempo e di aiutare la memoria. Grazie a queste stimolazioni è possibile attuare un percorso di ri-motivazione riducendo la tendenza all'isolamento, incoraggiando la persona a manifestare i propri interessi ed i propri pensieri. Queste

attività si compongono di esercizi semplici, che hanno obiettivi plurimi e vengono presentati sotto forma di gioco.

Attività musicoterapiche: ascolto musica, canto, ballo.

Il grande potere della musica crea un clima sereno e spensierato, si ascoltano musiche popolari e si cantano canzoni che appartengono al vissuto degli anziani. Coloro che possiedono una buona motricità si muovono a ritmo di musica, altri cantano o battono le mani ma c'è anche chi preferisce rilassarsi e chiudere gli occhi.

La musica viene dunque proposta come mezzo per la stimolazione e lo sviluppo di funzioni cognitive, psico-motorie, affettive, emotive e relazionali.

Attività di questo genere sono particolarmente gradite dal gruppo, visto che divengono strumenti in grado di coinvolgere tutti i partecipanti, anche coloro che possiedono ridotte capacità residue.

La musica fa rivivere momenti del passato, rende presenti situazioni connotate in senso emotivo, soprattutto i periodi felici della vita ed aiuta a ristrutturare la nozione del tempo.

Attività fisioattivanti: ginnastica psicomotoria, fisioricreazione.

Un'adeguata attività fisica è premessa indispensabile per il benessere degli anziani, anche in tarda età ed in condizioni di disabilità.

Le attività fisioattivanti e la ginnastica psicomotoria si compongono di esercizi semplici che stimolano e tonificano la muscolatura e le articolazioni. Attraverso questi giochi è possibile scaricare le tensioni aiutando la persona a riscoprire la propria fisicità. Questi esercizi mirano ad un'attivazione motoria globale, finalizzata al mantenimento dello stato di salute e al miglioramento della qualità di vita.

Anche la socialità viene stimolata aiutando la persona anziana a ritrovare la propria identità personale, attraverso il confronto col gruppo e

grazie allo stabilirsi di nuove relazioni.

RIFLESSIONI

Vorrei raccontare, attraverso le emozioni che abbiamo vissuto e che tuttora viviamo durante i nostri incontri, l'evoluzione e la crescita compiuta dal gruppo di anziani del "CaFè della memoria".

È dal 24 novembre scorso che ogni 15 giorni ci riuniamo, il gruppo è andato via, via consolidandosi e strutturandosi e, ad oggi, è formato da 16 persone.

...Durante i primi incontri...

Il giorno dell'inaugurazione, ci siamo ritrovati nella sala bar, seduti ai tavolini colmi di dolci e bevande. La prima sensazione che abbiamo avvertito è stata la tensione iniziale dovuta alla novità, che gradualmente si è allentata lasciando il posto alla nascita delle prime relazioni. Poi sono arrivati i sorrisi, la vicinanza emotiva e la comprensione empatica che hanno aperto la strada ad un cammino di crescita e conoscenza reciproca. Probabilmente sono state queste emozioni profonde a spingere i primi partecipanti a ritornare e nuove persone ad unirsi a noi.

...Operatori e anziani si conoscono...

Da un lato, l'avvio del progetto ha fatto nascere nelle menti degli operatori diverse domande (Le attività proposte verranno accolte positivamente dagli anziani? Avremo problemi nel gestire questo gruppo? Saranno sufficienti le operatrici socio sanitarie?). Dall'altro lato il gruppo dei partecipanti si è mostrato timoroso ma allo stesso tempo incuriosito, i più esuberanti spesso si sono messi al centro dell'attenzione emergendo rispetto alle persone più riservate.

...Oggi...

Sono passati quasi 6 mesi da quei primi incontri ed il gruppo si è positivamente affiatato, si è trasformato.

Perplessità, preoccupazioni,

Testimonianze di familiari

LE MIE MANI

Le mie mani avvolgono a conchiglia la testa e le dita si insinuano fra i capelli bianchi ma ancora folti, nonostante l'età. Poi discendono a stropicciarmi gli occhi e li schiacciano, perché non vogliono più vedere il mondo senza di te. Mani che diventano pugni e si schiantano con furia sull'inerte superficie della scrivania.

Mani! Prendete la penna, prendete il foglio, scrivetele di quanto ancora l'amo, di quanto mi manca. Imprimete sul foglio le tracce dei ricordi che

sempre mi tengono a braccetto e mi fanno compagnia.

Ricordi di lei in cucina. Piatti colorati, sapori e odori. Vapore che affloscia i suoi riccioli biondi. La sua energia nel rimestare i risotti e la polenta. La sua accuratezza nell'allestire la tavola con un vaso di fiori o con lo scintillio di una candelina anche per il pranzo di un semplice lunedì.

Madre premurosa, accudivi i nostri figli con amore e li proteggevi con l'istinto animale di una leonessa. Li baciavi sulla fronte riuscendo ad

indovinare la loro temperatura, medicavi le loro ginocchia sbucciate, eri ferma e decisa nel momento del capriccio. T'addormentavi con il libro sulle ginocchia dopo il racconto di favole leggere. Sostenevi con la mano il sellino delle loro prime biciclette senza ruote e correvi, la tua pelle si arrossava facilmente nello sforzo ma non desistevi mai. Preparavi i loro cestini per la scuola: il panino, l'arancia, il succo di frutta.

Sai, i nostri figli sono grandi ormai

segue a pag. 4

continua dalla 2ª **CaFè della MEMORIA**

dubbi e timori si sono dissolti date le brillanti risposte che il gruppo rimanda. Gli anziani hanno rivelato ottime potenzialità e buone capacità residue, la grande professionalità dell'educatrice ha saputo coglierle, conducendo ogni membro del gruppo ad aprirsi, dando il meglio di sé. Ogni componente è divenuto "la tessera di un mosaico" formato da tante parti diverse tra loro che inizialmente sembrava difficile riuscire ad unire per formare il disegno. La presenza dell'educatrice ha permesso di creare "il collante" necessario perché ogni membro trovasse il giusto spazio.

Stanno nascendo e si stanno consolidando legami interpersonali significativi tra i partecipanti e tra i partecipanti e gli operatori. Indicativa è l'attribuzione di soprannomi affettuosi: "il dottore", "il cantante", ecc.

Le attività che riscuotono maggior successo sono il canto e la

ginnastica psicomotoria. Tutti partecipano, nessuno escluso, applausi, risate, parole di incitazione, accompagnano in particolare gli esercizi ginnici.

Per quanto riguarda il canto sono nate due richieste, da parte degli anziani, indicative di grande spirito di iniziativa: possedere il testo delle canzoni preferite, così da poterlo leggere anche a casa e dare la possibilità ai propri familiari di assistere ad "un piccolo spettacolo canoro".

Vorrei riportare una frase pronunciata da una signora che partecipa al gruppo: mentre i partecipanti si stavano ancora accomodando prima dell'inizio delle attività, la signora E. esclama:

"....Siamo qui per essere felici e non dobbiamo perdere tempo...."

Credo che queste parole siano il simbolo di ciò che stiamo realizzando e sintetizzino il fine ultimo del nostro

intervento: non c'è tempo da perdere, ogni attimo è prezioso, dobbiamo metterci al lavoro riscoprendo la voglia di essere protagonisti.

Finite le riunioni con gli esperti e terminate le attività con gli anziani i familiari si spostano nella "sala bar", i visi dei loro cari sono arrossati, sorridenti e spensierati, i capelli un po' scompigliati e gli occhi felici. L'arrivo di dolci golosi e di varie bevande rappresenta il momento della gratificazione; dopo tutti quegli esercizi e dopo tutte le attività svolte, arriva la meritata ricompensa.

....Il nostro cammino continua....

Tu che sei in viaggio,
sono le tue orme
la strada, nient'altro;
Tu che sei in viaggio,
non sei su una strada,
la strada la fai tu andando.

Antonio Machado
La tirocinante Giulia Lanzoni



Associazione Malattia Alzheimer

La nostra sede è aperta
il LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
dalle ore 10 alle ore 12



Associazione Malattia Alzheimer

Tel 0532.792097 • Cell. 338.7918874 • Fax 0532 799552

• Conto Corrente CARIFE Agenzia N°1: 10958/4

IBAN IT31 T061 5513 0010 0000 0010 958

Conto Corrente postale: 54278379 • IBAN IT32 H076 0113 0000 0005 4278 379

Sito Internet: www.amaferrara.it • Email: amaferrara@amaferrara.191.it

Testimonianze di familiari

Continuazione dalla pagina 3

e anche i nostri nipoti, purtroppo non hai avuto la fortuna di conoscere la nostra prima pronipote, la tua mente era già offuscata, la malattia se la stava divorando e se la sgranocchiava vorace come fosse una pannocchia.

Ricordo il nostro terrazzo, i tuoi gerani rigogliosi, le tue mani sporche di terra e l'acqua che immancabilmente ti rovesciavi addosso. Eri scalza d'estate...eri fiore, tra i fiori.

Dio quanto mi manchi! Sai di notte mi raggomitolo nell'ampio grembo del nostro letto, le mie ossa scricchiolano e con le braccia mi cirondo le spalle, mi auto proteggero dalla disperazione e immagino che quelle braccia siano le tue. Non oso invadere l'altra parte fredda e vuota. Ghiaccio.

Ti ho sostenuta fino all'ultimo, prima ti aiutavi con il bastone, ti indicavo la strada. Uno due, uno due, piccoli passi, attenta c'è un gradino!

Inciampavi, indugiavi e le tue gambe si afflosciavano sempre di più. Ti ho spinta sulla sedia a rotelle e la gente, fingendo normalità, si fermava a salutarci. Non riconoscevi più

nessuno, neanche i tuoi figli, vivevi nel tuo mondo ovattato, saturo di allucinazioni e gridavi e imprecavi contro chi ti derubava dei tuoi gioielli di bigiotteria. Solo quelli ti avevamo lasciato dopo che avevi nascosto e mai più ritrovato soldi e preziosi. E ci giocavi come una bambina, li mettevi, li riponevi, t'infilavi una scarpa o un calzino diverso dall'altro.

La tua mano tremava, non sapevi più scrivere, leggere, non riuscivi più a mangiare da sola e così t'imboccavo, la bocca si sporcava e non te ne accorgevi, ti pulivo, ti lavavo, ti sgridavo perché, furiosamente, non accettavo il male che ti stava portando via da me.

Accidenti a lui!

Accidenti a chi ha deciso di questo nostro destino!

Il tuo appetito diminuiva, le sonde, i pannoloni, no....non ti potevo più riconoscere, scusami amore se tante volte mi sono arrabbiato e ho imprecato contro quel Dio in cui abbiamo sempre creduto.

Cera di candela, ti sei spenta piano piano, la tua mano piccola, magra, ricoperta di macchie è scivolata dalla mia, nel vuoto.

Vivo di te nei pochi giorni, mesi o anni che ancora mi spetta di vivere. Mi hai lasciato ma sei parte di me: albume e tuorlo, nocciolo e frutto, cuore e corpo.

Ora mano.... appoggia la penna, straccia il foglio umido di gocce di dolore, rovescia acqua sul fuoco di queste parole strazianti.

Mano!

Sostienimi il capo e chiama in aiuto l'altra a schiaffeggiarmi per farmi tornare in me, per farmi tornare solo.

Giulia Zoso

Vi invitiamo a mandare via posta o via mail i vostri pensieri, considerazioni, testimonianze.

RINGRAZIAMO

ASD "Play & Sport Ferrara" che ha organizzato presso la Sala Estense il 20 gennaio 2011 uno spettacolo a favore di AMA, al fine di raccogliere fondi a sostegno delle nostre attività.

CONFARTIGIANATO DI FERRARA per aver aderito il 2 Aprile 2011, in Piazza Trento Trieste, alla Quarta Giornata Nazionale di Predizione e Prevenzione dell'Alzheimer "Senza ricordi non hai futuro".

Chi desidera contribuire a questa iniziativa può compilare presso la nostra sede un questionario appositamente elaborato che verrà inoltrato ai ricercatori dell'Università "La Sapienza" di Roma.

IMPORTANTE

Per sostenere l'Associazione E' POSSIBILE:

- rinnovare la quota associativa di Euro 10
- presentare nuovi soci
- dedicare un po' del vostro tempo alla realizzazione delle nostre attività
- donare il **5 x 1000**

AMA ringrazia tutti coloro che hanno donato con la dichiarazione dei redditi la quota pari al 5x1000.

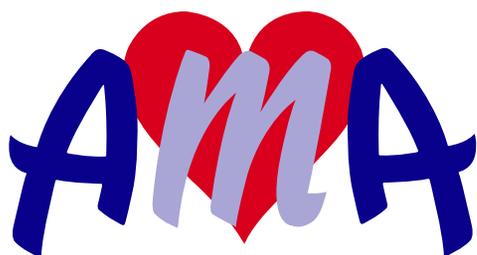
Il numero è in continuo aumento e anche quest'anno contiamo sul Vostro importante contributo. Basta mettere la propria firma nel riquadro dedicato al sostegno al VOLONTARIATO e scrivere il seguente CODICE FISCALE:

93062440388

RICORDIAMOCI

Il primo mercoledì di ogni mese si tengono gli incontri del gruppo di AUTO-AIUTO, dalle ore 14,30 alle 16,30, presso la sala Romagnoli di V ia Ripagrande 5.

E' sempre disponibile il servizio gratuito di **Supporto Psicologico e Legale**: per usufruirne è sufficiente rivolgersi nei giorni di apertura della sede, anche telefonicamente, ai nostri volontari che vi metteranno direttamente in contatto con la Psicologa ed il Legale.



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