Demenza Senile – Che cos'è, sintomi e presa in carico.

Scritto da Stannah il 05-11-2020

Sintomi, tipologie e cause delle demenze senili

Che cos'è la demenza senile? Come distinguere i segnali di demenza da quelli del normale invecchiamento? Nel caso in cui il medico specialista formuli una diagnosi di demenza è necessario sapere come intervenire per rallentare o invertire il declino cognitivo della demenza senile.

Sommario

- Cos'è la demenza
- Differenza tra demenza e normalità
- Tipologie di demenza (comuni nella vecchiaia)
- Sintomi della demenza
- Come prendersi cura della persona affetta da demenza
- Adattare la casa alla persona con demenza (sicurezza, domotica, ausili)

> "[...] In Italia circa 1 milione di persone sono affette da demenza e circa 3 milioni sono direttamente o indirettamente coinvolte nell'assistenza dei loro cari. [...]"

> [...] In un paese come il nostro, che invecchia rapidamente ed è già oggi quello a più alto indice di vecchiaia in Europa dopo la Germania, le stime sono ancora più allarmanti, essendo l'età il principale fattore di rischio associato alle demenze. Secondo il Rapporto OMS e ADI (*Alzheimer's Disease International*) del 2016 la demenza, nelle sue molteplici forme, è stata definita "una priorità mondiale di salute pubblica. [...]"
>
> [...] Anche i *caregiver* sono soprattutto donne, mogli e figlie spesso a loro volta con famiglia, che ospitano il malato in casa. L'impatto del carico assistenziale su di loro è notevole, sia in termini di salute fisica e psicologica che di modificazioni della vita lavorativa. [...]"

Estratto da Demenze – Ministero della Salute

In genere, quando notiamo una perdita di memoria in un familiare anziano la associamo immediatamente al morbo di Alzheimer. Invece il morbo di Alzheimer è solo un tipo di demenza. È molto importante saper distinguere i vari tipi di demenza e soprattutto capire bene quali sono considerati segnali del normale invecchiamento.

Il nostro articolo vuole affrontare la questione con la supervisione tecnica della Dott.ssa Laura Pedrinelli Carrara – Psicologa, Psicoterapeuta e Formatrice esperta nel lavoro con la Terza età. Laura Pedrinelli Carrara si è occupata per anni di riabilitazione psicosociale e cognitiva per la Casa Protetta per anziani di Senigallia (AN) e svolge formazione per gli operatori di strutture per anziani. Ha pubblicato tre libri con la casa editrice Erickson: "Attività di animazione con gli anziani. Stimolare le abilità cognitive e socio-relazionali in terza età", "Una mente attiva. Percorsi di stimolazione cognitiva per la terza età" e "Allenamento cognitivo a circuito".

Questo articolo non sostituisce in alcun modo il parere di un medico specialista. Contattate il vostro medico di fiducia quando avete il sospetto che un familiare, un amico o voi stessi presentate i segnali descritti nell'articolo.

Che cos'è la demenza senile?

Oltre al morbo di Alzheimer, la forma più comune di demenza, esistono altre forme di demenza come:

- Demenza frontotemporale o Malattia di Pick.
- Demenza a corpi di Lewy.
- Demenza associata al morbo di Parkinson.
- Demenza vascolare.
- Demenza mista.

In maniera più generica si definisce demenza tutto un insieme di sintomi che non fanno parte del normale invecchiamento. Tali sintomi sono sufficientemente gravi da determinare un degrado significativo dell'autonomia, delle relazioni sociali e della cura di se stessi.

I sintomi sono associati ad una malattia o ad un trauma cerebrale e includono:

- Perdita di memoria;
- Sbalzi di umore e disturbi psico-comportamentali;
- Diminuzione delle funzioni cognitive.

Si associa alla demenza anche il declino delle capacità comunicative, dell'apprendimento, di memorizzazione e risoluzioni di problemi.

Queste alterazioni comportamentali e cognitive possono insorgere sia all'improvviso, sia molto lentamente. La progressione della demenza varia da persona a persona, dal tipo di demenza e dall'area del cervello interessata. Di fronte alla possibilità di venire a soffrire di demenza, sia di soffrirne noi o qualche membro anziano della famiglia, la percezione della vita e delle sue priorità e dei rapporti interpersonali cambiano inevitabilmente. Possiamo rallentare il decorso di alcuni tipi di demenza o addirittura invertire il declino cognitivo se la patologia viene rilevata in tempo.

Il primo passo è sicuramente quello di distinguere tra normale perdita di memoria e i

sintomi di una demenza. Sapere come identificare i diversi tipi di demenza è altrettanto

fondamentale, e in questo caso è il vostro medico curante ad avere un ruolo cruciale.

Indipendentemente dalla diagnosi, possiamo rallentare il decorso dei sintomi e

continuare a godere appieno di una vita gratificante più a lungo.

Segnali e sintomi di demenza

Man a mano che invecchiamo è normale avere vuoti di memoria. È naturale

preoccuparsi nel momento in cui ci si rende conto che qualcosa non funziona più comeprima. Ma non c'è ragione di pensare subito al peggio. È necessario distinguere un possibile segnale di demenza dal normale processo di invecchiamento.

Alcuni sintomi comuni alle demenze sono:

- Perdita della memoria, fare sempre le stesse domande;
- Diminuzione della capacità di giudizio e comportamenti inappropriati;
- Difficoltà nel pensare in modo astratto;
- Difficoltà a seguire il filo di un ragionamento o delle istruzioni;
- Perdita della capacità di comunicare;
- Disorientamento spazio-temporale;
- Problemi motori e di equilibrio;
- Trascuratezza e incapacità di valutare i pericoli;
- Allucinazioni, paranoia, agitazione, ansia.

Cambiamenti normali vs. sintomi di demenza

Tutti invecchiamo, e invecchiare bene è quello che tutti noi ci auspichiamo. Vivere a lungo significa affrontare tutti quei cambiamenti inevitabili, tipici dell'invecchiare. Oltre alle rughe ed ai capelli che diventano grigi, perdere a poco a poco la memoria viene considerato normale. Sappiamo anche che abbiamo facile accesso a una vasta gamma di informazioni sulla salute, che rendono più semplice il processo di scelta tra quello che ci fa bene e quello che invece non è salutare, sia a livello cognitivo che fisico. Scegliere uno stile di vita sano permette di rallentare il processo di invecchiamento. Però, quando la perdita di memoria è grave e molto rapida, non si tratta di normale invecchiamento.

Viene considerato parte del normale processo di invecchiamento:

- Risolvere i problemi più lentamente – La velocità dell'apprendimento rallenta; si è più ancorati alle vecchie soluzioni invece di sperimentare quelle nuove e i tempi di reazione aumentano.
- Diminuire la capacità di attenzione e concentrazione – Siamo più inclini a distrarci. Qualsiasi interruzione fa perdere il filo del discorso.
- Ricordare diventa più difficile – Sono necessari molto indizi per riuscire a ricordare qualcosa.

Distinguere tra normale perdita di memoria e demenza non è una scienza esatta, ma ci sono alcuni indicatori più chiari di altri:

Normale invecchiamento	Sintomi di demenza
La persona si accorge di non ricordarsi qualcosa, ma è ancora in grado di fornire esempi dettagliati della sua dimenticanza.	La persona si accorge del vuoto di memoria solo se qualcuno lo fa notare e non riesce a ricordare di cosa ci si è dimenticati nello specifico.
A volte, capita di non ricordare una parola.	La persona ha bisogno di fare molte pause per riuscire a ricordare le parole.
La persona ci mette del tempo a ricordare un indirizzo, ma non si perde in luoghi familiari.	La persona si perde in luoghi familiari e ci mette del tempo a trovare la strada di casa.
La persona riesce a ricordare gli eventi recenti e non ha problemi durante una conversazione.	Diminuzione della capacità di trattenere il ricordo di un evento recente e risulta difficile portare avanti una conversazione.
Socializza come sempre.	Perdita di interesse per le attività sociali, a volte si mettono in atto comportamenti socialmente inappropriati.

Quali sono le possibili cause della demenza?

Quando il cervello viene mantenuto attivo è un organo miracoloso. Continua a creare connessioni durante tutta la vita, anche quando invecchiamo. Tuttavia, quando queste connessioni si perdono a causa di un'infiammazione, una malattia o una lesione cerebrale, i neuroni muoiono e si sviluppa una demenza. Certo, la sola idea di perdere la consapevolezza di sé può essere estremamente traumatica, ma un intervento precoce può alterare notevolmente il corso della malattia.0

Negli ultimi decenni, gli scienziati hanno decifrato le origini della demenza. Anche se i fattori genetici possono aumentare il rischio di soffrire di demenza, la scienza ritiene che la causa della demenza sia una combinazione di fattori ereditari e l'azione dei fattori ambientali e, naturalmente, dello stile di vita.

La demenza può essere causata da:

Malattie che attaccano e distruggono progressivamente le cellule e le connessioni cerebrali, come il morbo di Alzheimer, il morbo di Parkinson o il morbo di Huntington.

Ictus: che rallenta o arresta il flusso di ossigeno e priva il cervello delle sostanze nutritive vitali. L'ictus può essere evitato riducendo l'ipertensione arteriosa, trattando le malattie cardiache, diminuendo i fattori di stress, mantenendo una sana alimentazione, facendo movimento fisico e smettendo di fumare.

Insufficienze nutritive, disidratazione e consumo di sostanze come droga e alcol. Pertanto, il trattamento tempestivo di condizioni come la resistenza all'insulina, i disturbi metabolici e la carenza di vitamine riduce o previene i sintomi della demenza.

Singolo trauma o danno cerebrale ripetuto. Le capacità cognitive e la memoria possono essere compromesse a seconda della zona della lesione cerebrale.

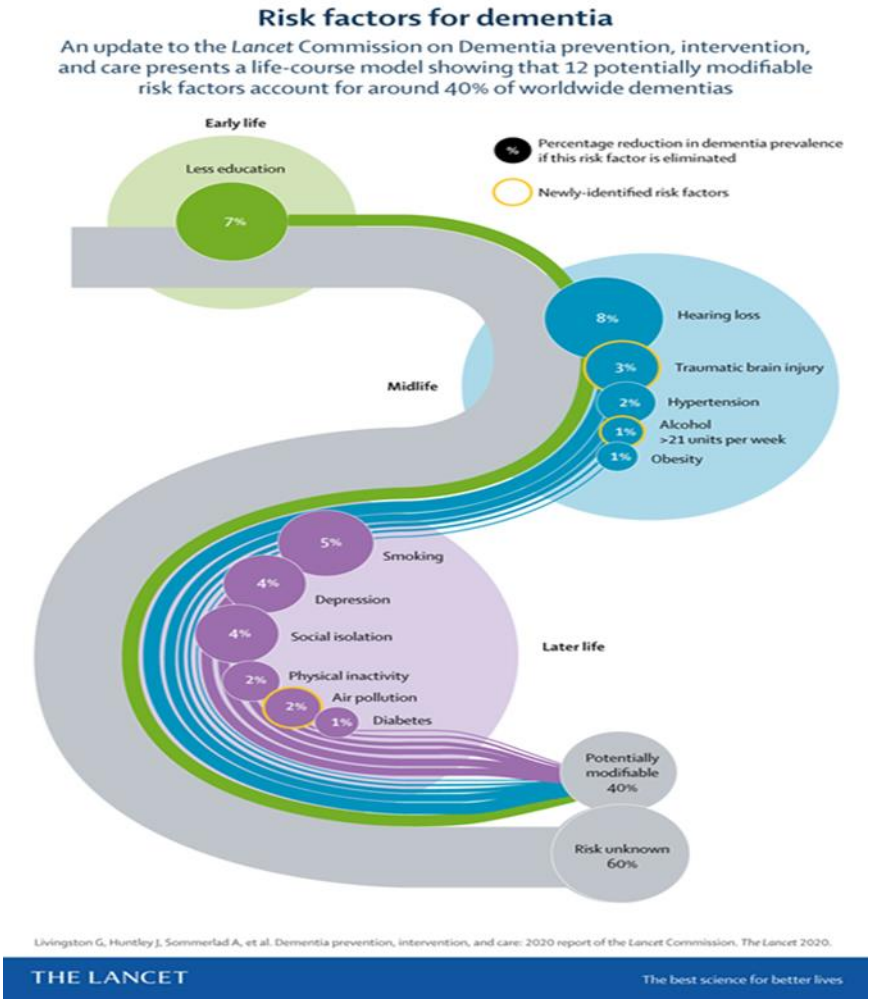
Infezione o malattia che colpisce il sistema nervoso centrale, tra cui il morbo di Creutzfeldt-Jakob e l'HIV. Alcune malattie sono curabili come alcune patologie del fegato o dei reni, i tumori cerebrali operabili, e la Pseudodemenza depressiva indotta dalla depressione in età senile.

I 12 fattori di rischio della demenza

Nello scorso mese di giugno 2020 i 28 componenti della commissione sulla demenza della rivista scientifica “The Lancet” hanno confermato il bisogno di agire tempestivamente su 12 fattori di rischio, ovvero:

- Ipertensione,
- obesità,
- perdita dell’udito,
- inattività fisica,
- diabete,
- fumo,
- depressione,
- scarso livello di istruzione,
- utilizzo di bevande alcoliche,
- traumi cerebrali;
- inquinamento atmosferico.

Molti di questi fattori di rischio sono potenzialmente modificabili nel corso della vita. Una corretta informazione è fondamentale.



https://www.thelancet.com/infographics/dementia-risk

Quali sono i tipi di demenza?

Tutte le demenze comportano un declino cognitivo che può avere un forte impatto sulla vita quotidiana. È importante identificare il tipo specifico di demenza, in modo che il vostro medico o il medico del vostro familiare possa scegliere il trattamento più appropriato. Esistono più di 50 tipi di demenza, ma quelle elencate qui sotto sono le più comuni.

Morbo di Alzheimer

È la forma più comune di demenza. Il morbo di Alzheimer è caratterizzato dalla degenerazione e distruzione delle cellule nervose nel tessuto cerebrale e dall'accumulo di placche tra le cellule del cervello dovute ad anomalie proteiche. Il tessuto cerebrale di una persona affetta da Alzheimer ha progressivamente meno cellule nervose e quindi meno connessioni e la dimensione totale del cervello diminuisce. Trattandosi di una malattia ad alta incidenza, è necessario essere consapevoli di alcuni segnali che possono essere sintomi di demenza derivati dal morbo di Alzheimer.

1. La perdita di memoria: di per sé è sufficiente a scompigliare la vita quotidiana di chiunque. Dimenticarsi quello che abbiamo appena appreso, dimenticare date o eventi importanti, chiedere ripetutamente le stesse informazioni nell'arco di poco tempo.
2. Difficoltà nel risolvere i problemi. Non è in grado di seguire un programma, lavorare con i numeri, seguire una ricetta o registrare dei conti.
3. Difficoltà nei compiti quotidiani. Guidare in un luogo considerato familiare, ricordare le regole di un gioco o completare compiti sul lavoro.
4. Confusione sul giorno e sul luogo in cui si trova. Perdere la cognizione delle date, dimenticare dove si è o come ci si è arrivati.
5. Non sapere dove sono le cose. Mettere le cose in posti strani senza essere in grado di ricordare come sono state messe in quel luogo, anche accusando gli altri di furto.
6. Difficoltà a parlare e a scrivere. Difficoltà a seguire una conversazione, ripetere spesso la stessa cosa, fare fatica a trovare la parola giusta o ad individuare il nome giusto delle cose.
7. Difficoltà di interpretazione delle immagini visive. Problemi di lettura, di valutazione delle distanze, dei colori, dei contrasti o anche di riconoscere il proprio riflesso nello specchio.
8. Mancanza di giudizio in alcune situazioni. Si nota un calo nella capacità di prendere decisioni.
9. Rinunciare al lavoro o alle attività sociali. Difficoltà a ricordare come portare a termine un progetto di lavoro o un hobby, difficoltà nel seguire uno sport, allontanarsi dagli eventi sociali.
10. Forti sbalzi d'umore. Confusione, depressione; la persona diventa sospettosa, impaurita e ansiosa.

Una diagnosi precoce dell'Alzheimer può contribuire a prolungare l'indipendenza, in modo da poter continuare a godere di una vita piena più a lungo.

Demenza vascolare

La demenza vascolare è il risultato di una serie di piccoli ictus, oppure da un singolo ictus, che modificano l'apporto dell'ossigeno al cervello. La lentezza mentale e i problemi di memoria, insieme alle difficoltà che riguardano il linguaggio, la deambulazione o la minzione, per esempio, possono avere una causa vascolare. Quando c'è un'improvvisa comparsa di sintomi di demenza, può indicare una demenza vascolare e, sebbene abbia un grave impatto sulla memoria e sulle funzioni cognitive, se ne può ridurre la gravità.

Demenza mista

Questa è una condizione in cui il morbo di Alzheimer e la demenza vascolare si verificano contemporaneamente. La combinazione dei due tipi di demenza si verifica più frequentemente in età avanzata, spesso diagnosticata perché i sintomi delle malattie cardiovascolari e della demenza sono evidenti e peggiorano nel tempo.

Forme di demenza meno comuni

- **Malattia di Pick o Demenza Frontotemporale (DFT):** meno comune, ma comunque importante da distinguere, è la DFT. La diagnosi di questa demenza non è facile, perché si manifesta con lievi cambiamenti di linguaggio o di comportamento. Questi cambiamenti, che possono essere anche molto evidenti, possono nascondere un problema di memoria. A volte il DFT è confuso con la depressione, la mania, il disturbo della personalità o un problema di abuso di sostanze a causa di disturbi comportamentali. È più frequente nelle donne ed ha esordi precoci.
- **Malattia di Creutzfeldt-Jakob**: di rapida progressione con deterioramento mentale e movimenti involontari.
- **Malattia di Huntington**: è una malattia ereditaria e degenerativa. La malattia provoca movimenti involontari e di solito inizia tra i 30 e i 50 anni.
- **Demenza da morbo di Parkinson**: può svilupparsi nelle fasi successive del morbo di Parkinson come risultato di un disturbo progressivo del sistema nervoso centrale.
- **Demenza a corpi di Lewy**: è una condizione neurodegenerativa legata a strutture anomali che si formano all'interno dei neuroni. I cambiamenti cerebrali coinvolgono una proteina chiamata alfa-sinucleina. La demenza a corpi di Lewy sembra una combinazione di alcune caratteristiche sia del morbo di Alzheimer, sia del morbo di Parkinson. I problemi cognitivi iniziano prima o subito dopo i sintomi muscolari. Una persona affetta da demenza a corpi di Lewy alterna livelli diversi di stati emotivi e cognitivi, cade spesso, ha più problemi di sonno e più allucinazioni visive di una persona con il morbo di Alzheimer.
- **Malattie infettive come l'HIV:** il modo in cui il virus danneggia le cellule cerebrali non è ancora chiaro. Sappiamo solo che avviene.

Demenza precoce o Disturbo Cognitivo Lieve (MCI)

La demenza precoce, nota anche come declino cognitivo lieve (MCI), comporta problemi di memoria, di linguaggio o di altre funzioni cognitive. A differenza di coloro che soffrono di demenza

totale, le persone con MCI sono ancora in grado di svolgere la loro vita quotidiana senza dipendere dagli altri.

Molte persone con MCI sviluppano il morbo di Alzheimer o altre forme di demenza nel corso della loro vita. Tuttavia, in alcune persone, la malattia rimane in stallo e il declino è molto lieve, e sono in grado di vivere una vita nomale.

Non è ancora molto chiaro perché l'MCI a volte progredisce fino al morbo di Alzheimer, mentre altre volte rimane stabile. È difficile prevedere il decorso della malattia; in generale, aumentando il grado di deterioramento cognitivo cresce il rischio di sviluppare l'Alzheimer.

I sintomi della MCI:

- Perdere oggetti o mettere spesso le cose nel posto sbagliato;
- Scordarsi spesso di eventi o date importanti;
- Difficoltà nel ricordare nomi di persone conosciute da poco;
- Difficoltà nel seguire un discorso.

Perché è così importante diagnosticare correttamente il tipo di demenza?

Ottenere una diagnosi precoce del tipo di demenza è molto importante, soprattutto se i sintomi compaiono improvvisamente. Per una diagnosi di successo, è necessaria un'attenta discussione della storia medica del paziente e dello sviluppo dei sintomi, nonché un esame della memoria e di altre capacità cognitive, per diagnosticare i problemi di memoria, i cambiamenti di pensiero e di comportamento. In termini di esami fisici, esami del sangue, neuroimmagini e un elettroencefalogramma per registrare l'attività elettrica del cervello. È importante escludere altre condizioni e interazioni farmacologiche che possono causare i sintomi.

Anche se il vostro medico può essere in grado di diagnosticare la demenza, determinare il tipo di demenza potrebbe essere una sfida. Molti sintomi si sovrappongono tra diversi tipi di demenza, quindi potrebbe essere necessario consultare un neurologo o uno psicologo specialista per una diagnosi specifica.

Come affrontare una diagnosi di demenza?

Una diagnosi di demenza è un'esperienza che cambia la vita di chi la riceve e di chi vuole bene a quella persona. È sconvolgente e lascia dentro una miriade di emozioni contrastanti; dallo shock alla rabbia; dal dolore alla profonda tristezza e all'isolamento. Anche se attualmente non esiste una cura per la demenza, una diagnosi non significa che la tua vita, quella del tuo familiare o amico sia finita. Parlate sempre con il vostro medico di fiducia. Esistono cure che alleviano i sintomi. Ci sono misure da poter applicare fin da subito. Grazie ad esercizi mirati si può rallentare la progressione della malattia e l'insorgenza di sintomi più debilitanti, permettendo di prolungare l'indipendenza della persona e di vivere una vita ricca e serena a lungo.

Come il caregiver può prendersi cura del proprio famigliare con demenza

Spesso è complesso capire che cosa può essere di aiuto ad un familiare con demenza.

Di fatto, la famiglia può trovarsi spaesata e impotente perché pur comprendendo le difficoltà del proprio caro non sa come intervenire, come sostenerlo, come interagire con lui.

Alcuni dei problemi più diffusi, in una famiglia quando è presente un congiunto con demenza, riguardano:

- Come poter rendere più confortevole la sua quotidianità.
- Come gestire certi comportamenti di confusione, aggressività, affaccendamento.
- Come gestire i propri stati emotivi e di conseguenza i comportamenti di reazione a quelli del proprio caro.
- Come poter rendere più confortevole la sua quotidianità

Non è facile convivere con una persona con demenza, in base al fatto che sia in uno stadio iniziale oppure più severo ci saranno comportamenti diversi che il caregiver non sempre sa come gestire.

Esistono accorgimenti davvero utili per aiutare una persona che ha una demenza lieve o moderata; di seguito ne sono inseriti alcuni che possono rivelarsi molti validi.

Stimolare quotidianamente l'orientamento nel tempo e nello spazio

Fra le abilità mentali che decadono prima c'è la capacità di orientarsi, di sapere in che giorno o anno siamo e in che luogo.

L'orientamento nel tempo è molto importante, spesso gli anziani non si ricordano la data odierna perché i giorni sono divenuti tutti uguali, non ci sono più impegni a scandire il tempo. Del resto, succede anche a noi quando siamo in vacanza! Stimolare l'anziano all'orientamento è un modo per interagire con lui in maniera produttiva e renderlo maggiormente tranquillo poiché un motivo di agitazione spesso è dato dai vuoti di memoria, dal capire che non si ha più quell'informazione o che non si comprende ciò che l'altro stia dicendo.

Alcuni esempi di attività di orientamento, da poter far svolgere alla persona anziana con demenza, sono:

Il calendario quotidiano

Un modo per aiutarlo ad orientarsi nel tempo è quello di appendere nella camera, o in altra stanza della casa che frequenta, un calendario giornaliero, con scritto per esempio, giovedì 10 settembre 2020.

1. Ogni mattina, quando è il momento della colazione o quando la persona è più tranquilla, andare a vedere insieme, o portargli, il calendario giornaliero.
2. Fargli togliere il foglio per scoprire il giorno successivo, che sarebbe quello odierno.
3. Leggerlo insieme o farlo leggere a lui/lei.

Si può usare anche una lavagna, così da poterla cancellare e riscrivere ogni giorno, oppure un block notes. Se la persona anziana non potrà scrivere, cercare di farla almeno cancellare (o togliere il foglio del giorno passato), per renderla maggiormente attiva. Nel caso di anziano ancora ben presente, basterà soltanto chiedergli la data odierna.

In base alla data, si potranno chiedere e aggiungere elementi, per esempio:

- Dato che siamo in ottobre, si possono mangiare le castagne e cos'altro?
- Questo è il mese in cui sei nato tu, in quale giorno che non ricordo?
- C'è un proverbio che parla di questo mese e dice: Marzo pazzerello, guarda il sole e prendi l'ombrello. Cosa significa? Perché marzo è pazzerello?

È basilare non far diventare questa attività un "esame scolastico" in cui il soggetto si senta giudicato, altrimenti o si confonderà per l'ansia da prestazione oppure si irriterà e non risponderà più alle domande.

Parlare con lui come se lo si volesse davvero sapere perché si ha il dubbio, come capita a volte quando dobbiamo scrivere una data per firmarla; inoltre; se l'anziano è ancora ben presente, non chiederglielo tutti i giorni, ma magari ogni 4 o 5. Quando ci si accorge che è sempre ben orientato, cercare di stimolare l'orientamento ogni 7-8 giorni ma non smettere dato che la demenza è una malattia degenerativa e la stimolazione servirà a tenerlo orientato più a lungo.

Qual è il tempo

Un esempio di orientamento nel tempo riguarda l'orientamento sui diversi orari della giornata. È basilare comprendere le risorse del proprio caro per valutare la sua necessità di orientarsi.

Formulare frasi inserendo orari e fasi giornaliere.

Quando si parla con l'anziano per orientarlo nel tempo è sempre bene evitare di essere troppo ripetitivi. Di fatto, maggiore è questa necessità e maggiore dovrà essere la stimolazione, è importante però non ripetere tutti i giorni la stessa frase se si nota che lui è già orientato oppure se si comprende che fa tesoro di quanto ascolta e quindi si rende conto da solo del tempo che passa. Comunque sia, anche se ancora è ben orientato, inserire qualche frase durante la settimana è un modo per mantenere il più possibile il suo orientamento.

Le frasi potrebbero essere di questo tipo:

- Vieni a tavola che è mezzogiorno e quindi è ora di pranzo?
- Alle 4 di oggi pomeriggio verrà Marta perché così guida di giorno dato che è inverno e alle 5 già è notte
- Sono le 6 del pomeriggio, fra un'ora dovrai prendere la pasticca quadrata piccolina, giusto un'ora prima di cenare dato che ceniamo alle 7

Dove siamo, dove è

L'orientamento spaziale serve per comprendere dove siamo e come sono posizionati gli oggetti o le persone rispetto a noi o all'ambiente.

Si può:

Stimolare l'anziano parlando con lui delle vie cittadine, dei diversi piani della casa fino alle differenti stanze e al fatto che il gatto sia sotto o sopra il tavolo.

Evitare di essere troppo ripetitivi. Se ancora è ben orientato a livello spaziale, inserire qualche frase durante la settimana è un modo per mantenere il più possibile il suo orientamento.

Le frasi potrebbero essere di questo tipo:

- Sai in che stanza è Giorgia? Se risponde con un cenno dicendo Continuare chiedendo Intendi in cucina, in camera da letto o in sala da pranzo? In base ai locali della casa, fornire sempre almeno due o tre possibili risposte.
- In che piano della casa abiti/abitiamo?
- Dove è caduta la penna: sotto il tavolo o sotto la sedia? Prima di iniziare a cercarla per raccoglierla.
- Il gatto è sopra o sotto il tavolo?
- Valeria è più vicina a me o a Giorgia?
- Tu sei più vicino al tavolo o al divano?

Stimolare quotidianamente la memoria

Con il tempo l'anziano dimenticherà i nomi delle persone e degli oggetti, soprattutto quelli che vengono meno menzionati o utilizzati. Alcuni accorgimenti pratici possono aiutarlo a far permanere più a lungo il ricordo di quei nomi.

ESEMPIO DI ATTIVITA' MNESTICA SUI NOMI

Utilizzare contenitori con impresso il nome di ciò che contengono e nominarli quando si usano. Alcuni esempi sono la zuccheriera, la saliera, la bottiglia dell'acqua. È possibile scrivere i nomi anche sopra il frigorifero o altri oggetti di casa, ci sono in commercio dei pennarelli per scrivere sopra tazze o altri oggetti che però possono essere rimossi.

Parlare con lui nominando più volte persone e oggetti, che in quel momento non si stanno utilizzando, e chiedendo di descriverli. Cercare sempre di evitare l'interrogatorio, ma interagire in modo spontaneo e/o giocoso.

Tenerlo occupato

Un altro accorgimento per sostenere la persona anziana con demenza, aiutandola anche a sentirsi utile e a mantenere il ricordo e la capacità di fare le cose più a lungo, è il cercare di coinvolgerlo nelle piccole mansioni quotidiane oppure di sollecitarlo a mantenere (in base a come può) gli hobbies che lo hanno sempre appassionato.

Stannah

ESEMPI DI ATTIVITA' OCCUPAZIONALE PER L'ANZIANO CON DEMENZA LIEVE O MODERATA

Mantenere lo stesso ordine delle cose in casa e stimolarlo ad aiutarvi in piccole mansioni, come piegare un maglione.

Se era una persona che curava l'orto, si può invasare insieme una piantina, comodamente sopra un tavolo, o farsi aiutare a dare l'acqua all'orto.

Se si prepara un dolce o la pasta in casa, dargli un po' di pasta per fargliela lavorare con le mani. Ciò che farà sarà cotto a parte o insieme, ma non fargli mai pesare i suoi limiti.

Ovviamente, ogni attività va calibrata in base alle risorse dell'anziano.

Come gestire certi comportamenti di confusione, aggressività, affaccendamento

Può succedere che a causa della demenza, o anche di un periodo in cui la persona non è stata bene e che ha influenzato negativamente le sue reazioni mentali (almeno per un po' di giorni), si sviluppi un'alterazione del comportamento che può portare a episodi di confusione mentale, aggressività o affaccendamento.

Confusione mentale

Nei momenti in cui il vostro caro è confuso, non cercate di forzarlo. Evitate di fargli domande e portate invece la sua attenzione su qualcosa di concreto. Per esempio, se c'è un cane docile in casa, può aiutarlo farglielo vedere e accarezzarlo insieme. Non cercare di scuoterlo emotivamente, non alzare il tono della voce o pretendere che si riorienti subito. Parlargli in modo calmo e sereno, la voce il più possibile bassa (in base al suo udito) e valutare se è il caso di lasciarlo un momento sereno. Non lasciarlo solo nella stanza.

Aggressività

Se l'anziano con demenza ha momenti di aggressività, evitate di stargli troppo in prossimità e cercate di distrarlo. Non lo contrariate, mantenete un tono basso e calmo della voce, può essere utile mostrargli qualcosa che gli piace o dirigere il discorso su altro.

L'utilizzo della bambola empatica

Con le donne che hanno una demenza moderata o grave può essere adeguato l'utilizzo della bambola empatica a priori, è una bambola morbida che la signora potrà tenere sempre con sé e che terrà spontaneamente fra le braccia. Questo strumento terapeutico è importante per stimolare il recupero di ricordi e atteggiamenti positivi (quando era lei ad accudire o a essere accudita) e le emozioni vissute nel tempo. L'effetto è preventivo e tranquillizzante poiché tende a diminuire i comportamenti aggressivi, a stimolare emozioni di serenità e affettività e a dare conforto alla persona anziana.

Affaccendamento

L'affaccendamento avviene quando il soggetto con demenza tende ad attuare comportamenti che sembrano mirati, ma che invece non hanno un fondamento. Un esempio è il pulire i fornelli della cucina anche quando non ce n'è bisogno e non apportare affatto una buona igiene oppure il cercare qualcosa dentro i cassetti recando più che altro scompiglio. In questo caso, lasciar fare, non interromperlo se non c'è pericolo che si faccia del male; sarebbe peggio contrastarlo, lo si renderebbe più nervoso. Nel caso invece ci può essere un margine di pericolo, allora distrarlo su altro.

Come gestire i propri stati emotivi e di conseguenza i comportamenti di reazione nei confronti del proprio caro.

Assistere un proprio caro con demenza comporta delle ripercussioni psicologiche molto importanti.

Il vissuto emotivo del caregiver familiare, il parente che si prende cura in modo più marcato o esclusivo del congiunto ammalato, è aggravato dal fatto che:

La persona malata è un proprio congiunto, quindi c'è un legame affettivo importante.

La demenza comporta comportamenti irrazionali, ripetitivi e a volte aggressivi che si riversano sul caregiver facendogli provare emozioni di impotenza, dolore, rabbia, paura, agitazione.

I sintomi della demenza peggiorano nel tempo portando il famigliare ad una assistenza sempre più assidua e perdendo sempre più i propri spazi personali e quelli riguardanti la propria famiglia acquisita (marito/moglie e figli).

Le ore di assistenza sono molte. A volte il caregiver è l'unico famigliare che assiste il proprio caro, questo può ripercuotersi sulla quotidianità con la diminuzione delle ore di sonno, la stanchezza psicofisica, l'agitazione emotiva, la facile irritabilità, somatizzazioni e altri disturbi da stress. Inoltre, l'assistenza continua può produrre la mancanza di situazioni che alleviano lo stress quotidiano.

Il progredire della malattia implica maggiori interventi farmacologici e comportamentali che il caregiver deve acquisire sul campo, se non è un operatore sanitario. Spesso, anche mantenere l'igiene dell'anziano diventa difficile se lui non collabora pienamente a causa della demenza.

L'assunzione di un operatore che aiuti il famigliare nell'assistenza può comportare un valido supporto. Può succedere però che ci sia difficoltà di inserimento o di relazione oppure che il caregiver familiare si senta a disagio per non provvedere totalmente ai bisogni del proprio caro.

Quando il caregiver famigliare non ha aiuti che lo supportino, per esempio qualcuno che lo sostituisca per alcune ore al giorno oppure che si occupi almeno delle mansioni pratiche, come la prescrizione e l'acquisto dei farmaci o altro occorrente, può andare in Burden.

Il Burden del caregiver famigliare è una sindrome da stress che colpisce le persone che accudiscono il proprio caro e che esauriscono le energie psicofisiche a causa di una prolungata e/o grave malattia del congiunto. Le motivazioni alla base sono quelle appena elencate e che riguardano le ripercussioni emotive, psicologiche e fisiche di una assistenza quotidiana, spesso totalizzante. Un caregiver famigliare in Burden è una persona che si rende conto di essere fortemente stressata, ma sopravvaluta le sue forze oppure continua l'accudimento senza chiedere aiuti perché sa che non potrà riceverli (gli altri famigliari non possono o non vogliono aiutarlo oppure non ci sono risorse economiche per ulteriori soluzioni).

Un caregiver con Burden elevato sarà una persona che attuerà un'assistenza negativa perché:

– Non ascolterà i bisogni del proprio caro ammalato, in quanto non ha le risorse psicologiche e fisiche per farlo.

– Sarà spesso nervoso e poco adattabile con il suo famigliare.

– Potrà avere delle reazioni aggressive o improprie.

Cosa fare in questi casi?

Se ci si accorge di essere davvero tanto stressati è già un primo passo importante, perché significa che si è aperti a cercare una soluzione.

A questo punto chiedere aiuto. Se si hanno dei famigliari chiedere loro un contributo, non si può fare tutto da soli.

Anche gli operatori professionali, pur svolgendo un lavoro scelto, con dei turni e delle ferie, possono provare una sindrome da stress chiamata Burn-out che è tipica delle professioni di aiuto.

A maggior ragione, un famigliare che è coinvolto affettivamente e non può contare su una preparazione professionale, e spesso neanche sulla possibilità di avere degli orari liberi o di poter andare in vacanza, può maggiormente sviluppare una sindrome da stress.

Guardarsi intorno e valutare se c'è qualcuno, un cugino, un amico o un vicino di casa che possa darvi anche solo un aiuto, magari andare in farmacia.

Informarsi sulla possibilità di ricevere aiuti professionali. Esistono diverse associazioni di volontariato per famigliari di pazienti con demenza, ma anche centri diurni e metodi di supporto messi a disposizione dal Comune.

Parlare col proprio medico di fiducia per valutare insieme se ci sono altre soluzioni a cui magari voi non avevate pensato, come sussidi o riconoscimenti di invalidità per il vostro famigliare.

Non isolatevi, a volte anche una persona amica che vi viene a trovare oppure con cui colloquiate anche solo per dieci minuti al telefono può aiutarvi a sfogarvi o a trascorrere qualche minuto spensierato. Sembra poco, ma in realtà non lo è affatto, perché serve a spezzare la spirale dello stress e vi aiuta a non sentirvi soli.

Come prevenire la demenza o ritardarne i sintomi?

Ricerche recenti mostrano che mantenere abitudini sane e avere sempre stimoli mentali aiutano a prevenire la demenza, ritardarne la comparsa o se siete già stati diagnosticati ritardare la comparsa dei sintomi più debilitanti. I cinque studi divulgati durante la Alzheimer's Association International Conference (AAIC) a Los Angeles, hanno concluso che:

"Adottare uno stile di vita sano può ridurre del 60% il rischio di demenza, anche avendo una predisposizione genetica

Così come l'esercizio fisico vi mantiene in forma fisica, l'esercizio della mente e della memoria può aiutarvi a rimanere mentalmente agili, indipendentemente dalla vostra storia familiare o dall'età. Le seguenti strategie possono essere di aiuto:

1. Esercizio fisico regolare: iniziare una regolare routine di esercizio fisico, compreso l'allenamento cardiovascolare e muscolare, può ridurre significativamente il rischio di sviluppare la demenza. Iniziate con 30 minuti di esercizio, un giorno sì e uno no… o anche tutti i giorni!

2. Coinvolgimento sociale: quanto più si è socialmente attivi, tanto più ci si trova faccia a faccia con gli altri e tanto più forti saranno probabilmente la memoria e la cognizione.
3. Dieta sana: la dieta mediterranea può aiutare a ridurre l'infiammazione, proteggere i neuroni e promuovere una migliore comunicazione tra le cellule cerebrali. Porzioni giornaliere di frutta e verdura e porzioni settimanali di pesce possono contribuire a ridurre il rischio di demenza.
4. Stimolazione cognitiva: Se continuate ad imparare cose nuove e a mettere alla prova il vostro cervello, rafforzerete le vostre capacità cognitive, rimarrete mentalmente agili e senza dubbio ritarderete o preverrete i sintomi della demenza. Qui trovate un articolo ed un esercizio con audio molto interessante della Dott.ssa Pedrinelli Carrara per approfondire l'argomento.
5. Igiene del sonno: Un sonno di qualità aiuta ad eliminare le tossine accumulate dal cervello durante la veglia ed evita l'accumulo delle placche senili nel tessuto cerebrale.
6. Gestione dello stress: Lo stress incontrollato e continuativo ha un forte impatto sul cervello, diminuendo l'area chiave della memoria, ostacolando la crescita delle cellule nervose e aggravando i sintomi della demenza.
7. Salute di arterie e vene: Il controllo della pressione sanguigna, il monitoraggio dei livelli di colesterolo e smettere di fumare hanno effetti assolutamente benefici sulla salute del cuore e del cervello.

Uno stile di vita sano e la "ginnastica mentale" sono fondamentali per un invecchiamento sano e anche per migliorare il funzionamento cognitivo, per aiutare a gestire la perdita di memoria nelle fasi iniziali di vari tipi di demenza.

Adattare la casa alla persona con demenza

Alcuni consigli utili per la prevenzione di infortuni domestici

Parlare di sicurezza non è mai abbastanza, indipendentemente dal fatto che si decida di mantenere in casa la persona affetta da demenza o in una struttura residenziale protetta. Qui di seguito alcuni consigli sulle questioni da prendere in considerazione per evitare incidenti domestici:

- Avere un estintore e un rilevatore di fumo in ogni piano;
- Rimuovere fili e cavi elettrici o del telefono dalle zone di passaggio;
- Evitare di usare la cera per pavimenti;
- Indossare sempre scarpe adatte e comode;
- Asciugare subito eventuali perdite di acqua;
- Evitare di salire in piedi su sedie o scale;
- Utilizzare solo lampadine antiabbaglianti da 100 watt e oltre;
- Assicurarsi che tutti i vani scala siano ben illuminati e che gli interruttori siano in cima e in fondo alle scale;
- Assicurarsi che i gradini delle scale abbiano una superfice antiscivolo;
- Assicurarsi che ogni scalinata, interna o esterna, abbia un corrimano;
- Riporre gli oggetti pesanti in basso;

- Disporre la mobilia in modo da avere ampio spazio di movimento
- Proteggere la vasca da bagno e assicurarsi che il tappetino da bagno abbia un fondo antiscivolo.
- Installare maniglioni di appoggio nella doccia, nella vasca e nella stanza da bagno in generale per evitare cadute;
- Evitate di indossare abiti lunghi e frange mentre si cucina sul fornello a gas.

Stannah esiste da oltre 150 anni e ha l'esperienza e la competenza necessaria per assicurarvi tutta la sicurezza di cui avete bisogno. Se le scale della vostra casa sono diventate un problema, per voi o per un vostro caro affetto da demenza, forse un montascale è la soluzione giusta.

Adattato dall'articolo originale https://blog.stannah.pt/vida-saudavel/sintomas-causas-demencia-idosos/ da Lucia Casarola:

Con la supervisione tecnica della Dott.ssa Pedrinelli Carrara Laura – Psicologa e Psicoterapeuta