



# Supporto ai caregivers informali



Reinforcing Carers Capacity  
to Deal with Dementia



Co-funded by  
the European Union

[remind-carers.eu](https://remind-carers.eu)



# Mantenere il contatto

Con il progredire della malattia, la comunicazione diventa sempre più difficile.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti che vi aiuteranno a mantenere il contatto con la persona affetta da demenza.



# Attenzione alle espressioni

Si può capire molto dalle parole o dalle azioni di una persona.

Potete verificare come si sente la persona di cui vi occupate facendo attenzione alle espressioni del viso e ai movimenti del corpo.

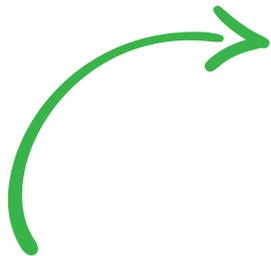
Per esempio:

- Si agita di continuo
- Cammina avanti e indietro
- Dà segni di ansia o irritazione

Questi sono esempi di come il linguaggio del corpo evidenzia sensazioni di disturbo.

Tenetelo a mente quando cercate di comunicare con la persona di cui vi occupate!



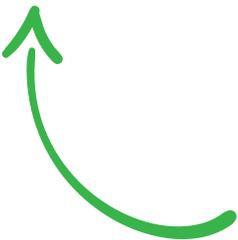


Usare parole e frasi  
**semplici** quando si  
parla

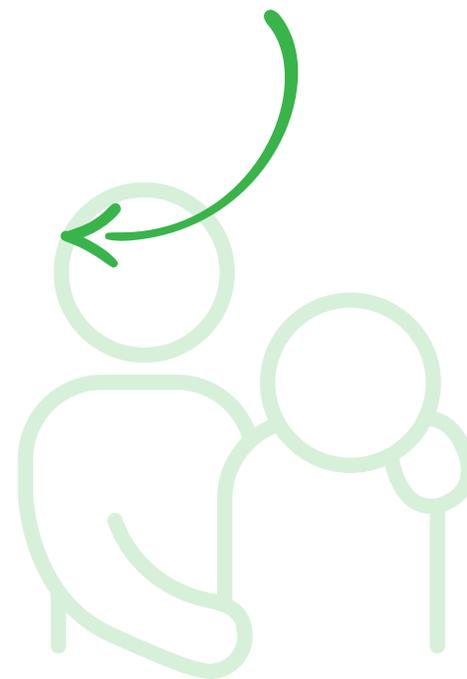


Cercare di controllare  
le proprie **emozioni**  
nei momenti di crisi  
potenziale o in corso.

Se necessario, porre  
domande a cui si può  
rispondere solo con  
un **SÌ** o un **NO**.



Creare un **programma**  
per la giornata, in cui è  
previsto sia il tempo da  
utilizzare per sé che in  
compagnia.



# Come attirare l'attenzione in modo rispettoso

Ecco alcuni modi per attirare l'attenzione della persona di cui vi prendete cura in modo rispettoso:

- Parlate chiaramente, lentamente, con un tono di voce sufficientemente alto e non dimenticate di stare di fronte e all'altezza degli occhi della persona affetta da demenza.
- Toccatele la mano, il braccio, la spalla
- Chiamate la persona affetta da demenza con un nome che
- riconosce.

Potete usare i modi sopra descritti per dimostrare che state cercando di attirare la sua attenzione e di stabilire un contatto rispettoso.



# Difficoltà sensoriali



La demenza può purtroppo causare disturbi alla vista e all'udito nel corso della vita del paziente.

Qui di seguito troverete una serie di esercizi che potrebbero aiutarvi ad apportare cambiamenti e a migliorare la vita quotidiana della persona di cui vi prendete cura.



# VISTA



## C'è abbastanza luce?

Le persone affette da demenza hanno bisogno di più luce per favorire la vista.

Ecco alcuni consigli:

Aumentate l'intensità della luce,

Preferite la luce diurna quando possibile,

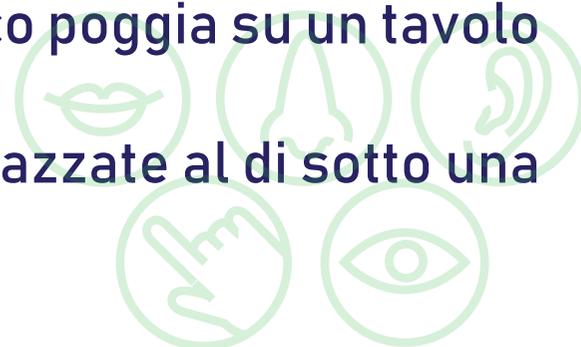
Accendete le luci di notte per permettere alla persona assistita di trovare il bagno.

## C'è abbastanza contrasto nei colori?

I contrasti di colore non sono abbastanza evidenti per le persone affette da demenza.

Esempio di un problema: Un piatto bianco poggia su un tavolo bianco.

Soluzione: Sostituite il piatto bianco o piazzate al di sotto una tovaglia colorata.



# VISTA

La persona di cui vi occupate porta gli occhiali?

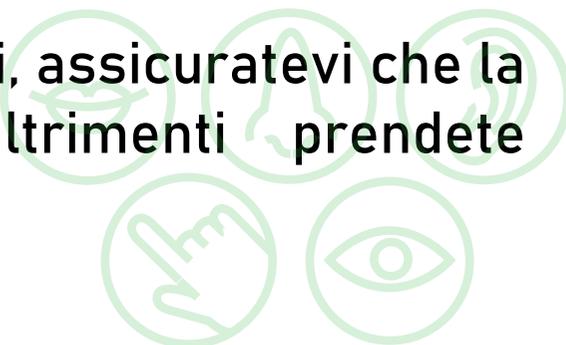
È molto comune che le persone affette da demenza smarriscano o perdano le cose. In qualità di assistenti, dovrete incoraggiarle a riporre gli occhiali ogni giorno nello stesso posto. In alternativa, è possibile utilizzare un cordino da collo.

Non dimenticate: Assicuratevi che gli occhiali siano puliti e non diano fastidio.

Avete bisogno di un consulto medico?

Se la persona di cui vi occupate non porta gli occhiali, ma nello stesso tempo non è in grado di vedere, prendete appuntamento dal medico.

Se la persona assistita porta gli occhiali, assicuratevi che la prescrizione sia ancora valida, altrimenti prendete appuntamento dal medico.



# UDITO

## C'è troppo rumore?

Ridurre il rumore di fondo può aiutare a migliorare l'udito.

Ecco alcuni suggerimenti:

Portate la persona assistita in un luogo più tranquillo e privo

di distrazioni

Spegnete la televisione/la radio quando comunicate con lei.

## La persona di cui vi occupate ha un apparecchio acustico?

### Lo indossa?

Se la persona di cui vi occupate ha un apparecchio acustico, verificate che sia pulito e che sia comodo da indossare, che le batterie siano cariche.



# UDITO



## Avete bisogno di un consulto medico?

Se la persona di cui vi occupate ha un apparecchio acustico, accertatevi che la prescrizione sia ancora valida o prenotate una visita medica. Se la persona di cui vi occupate non ha un apparecchio acustico, ma nello stesso tempo non è in grado di udire, prendete appuntamento dal medico.



# Supportare il processo decisionale



Per prepararsi a prendere decisioni per la persona affetta da demenza, in qualità di caregiver, è necessario innanzitutto tenere presente e seguire i desideri della persona.



Co-funded by  
the European Union

# Supportare il processo decisionale

## Prendere decisioni è difficile?

Tenete conto dei seguenti aspetti in modo da renderlo più semplice per voi e per la persona di cui vi occupate:

- Desideri e sentimenti passati e presenti (scritti o di cui si è parlato)
- Credenze e valori prima della diagnosi
- Il punto di vista di chiunque sia stato nominato dalla persona assistita per aiutarla a prendere decisioni

E non dimenticate:

- I desideri del passato possono essere diversi da quelli attuali
- Fare l'interesse della persona assistita è l'unica cosa che

ha valore!



# Supportare il processo decisionale

Ecco alcune domande che vi aiuteranno a preparare le istruzioni necessarie in base alle sue scelte:

- Dove preferisce vivere la persona di cui vi occupate (se non è più possibile rimanere a casa)?
- Quali aspetti dell'assistenza a domicilio/ in comunità/ in struttura sono importanti per lei?
- Chi la persona assistita vuole che si occupi delle sue finanze quando non sarà più in grado di farlo?

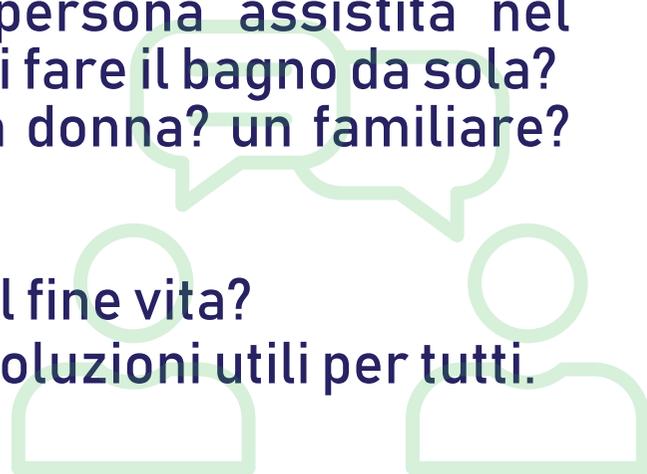


# Supportare il processo decisionale



Parlate o pianificate il prima possibile le soluzioni ai problemi che possono preoccupare voi o la persona di cui vi occupate.

- La persona che assistete che cosa vuole fare in autonomia il più a lungo possibile?  
Prendete nota delle sue preferenze e parlate insieme di come aiutarla a raggiungere l'obiettivo.
- Se avete bisogno di maggiore assistenza, che tipo di aiuto preferirebbe la persona che assistete (ora o in futuro)?
- Quali sono le preferenze della persona assistita nel momento in cui non è più in grado di fare il bagno da sola? Preferirebbe l'aiuto di: un uomo o una donna? un familiare? un professionista qualificato?
- Quali sono i suoi desideri rispetto al fine vita?  
Una conversazione onesta conduce a soluzioni utili per tutti.



# Supportare il processo decisionale



- Ci sono cure mediche che la persona assistita vuole o non vuole ricevere?
- Cosa desidera la persona assistita quando non le sarà più possibile mangiare? Un sondino per l'alimentazione è un'opzione possibile?
- La persona assistita ha particolari paure o preoccupazioni riguardo alle cure mediche?
- Come vuole essere trattata la persona assistita a fine vita?



# Coinvolgere gli altri e cercare sostegno



Con il passare del tempo e il progredire della malattia, sia la persona assistita che voi (soprattutto) avrete bisogno di un aiuto maggiore nella vita quotidiana. Per questo motivo, è molto importante chiedere supporto, in modo da poter condividere i compiti. Ecco alcune delle azioni di sostegno che potreste prendere in considerazione.



# Coinvolgere gli altri e cercare sostegno



Alcuni esempi di attività:

- Chiedere l'aiuto pratico di familiari e amici (pulizie, spesa, cucina, ecc.).
- Aiuto per attività ludiche
- Sostegno emotivo da parte di familiari e amici
- Ricerca di informazioni sulla demenza e sui modi per risolvere i piccoli problemi che possono sorgere.

Vi state chiedendo a chi rivolgervi? Se avete bisogno dell'aiuto di qualcuno, dovete chiederlo in modo efficace.



# Consigli

Pensate a ciò che volete, a ciò di cui avete bisogno e a ciò che provate per la vostra situazione attuale.

- Descrivete il vostro problema in una breve frase.
- Descrivete chiaramente i vostri pensieri e sentimenti

Siate onesti e diretti

Tenete presente i sentimenti dell'interlocutore.

- Fornite dettagli sull'aiuto di cui potreste avere bisogno
- Siate flessibili rispetto all'aiuto che riceverete

Suddividete il compito in piccole parti (è più facile dare aiuto a fronte di una richiesta più piccola)

Fate una pausa e riprendete la conversazione in un secondo momento

Se è il caso, offritevi di svolgere il compito per primi



# Attività piacevoli durante i pasti



Di seguito troverete una serie di attività utili per coinvolgere la persona di cui vi occupate durante i pasti. Se ritenete che la persona assistita sia ancora in grado di svolgere queste attività, valutate di coinvolgerla maggiormente nei compiti quotidiani.



# Attività piacevoli durante i pasti

## 1. Fate la spesa insieme.

Lasciate che la persona affetta da demenza scelga quali cibi o bevande acquistare per la colazione, il pranzo o la cena.

## 2. Preparazione dei pasti.

Lasciate che la persona assistita vi aiuti a cucinare.

## 3. Preparazione della tavola

Lasciate che la persona con demenza prepari la tavola

## 4. Pulizia

Lasciare che la persona assistita sparecchi la tavola.

## 5. Lavare/asciugare i piatti

Lasciate che la persona con demenza vi aiuti a lavare o asciugare i piatti.



# Suggerimenti per migliorare la salute

reMIND

Avete notato che la salute della persona di cui vi occupate potrebbe essere peggiorata?  
Di seguito trovate alcuni consigli su come combattere i problemi di salute che potrebbero insorgere.

**ATTENZIONE:** Queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.



Co-funded by  
the European Union

# Suggerimenti per migliorare la salute

## SCARSO APPETITO

- Non vuole mangiare?
- Mangia solo piccole quantità di cibo?
- Impiega molto tempo per mangiare una piccola quantità di cibo?

### Raccomandazioni:

- Rendete il cibo attraente (consistenza, sapore, odore, gusto che la persona gradisce)
- Provate a farle consumare i pasti con i familiari
- Mettete musica rilassante
- Aumentate l'attività fisica che la persona svolge durante il giorno



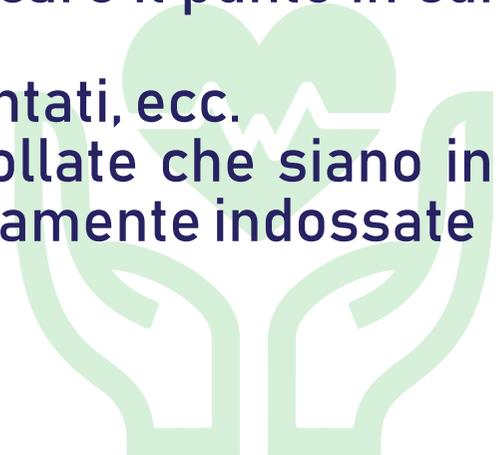
# Suggerimenti per migliorare la salute

## MAL DI DENTI

- Rifiuta di mangiare/ bere?
- E' irrequieto/a?
- Dà segni di dolore?

### Raccomandazioni:

- Chiedete se la persona prova dolore
- In caso affermativo, chiedete di indicare il punto in cui sente dolore
- Verificate che non ci siano denti allentati, ecc.
- Nel caso di protesi dentarie, controllate che siano in buone condizioni e che siano correttamente indossate
- Prenotate una visita medica



# Suggerimenti per migliorare la salute

## NESSUNA ATTIVITÀ INTESTINALE PER 7 GIORNI

- Nausea e vomito?
- Stomaco indurito?
- Ansia e agitazione?
- Svuotamento intestinale incompleto?

### Raccomandazioni:

Prenotate immediatamente una visita medica!

Dopo aver trovato una soluzione, pensate di aumentare:

- l'apporto di fibre nella dieta
- l'assunzione di liquidi
- l'attività fisica



# Suggerimenti per migliorare la salute

## PERDITA DI MEMORIA

- Dimentica se il pasto è già stato consumato
- Sente fame anche dopo aver mangiato

### Raccomandazioni:

- Ricordate alla persona di mangiare/bere regolarmente
- Monitorate il suo modo di mangiare/bere
- Offrite spuntini tra i pasti.





# Prevenire i problemi di salute

Se la persona di cui vi prendete cura si trova in uno stadio avanzato di demenza, è possibile che abbia difficoltà che possono causare diversi problemi di salute. Ecco alcuni consigli per aiutare lei e voi a combattere questi problemi.

**ATTENZIONE:** Queste informazioni non esentano dal monitoraggio o dal consulto medico.



# Prevenire i problemi di salute



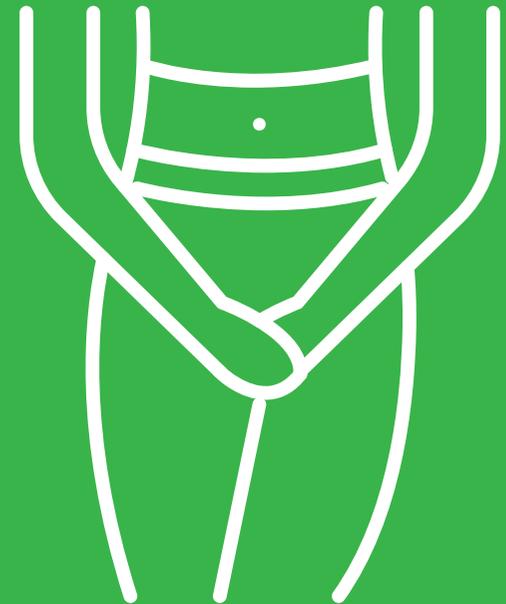
- Modificare le abitudini alimentari della persona per migliorarne l'alimentazione
- Aiutarla a mangiare/ bere in modo sicuro, conservando in un luogo sicuro i materiali non commestibili e i prodotti chimici per la casa
- Prevenire la polmonite da aspirazione modificando i cibi/le bevande e mettendola in posizione eretta quando la si aiuta a mangiare.





# Gestire l'incontinenza

È piuttosto comune che la demenza influisca sulla capacità di una persona di riconoscere o utilizzare correttamente il bagno. Ecco alcuni suggerimenti da utilizzare in caso di difficoltà



# Gestire l'incontinenza

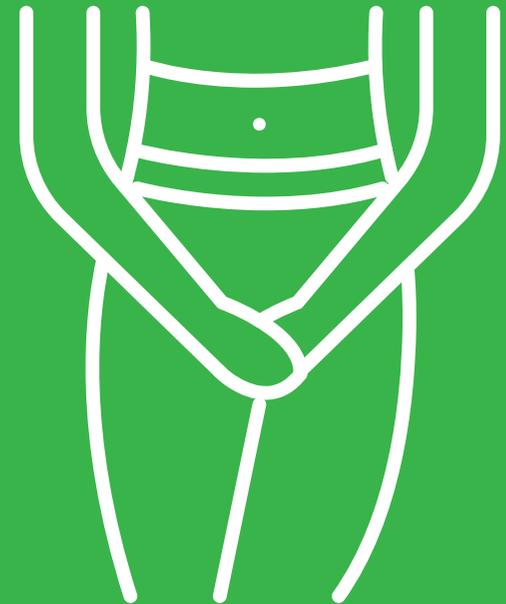
- Mettere un'immagine del water sulla porta del bagno per facilitarne l'identificazione,
- Fornire indicazioni per raggiungere il bagno se necessario,
- Mettere delle luci notturne nel percorso tra la camera da letto e il bagno,
- Usare un colore diverso per la tavoletta del water,
- Cambiare i pantaloni con altri più facili da togliere,
- Fornire istruzioni se la persona dimentica come usare il water.





# Gestire l'incontinenza nelle fasi avanzate

Nelle fasi avanzate della malattia, la persona assistita potrebbe non essere in grado di controllare i movimenti della vescica e dell'intestino, nel qual caso potrebbero essere necessari ausili e attrezzature per l'incontinenza



# Gestire l'incontinenza

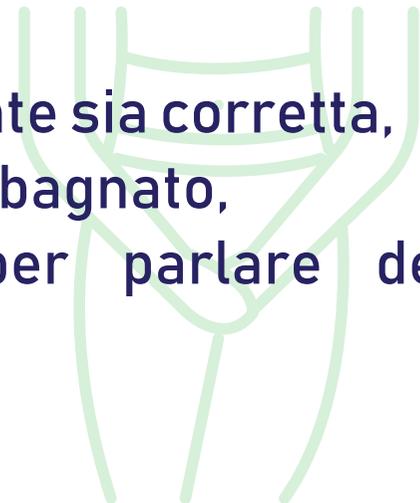
Si toglie continuamente l'assorbente e lo butta per terra?

Forse...

- La persona assistita potrebbe sentirsi a disagio con l'assorbente,
- La misura dell'assorbente potrebbe essere sbagliata,
- L'assorbente potrebbe essere bagnato e deve essere cambiato.

## Soluzioni consigliate:

- verificate che la misura dell'assorbente sia corretta,
- cambiate puntualmente l'assorbente bagnato,
- prenotate un consulto medico per parlare del comportamento della persona.



# Gestire l'incontinenza

Pantaloni bagnati anche quando si usano gli assorbenti per l'incontinenza?

Forse...

- La misura dell'assorbente non è corretta,
- Non è stato rispettato l'orario per andare in bagno

**Soluzioni consigliate:**

- Verificate che le dimensioni e il tipo di assorbente siano corretti,
- Programmate l'uso del bagno ad orari regolari per ridurre al minimo l'uso di ausili per l'incontinenza.



# Gestire l'incontinenza

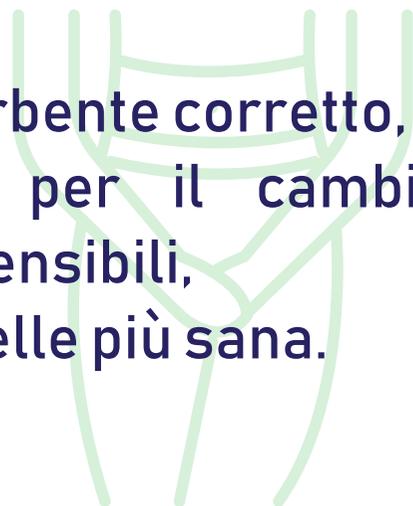
## Pelle dolente o irritata nell'area genitale?

Forse...

- Gli assorbenti per incontinenza hanno causato lesioni cutanee,
- La dimensione dell'assorbente potrebbe non essere adatta,
- Il cambio intempestivo dell'assorbente potrebbe aver causato un'infezione.

## Soluzioni consigliate:

- Selezionare la misura e il tipo di assorbente corretto,
- Mantenere regolarità negli orari per il cambio dell'assorbente e l'igiene nelle aree sensibili,
- Applicare lozioni protettive per una pelle più sana.



# Gestire l'incontinenza

Febbre, sensazione di dolore, urina dall'odore forte?

Forse...

Diversi fattori possono aver causato un'infezione delle vie urinarie (ad esempio una scarsa cura dei genitali)

## Soluzioni consigliate:

- Prenotare una visita medica.
- Fornire alla persona di cui ci si prende cura 6-8 bicchieri di acqua/succo di frutta durante il giorno (eccezioni: restrizioni dietetiche o nel consumo di liquidi).
- Mantenere una buona igiene genitale.



# Supportare l'indipendenza



Questi suggerimenti aiuteranno la persona di cui vi occupate a trovare gli oggetti o a svolgere le attività in modo indipendente



Co-funded by  
the European Union

# Supportare l'indipendenza

## Per trovare oggetti personali:

etichettarli con il loro nome, usare immagini o parole sulla parete, usare colori contrastanti.

## Per trovare il bagno:

mettere una figura sulla porta o dare istruzioni su come raggiungerlo

## Per aprire/chiudere il rubinetto:

usare colori diversi per indicare le direzioni, dare istruzioni e assistenza se necessario



# Cura della persona. <sup>re</sup>MIND

## Fare il bagno

La demenza può anche compromettere la capacità di una persona di lavarsi o di fare il bagno. Ecco alcuni consigli per assisterla in quel momento:



Co-funded by  
the European Union

# Fare il bagno

- Individuare il momento della giornata in cui la persona con demenza preferisce fare la doccia o il bagno.
- Passare dal fare la doccia/il bagno a usare una spugna per lavarla.
- Se si usa la doccia/vasca, mettere un tappetino antiscivolo per evitare incidenti.
- Utilizzare dispositivi di ausilio se necessario (maniglie, sedie da doccia, ecc.).
- Ridurre il flusso dell'acqua se la persona assistita ha paura.



# Gestire le passeggiate

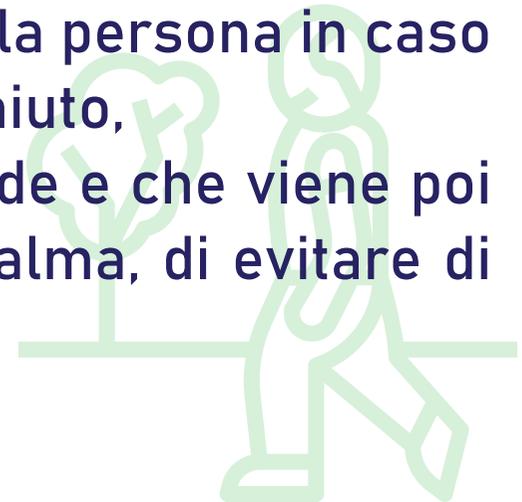


Ecco dei suggerimenti che vi aiuteranno a gestire le abitudini di deambulazione di una persona e a evitare che si perda:



# Gestire le passeggiate

- Rispettare le routine e le attività già note,
- Usare parole rassicuranti se necessario ("siamo al sicuro..."),
- Assicurarasi che tutti i bisogni primari della persona siano stati soddisfatti (andare in bagno...),
- Evitare luoghi affollati e pieni di confusione che possono causare disorientamento,
- Assicurarasi che la persona di cui ci si prende cura abbia con sé un documento di identità,
- Assicurarasi che la casa in cui vive sia sicura,
- Conservare una foto aggiornata della persona in caso si perda, in modo da poter chiedere aiuto,
- Nel caso di una persona che si perde e che viene poi ritrovata, cercate di parlarle con calma, di evitare di incolparla e di arrabbiarvi.





# Prendersi cura di sè

Potrete anche essere gli assistenti di una persona che ha bisogno di aiuto, ma non dimenticatevi la cura per voi stessi.

Ricordate che VA BENE:

- Fare una pausa
- Chiedere aiuto
- Provare sentimenti intensi
- Sentirsi soli

Va BENE.

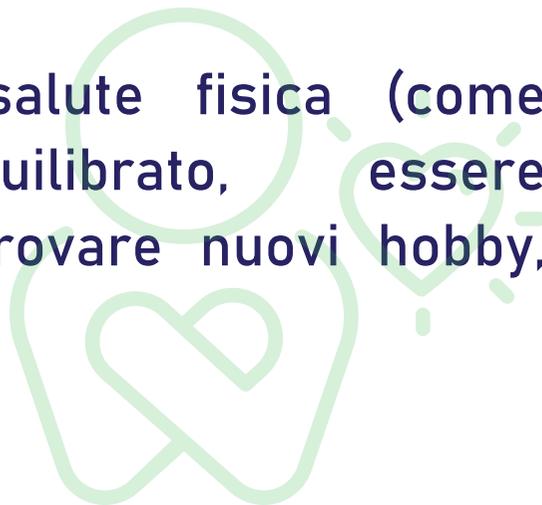


Co-funded by  
the European Union

# Prendersi cura di sè: Benessere mentale/fisico

In qualità di caregiver potreste non avere il tempo di fare tutto ciò che vorreste. Ma è anche importante assumere misure adeguate per prendersi cura della propria salute mentale e del proprio benessere:

- Coinvolgete altre persone (familiari o amici, per ridurre lo stress).
- Fate delle pause (prendetevi brevi pause regolari e valutate cosa vi aiuta a rilassarvi)
- Prendetevi cura della vostra salute fisica (come mangiare in modo equilibrato, essere fisicamente/mentalmente attivi, trovare nuovi hobby, dormire a sufficienza).



# Prendersi cura di sè: Ridurre lo stress

È importante prendersi cura della propria salute mentale mentre si assiste una persona affetta da demenza.

Praticate queste attività per aiutarvi a rilassarvi e a ridurre lo stress quotidiano:

- Respirazione diaframmatica
- Respirazione consapevole
- Rilassamento muscolare progressivo
- Visualizzazione guidata di immagini
- Musica e suoni rilassanti

