CHE COS'È LA DEMENZA?

La demenza è un termine "ombrello" usato per indicare una serie di problemi cognitivi, comportamentali e funzionali dovuti a numerose patologie di origine degenerativa, vascolare o traumatica (se ne conoscono circa 100 che possono causare demenza). Di queste la più frequente è la malattia di Alzheimer che causa un deficit delle funzioni cognitive sufficientemente grave da interferire con la vita quotidiana.

La perdita di memoria è un esempio di questo declino anche se ci sono forme di demenza che non si manifestano con problemi di memoria ma con alterazioni del linguaggio e della capacità di organizzare e pianificare le attività della vita quotidiana o con problemi del comportamento ("dire e fare cose inadeguate").

Le persone con demenza possono avere problemi con la memoria a breve termine, come il sapere dove si trovano borse o portafogli, il pagare le bollette, il pianificare e preparare i pasti, il ricordare gli appuntamenti o il viaggiare in zone non vicine a casa. Molte forme di demenza sono progressive, vale a dire, i sintomi si manifestano lentamente per poi peggiorare gradualmente.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA DEMENZA

I principali sintomi sono:

- PERDITA DI MEMORIA, È L'ELEMENTO CHE CONTRADDISTINGUE LA MALATTIA DI ALZHEIMER NEI PRIMI STADI
- DEFICIT DI CONCENTRAZIONE
- DIFFICOLTÀ A PRENDERE DECISIONI
- SBALZI D'UMORE
- DIFFICOLTÀ DI LINGUAGGIO
- PROBLEMI ALLA VISTA (PER ES. DIFFICOLTÀ NEL RICONOSCERE GLI OSTACOLI)
- NON SAPERE DOVE CI SI TROVA (CHE GIORNO È, STAGIONE, ANNO, ECC..)
- PROBLEMI DI EQUILIBRIO
- AGITAZIONE

Numero verde
800 63 70 73

con il Patrocinio di
società dolce
Comune di Bologna
Quartiere Santo Stefano

con il Patrocinio di
Comune di Bologna
Quartiere San Donato - San Vitale

con il contributo di
FONDAZIONE DEL MONTE
DI BOLOGNA E RAVENNA
1473

RIFERIMENTI

Cooperativa Sociale Società Dolce
N. Verde 800637073
www.assistiamocasa.it

Sportello Sociale San Donato-San Vitale
via Anna Grassetti 4, 40138 Bologna
051 2196370
email: **serviziosocialesandonatosanvitale@comune.bologna.it**
orari apertura sportello:
martedì e giovedì dalle 8.15 alle 17.30

Sportello Sociale Santo Stefano
via S. Stefano, 119 40125 Bologna
051 2197048
email:
serviziosocialesantostefano@comune.bologna.it
orari apertura sportello:
martedì e giovedì dalle 8.15 alle 13.30

Linee condivise con il dott. Andrea Fabbo geriatra, Responsabile Progetto Demenze Regione Emilia Romagna

Città amiche delle persone con demenza e Alzheimer

Il progetto sperimentale, realizzato da Società Dolce in collaborazione con il Comune di Bologna Quartieri **Santo Stefano** e **San Vitale San Donato**, grazie al contributo della Fondazione Del Monte di Bologna e Ravenna, vuole migliorare il contesto di vita delle persone con demenza o Alzheimer che vivono a domicilio e delle loro famiglie. Attraverso la diffusione di questo opuscolo, si intende svolgere un'attività di sensibilizzazione, informazione e coinvolgimento di realtà ed esercizi commerciali del territorio, al fine di generare conoscenza e comprensione diffusa e al contempo rendere la malattia non più uno stigma, ma una fragilità che può essere condivisa e supportata da una intera Comunità capace di riconoscere, rispettare, includere e coinvolgere le persone con demenza favorendo loro la possibilità di scelta e partecipazione.

CONSIGLI UTILI

Una delle difficoltà più frustranti e dolorose per le persone con demenza è non riuscire a comunicare le proprie emozioni e bisogni o a non comprendere con chiarezza ciò che gli altri dicono.
Inizialmente tali difficoltà possono essere limitate o sporadiche, con un impatto limitato sulla qualità della vita. Man mano che la malattia procede, dialogare può diventare sempre più difficile. Queste difficoltà sono devastanti.

Parla lentamente
Prendi tempo per rallentare quando parli. Dare alla persona il tempo di assorbire quello che stai dicendo e di fare connessioni.

Usa frasi più brevi e parole più piccole
Le frasi e le parole lunghe possono creare confusione. Cerca di evitarlo se puoi. Usa una frase alla volta, facendo una pausa per lasciare che la persona digerisca quello che hai detto, prima di continuare.

Sii diretto
Per evitare di causare confusione, dì esattamente cosa intendi. Se stai citando un oggetto o un'altra persona, usa il nome piuttosto che usare i pronomi. E quando parli di una persona, indica la sua relazione con la persona (nipote, figlia, marito, moglie etc.).

COME AIUTARLI?

Resta positivo, caloroso e calmo
La persona con demenza può farsi prendere dalle emozioni, specialmente se non corrispondono al tono che stiamo cercando di usare. Ricorda che questa è una persona che è in difficoltà.

Identificati
La persona con demenza, potrebbe non ricordare immediatamente chi sei. Assicurati di fargli sapere gentilmente il tuo nome e chi sei (panettiere, barista, tabaccaio, etc...) Questo può aiutare a riportare i ricordi e aiutarlo a sentirsi al sicuro. Se sembra particolarmente confuso, sapere, può aiutarlo a sentirsi più a suo agio.

Non presupporre
Può essere allettante finire le frasi della persona o anche assumere che non voglia partecipare ad un'attività sociale. Evita di farlo il più possibile. La persona merita di avere voce in capitolo nelle attività a cui partecipa e di sapere che sei lì per lui. Interrompere o escludere manda un messaggio che non credi che sia in grado di conversare o socializzare.

Pratica l'ascolto attivo
L'ascolto attivo è una forma di comunicazione che consente all'altra parte di sapere che stai ascoltando. Annuendo e rispondendo con modi convincenti aiuta le persone a sentire che vuoi ascoltare di più. Detto questo, alcune capacità di ascolto attivo potrebbero essere più distrattive che utili per alcune persone o in alcune situazioni. Ad esempio, l'uso di parole di incoraggiamento piccole come "uh-huh" potrebbe comportare più danni che benefici.

Non bloccare la conversazione
Va bene avere dei limiti su quello che vuoi o non vuoi discutere. Tuttavia, ci sono alcuni ostacoli alla conversazione che dovresti evitare. Evita di chiedere "Perché" o costringere l'anziano a parlare di qualcosa. Ciò tende a chiudere conversazioni produttive. Soprattutto, resisti all'impulso di interrompere. Concentrati sull'ascoltarlo piuttosto che parlare.

Distrai
Invece di cercare di impedire a qualcuno di fare qualcosa di potenzialmente pericoloso, portarlo verso una situazione più sicura o più positiva.

Ricorda che il linguaggio del corpo invia un messaggio
Stabilire un contatto visivo può aiutare la persona a sapere che stai ascoltando. Cerca di abbinare il tuo linguaggio del corpo all'emozione che vuoi esprimere.