

Vademecum Alzheimer

Indications et idées pour vivre auprès
d'une personne malade d'Alzheimer
et autres types de démence

Vademecum Alzheimer

Indicazioni e spunti per vivere accanto alla persona
malata di Alzheimer e altri tipi di demenza



FRANÇAIS – ITALIEN
FRANCESE – ITALIANO

VADEMECUM ALZHEIMER

Indications et idées pour vivre auprès
d'une personne malade d'Alzheimer
et autres types de démence

VADEMECUM ALZHEIMER

Indicazioni e spunti per vivere accanto alla persona malata di Alzheimer
e altri tipi di demenza

FRANÇAIS – ITALIEN

FRANCESE – ITALIANO

Trente 2016

Vademecum Alzheimer. Indicazioni e spunti per vivere accanto alla persona malata di Alzheimer e altri tipi di demenza

TESTO curato dall'Associazione Alzheimer Trento, in collaborazione con Giorgia Caldini, Federica Manti, Tiziano Gomiero, Paola Taufer e Bruna Bagozzi.

TRADUZIONE IN FRANCESE a cura dell'Associazione Alzheimer Trento

ILLUSTRAZIONI ORIGINALI: Deborah Garbari e Lorenzo Dalmonego. Non riproducibili senza l'autorizzazione dell'Associazione Alzheimer Trento.

INTEGRAZIONI E IMPAGINAZIONE: Assessorato alla Salute e Politiche sociali – Servizio Politiche sanitarie e per la non autosufficienza.

Prima edizione: febbraio 2013

Seconda edizione: luglio 2014

Terza edizione (con traduzioni): settembre 2016

Stampato per conto della Casa editrice Provincia autonoma di Trento dal Centro Duplicazioni PAT – Trento



Grâce à l'engagement de
l'*Associazione Alzheimer
Trento*, qui a traduit ce précieux
Vademecum déjà distribué sur
le territoire avec grand succès,
nous sommes aujourd'hui en

mesure de le diffuser en 6 langues (anglais,
espagnol, français, russe, ukrainien et
roumain). L'objectif est de donner aux
personnes qui prennent soin de la personne
âgée avec problèmes d'Alzheimer ou
d'autres formes de démence un instrument
simple, pratique, facilement utilisable, valide
dans les contenus afin de connaître et
affronter cette maladie complexe.

J'espère que ce dépliant bilingue, qui
peut être mis dans une bourse ou un sac,
devienne pour vous, qui effectuait ce devoir
délicat et important, un instrument précieux
pour améliorer votre capacité d'aide et
faciliter la communication avec la personne
malade et sa famille.

Luca Zeni

*Assesseur à la santé et politiques sociales
Province autonome de Trento*

Grazie all'impegno dell'*Associazione
Alzheimer Trento*, che ha tradotto
questo prezioso Vademecum, già
distribuito sul territorio con grande
successo, siamo oggi in grado
di divulgarlo in 6 lingue (inglese,
spagnolo, francese, russo, ucraino
e rumeno). L'obiettivo è quello di
dare alle persone che prestano
cura all'anziano con problemi di
Alzheimer o altre forme di demenza
uno strumento semplice, pratico,
facilmente utilizzabile, validato nei
contenuti per conoscere e affrontare
questa complessa malattia.
Questo opuscolo bilingue, che può
essere messo in borsetta o nello
zaino, spero che diventi per voi,
che svolgete questo delicato e
importante compito, uno strumento
prezioso per migliorare la vostra
capacità di aiuto e facilitare la
comunicazione con la persona malata
e la sua famiglia.

Luca Zeni

*Assessore alla salute e politiche sociali
Provincia autonoma di Trento*



Le Vademecum, indications et points pour vivre près d'une personne malade d'Alzheimer et autres types de démence, ont été réalisés

par notre Association en 2013 afin d'aider les proches à affronter les premiers pas difficiles de la maladie d'Alzheimer. C'est le fruit des expériences directes et pertinentes des proches d'une personne touchée par la démence et de tous ceux qui se trouvent en contact quotidien avec ces malades.

Le Vademecum, spécifique pour la maladie d'Alzheimer, est une indication valable également pour les autres types de démence.

Au cours des années, grâce aux contacts significatifs avec les proches, nous avons pu constater qu'une grande partie d'entre eux sont aidés par des personnes qui arrivent d'autres pays et la plus grande difficulté rencontrée dans la relation interpersonnelle est la non connaissance de notre langue.

Ainsi, nous avons décidé de diffuser ce Vademecum dans la version multilingue pour nos « aide-soignants », pour faciliter leur précieux travail et pouvoir leur offrir un instrument utile pour connaître la maladie et soigner avec une plus grande compétence les malades d'Alzheimer

Associazione Alzheimer Trento

Il Vademecum, indicazioni e spunti per vivere accanto alla persona malata di Alzheimer, è stato realizzato dalla nostra Associazione nel 2013 per aiutare i familiari ad affrontare i primi faticosi passi nella malattia di Alzheimer. È il frutto delle esperienze dirette e rilevanti di chi ha un familiare affetto da demenza e di tutti quelli che si trovano a contatto giornaliero con questi malati.

Il Vademecum, specifico per la malattia di Alzheimer, è una valida indicazione anche per gli altri tipi di demenza.

Nel corso degli anni, grazie ai contatti significativi con i familiari, abbiamo potuto constatare che gran parte di loro sono aiutati da persone che arrivano da altri Stati e la maggior difficoltà riscontrata nella relazione interpersonale è la non conoscenza della nostra lingua.

Per questo abbiamo deciso di diffondere questo *Vademecum* nella versione multilingue per le nostre "badanti", per agevolare il loro prezioso operato e poter offrire loro uno strumento utile per conoscere la malattia e accudire con maggiore competenza i malati di Alzheimer.

Associazione Alzheimer Trento

SOMMAIRE

LA MALADIE D'ALZHEIMER

Maladie d'Alzheimer	6
Mémoire	8
Apraxie	10
Attention	11
Indications	12

FICHES

Affairement et hoarding	17
Agitation	18
Aggressivité	20
Hallucinations et délire	22
Altération sommeil/éveil	24
Vagabondage	26
Comportement sexuel inadapté	28
Communication	30
Alimentation	32
Dysphagie	34
Soin de soi	36
Environnement domestique	39
Activités à proposer	40

Registre provincial des assistants familiaux	42
---	-----------

Adresses utiles	43
----------------------------------	-----------

SOMMARIO

LA MALATTIA DI ALZHEIMER

Malattia di Alzheimer	6
Memoria	8
Aprassia	10
Attenzione	11
Indicazioni	12

SCHEDA

Affaccendamento e hoarding	17
Agitazione	18
Aggressività	20
Allucinazioni e deliri	22
Alterazione sonno veglia	24
Vagabondaggio	26
Comport. sessuale inadeguato	28
Comunicazione	30
Alimentazione	32
Disfagia	34
Cura di sé	36
Ambiente domestico	39
Attività da proporre	40

Registro provinciale delle/degli assistenti familiari	42
--	-----------

Indirizzi utili	43
----------------------------------	-----------

LA MALADIE D'ALZHEIMER

MALATTIA DI ALZHEIMER

SYMPTÔMES

Sachant qu'il y a une importante variété de symptômes selon les personnes, nous examinons les principaux :

cognitifs

- ▶ déficit de la mémoire
- ▶ désorientation dans le temps et dans l'espace
- ▶ aphasie
- ▶ alexie
- ▶ agraphie
- ▶ déficit du raisonnement abstrait
- ▶ déficit de la logique
- ▶ déficit de jugement
- ▶ acalculie
- ▶ agnosie
- ▶ déficit visuel-spatial

non cognitifs

- ▶ psychoses (délires, hallucinations)
- ▶ altérations de l'humeur (ex. dépression, euphorie, etc.)
- ▶ anxiété
- ▶ symptômes neurovégétatifs (ex. troubles du sommeil, altérations de l'appétit, etc.)
- ▶ troubles de l'activité psychomotrice (ex. vagabondage, affaiblissement, etc.)
- ▶ agitation
- ▶ altérations de la personnalité (apathie, etc.)

SINTOMI

Premesso che c'è un'importante varietà di sintomi da persona a persona esaminiamo quelli principali:

cognitivi

- ▶ deficit della memoria
- ▶ disorientamento nel tempo e nello spazio
- ▶ afasia
- ▶ alessia
- ▶ agrafia
- ▶ deficit del ragionamento astratto
- ▶ deficit della logica
- ▶ deficit di giudizio
- ▶ acalculia
- ▶ agnosia
- ▶ deficit visuospaziali

non cognitivi

- ▶ psicosi (deliri, allucinazioni...)
- ▶ alterazioni dell'umore (es. depressione, euforia...)
- ▶ ansia
- ▶ sintomi neurovegetativi (es. turbe del sonno, alterazioni dell'appetito...)
- ▶ disturbi dell'attività psicomotoria (es. vagabondaggio, affaccendamento...)
- ▶ agitazione
- ▶ alterazioni della personalità (apatia...)

ÉVOLUTION

L'histoire naturelle de la maladie est très variable d'une personne à l'autre. Il y a d'importantes modifications du cadre clinique, avec des mutations des prestations cognitives, des comportements et donc également la division en étapes cliniques ne doit pas être envisagée avec trop de rigidité.

D'habitude, on distingue une phase prodromique avec des symptômes vagues et souvent non distinguables de ceux d'une détérioration normale liée à l'âge ; ensuite des signes cognitifs et comportementaux se manifestent, jusqu'à une compromission fonctionnelle.

L'évolution de la maladie se fait en 8-10 ans mais, bien entendu, il s'agit d'une donnée théorique, vue la variabilité déjà mentionnée de la maladie.

PETIT GLOSSAIRE

Aphasie Perte totale ou partielle de la capacité à exprimer ou à comprendre les mots

Agnosie Incapacité à reconnaître les objets

Agraphie Perte totale ou partielle de la capacité d'écrire

Alexie Perte partielle ou totale de la capacité de lire

Apraxie Incapacité à effectuer les mouvements voulus

EVOLUZIONE

La storia naturale della malattia è molto variabile da persona a persona. Ci sono importanti modificazioni del quadro clinico, con modificazioni delle prestazioni cognitive, degli atteggiamenti comportamentali e quindi anche la suddivisione in stadi clinici non deve essere assunta con troppa rigidità.

Si usano comunque distinguere una fase prodromica con sintomi sfumati e spesso non distinguibili da quelli di un normale decadimento legato all'età; si manifestano poi segni cognitivi e comportamentali, fino ad una compromissione funzionale.

L'evoluzione della malattia si compie in 8-10 anni, ma, naturalmente, anche questo è un dato teorico, vista la già sottolineata variabilità della malattia.

PICCOLO GLOSSARIO

Afasia Perdita totale o parziale della capacità di esprimere o comprendere le parole

Agnosia Incapacità a riconoscere gli oggetti

Agrafia Perdita totale o parziale della capacità di scrittura

Alessia Perdita parziale o totale della capacità di lettura

Aprassia Incapacità di eseguire i movimenti voluti

MÉMOIRE

C'est une fonction cérébrale qui nous permet d'emmagasinier les informations que nous recevons de l'environnement extérieur. Selon le type d'information que nous recevons, celle-ci restera imprimée dans notre mémoire plus ou moins longtemps.

Mémoire à court terme : reste seulement quelques secondes

Mémoire à long terme : celle qui conserve les informations pour plus de temps. Elle se divise en mémoire *sémantique* : signification des mots... *procédurale* : gestes et activités en séquence (ex. conduire, s'habiller) *autobiographique* : événements qui concernent sa propre vie *perspective* : organisation des événements dans le futur (ex. « habille toi, nous sortons dans une demi-heure ») *temps/espace* : cohérence des événements, orientation dans le temps et les lieux.

Chez le malade d'Alzheimer, la mémoire est fortement compromise (on parle d'amnésie), ainsi que la capacité à emmagasiner de nouvelles informations ; au début les souvenirs du passé sont bien conservés, au contraire des événements les plus récents mais, avec le temps, ils peuvent subir des transformations, puisque la personne tend à mélanger les événements.

MEMORIA

È una funzione cerebrale che ci permette di immagazzinare le informazioni che riceviamo dall'ambiente esterno. A seconda del tipo di informazione che riceviamo, questa rimarrà impressa nella nostra memoria più o meno a lungo nel tempo.

Memoria a breve termine: rimane solo per pochi secondi.

Memoria a lungo termine: quella che conserva le informazioni per più tempo. Si divide in: *semantica*: significato delle parole... *procedurale*: gesti ed attività in sequenza (es: guidare, vestirsi ...) *autobiografica*: eventi che riguardano la propria vita *prospettica*: organizzazione eventi nel futuro (es. «Vestiti, che tra mezz'ora usciamo», ...) *tempo/spazio*: consequenzialità eventi, orientamento nel tempo e nei luoghi.

Nel malato di Alzheimer la memoria è fortemente compromessa (si parla di amnesia) ed insieme ad essa la capacità di immagazzinare informazioni nuove; inizialmente i ricordi del passato sono ben conservati, al contrario degli avvenimenti più recenti, ma, col passare del tempo possono subire delle trasformazioni, in quanto la persona tende a mescolare gli eventi.



CE QUI PEUT AIDER :

- Essayez d'utiliser des mémento, des notes, des résumés, des listes des activités quotidiennes
- Mettez en vue des horloges et des calendriers si cela semble utile
- Essayez de stimuler la personne pour qu'elle se rappelle d'événements passés personnels
- Ne vous impatientez pas face aux questions répétitives, vous pouvez rassurer la personne même sans répondre directement à la question
- Ne réprimandez pas la personne si elle rapporte des événements de manière erronée ou si elle se trouve face aux difficultés déjà citées
- Essayez d'utiliser des photographies

COSA PUÒ AIUTARE:

- Prova ad utilizzare promemoria, note, appunti, elenchi delle attività giornaliere
- Metti in vista orologi e calendari se risulta utile
- Cerca di stimolare la persona a ricordare eventi passati personali
- Non spazientirti davanti alle domande ripetitive, puoi rassicurare la persona anche senza rispondere direttamente al quesito
- Non riprendere la persona se riporta eventi in modo errato o se si trova di fronte alle difficoltà già citate
- Prova ad utilizzare delle fotografie

APRAXIE

Incapacité à effectuer les mouvements voulus

La personne peine à effectuer des mouvements, par ex. À manger car elle ne se souvient pas de la séquence de gestes à effectuer pour le faire (ex. attraper le couvert, prendre la nourriture, la porter à la bouche, etc.). Il peut donc arriver que la personne remue continuellement dans le plat et qu'elle ne porte pas les choses à la bouche.

CE QUI PEUT AIDER :

- Dans la mesure du possible, donnez des indications verbales et de petites aides (ex. préparez le couvert dans le plat)
- Suggérez-lui l'action, mettez-lui le couvert en main
- Mangez en face de la personne afin de lui permettre de vous imiter
- Faites attention aux distractions contextuelles (allées et venues, bruits, etc.) et faites de sorte que sur la table il n'y ait que l'essentiel afin de ne pas créer d'ulérieure confusion
- Si l'utilisation du couvert est impossible, proposez des aliments que l'on peut manger avec les mains (ex. pizza, frites, würstel, boulettes, etc.) et oubliez les convenances !
- Faites attention aux couleurs, de manière qu'il y ait un contraste entre la nappe et le plat et entre le plat et la nourriture (ex. nappe blanche et plats verts)
- Privilégiez des couverts et des plats « pratiques » qui rendent plus facile la prise de la nourriture (ex. plats avec le bord haut, gobelets, cuillères, etc.)

APRASSIA

Incapacité di eseguire i movimenti voluti

La persona fa fatica a compiere dei movimenti, per es. a mangiare, perché non ricorda la sequenza di gesti da compiere per farlo (es. impugnare la posata, prendere il cibo, portarlo alla bocca, ecc.). Può succedere quindi che rimesti continuamente nel piatto e che non si porti le cose alla bocca.

COSA PUÒ AIUTARE:

- Finché possibile fornisci indicazioni verbali e piccoli aiuti (es. prepara la posata inserita nel piatto)
- Suggestiscile l'azione, mettile la posata in mano
- Mangia di fronte a lui/lei in modo da permettergli/le di imitarti
- Attenzione alle distrazioni ambientali (andirivieni, rumori, ecc.) e fai in modo che ci sia solo l'essenziale sul tavolo in modo da non creare ulteriore confusione
- Se venisse a mancare l'uso della posata, proponi cibi che si possano mangiare con le mani (es. pizza, patatine, würstel, crocchette, ecc.) e dimenticati del galateo!
- Stai attento ai colori, fai in modo che ci sia contrasto tra la tovaglia e il piatto e tra il piatto stesso e il cibo (es. tovaglia bianca e piatti verdi)
- Prediligi posate e piatti "comodi" che rendano più facile prendere il cibo (es. piatti con il bordo alto, ciotole, cucchiari, ecc.)

ATTENTION

C'est une fonction cérébrale multiple, impliquant des mécanismes très différents. Elle nous permet de filtrer, de sélectionner ou ignorer toutes les stimulations qui arrivent à nos organes de sens, nous permettant de nous concentrer sur ce que nous voulons faire ou de passer d'une tâche à une autre. Ce « filtre » se détériore quand une personne est malade d'Alzheimer ; réussir à maintenir donc un bon niveau d'attention peut devenir extrêmement difficile surtout pour certaines tâches (par exemple, inhiber les informations non importantes).

CE QUI PEUT AIDER :

- Essayez d'éviter de créer de la confusion autour de la personne et faites attention, en sélectionnant les stimulations qui arrivent de l'environnement (sons, personnes, bruits, etc.)
- Évitez de lui demander plus d'une chose à la fois mais également de lui donner trop d'informations en même temps
- Ne vous hâtez pas, respectez avec calme et patience les temps de la personne

Attention aux fumeurs !

ATTENZIONE

È una funzione cerebrale molteplice, con meccanismi molto diversi che sono implicati. Ci permette di filtrare, selezionare o ignorare tutti gli stimoli che arrivano ai nostri organi di senso, permettendoci di concentrarci su ciò che intendiamo fare o di passare da un compito all'altro. Questo "filtro" si danneggia quando una persona si ammala di Alzheimer; quindi riuscire a mantenere un buon livello di attenzione può diventare estremamente difficile soprattutto per alcuni compiti (ad esempio inibire le informazioni non rilevanti).

COSA PUÒ AIUTARE:

- Cerca di evitare di creare confusione intorno a lui e presta attenzione, selezionando gli stimoli che arrivano dall'ambiente (suoni, persone, rumori ...)
- Evita di chiedergli più di una cosa alla volta, ma anche di dargli troppe informazioni contemporaneamente
- Non avere fretta, rispetta con calma e pazienza i tempi della persona

Attenzione ai fumatori!



INDICATIONS sur les compétences de communication facilitant la relation interpersonnelle entre Soignant et Malade d'Alzheimer

Vivre auprès d'une personne malade d'Alzheimer a sans aucun doute un fort impact émotif pour tous.

Instaurer une relation significative aide à croître en humanité et beaucoup de fois, dans les situations qui se créent, on rencontre la souffrance de reconnaître ses propres limites.

Prendre soin de la personne malade d'Alzheimer exige respect, attention, compréhension et compétence de la situation que la personne vit, sans qu'elle se sente jugée.

Ces attentions rendent plus riche le rapport quotidien aussi bien pour le malade que pour le soignant.

Il est utile de connaître l'histoire de la personne malade et de partager, avec elle, également ses propres expériences afin de favoriser la connaissance réciproque. Lorsque l'on commence à travailler pour une famille dans laquelle est présente une personne avec une démence, il est fondamental de comprendre quelles sont les routines du malade et de faire très attention également aux habitudes alimentaires : les goûts, les préférences et les horaires doivent être respectés afin de favoriser l'instauration d'une bonne relation. S'informer sur les aliments qui sont appréciés et ceux, au contraire, qui ne le sont pas par la personne malade.

INDICAZIONI sulle competenze comunicative facilitanti la relazione interpersonale fra Caregiver e Malato di Alzheimer

Vivere accanto ad una Persona malata di Alzheimer ha sicuramente un forte impatto emotivo per tutti.

Instaurare una relazione significativa aiutare a crescere in umanità. Molte volte nelle situazioni che si vengono a creare si incontra la sofferenza di riconoscere i propri limiti.

Prendersi cura della Persona malata di Alzheimer richiede rispetto, attenzione, competenza e comprensione della situazione che essa sta vivendo, senza che si senta giudicata.

Queste attenzioni rendono più ricco il rapporto quotidiano sia per il malato che per il caregiver.

È utile conoscere la storia della Persona malata e condividere, con essa, anche le proprie esperienze per favorire la conoscenza reciproca. Quando si inizia a lavorare per una famiglia in cui è presente una persona con demenza è fondamentale capire quali siano le routine del malato e porre molta attenzione anche alle abitudini alimentari: i gusti, le preferenze e gli orari devono essere rispettati per favorire l'instaurarsi di una buona relazione. Informarsi sui cibi che sono graditi e quelli, al contrario, sgraditi alla persona malata.

Le premier objectif pour ceux qui assistent une personne malade est de favoriser le bien-être de l'assisté et de ceux qui lui sont proches.

Celui qui assiste une personne touchée par Alzheimer doit avoir à cœur son propre bien-être et ne pas se sentir coupable lorsqu'il demande de l'aide pour lui-même et pour aider son proche.

Les personnes malades NE comprennent pas tellement CE QUI est communiqué mais COMMENT cela est communiqué, à travers les paroles et le langage non verbal - la voix et le ton de celui qui parle - l'expression faciale, le comportement corporel.

Avec la progression de la maladie, la possibilité de communiquer avec le malade se réduit progressivement. Certaines précautions peuvent aider :

1. S'assurer de la fonctionnalité de la vue et de l'ouïe ; pourvoir éventuellement avec des lunettes adaptées ou des appareils auditifs.
2. Parler clairement et lentement, en se plaçant face à la personne et en la regardant dans les yeux. Ne pas parler de loin, de derrière ou du haut vers le bas ; utiliser un ton de voix approprié mais sans hurler.

Il primo obiettivo, per coloro che assistono una Persona malata è favorire il ben-Essere dell'assistito e di chi gli sta accanto.

Chi assiste una persona affetta da Alzheimer deve aver cura del proprio benessere e non sentirsi in colpa nel chiedere aiuto per sé e per assistere il proprio caro.

Le persone malate comprendono NON tanto COSA viene loro comunicato, ma COME viene comunicato, attraverso le parole e il linguaggio non verbale – la voce e il tono di chi parla – l'espressione facciale – l'atteggiamento corporeo.

Con il progredire della malattia, la possibilità di comunicare con il malato si riduce progressivamente. Alcuni accorgimenti possono essere di aiuto:

1. Accertarsi della funzionalità della vista e udito; eventualmente provvedere con occhiali adeguati o con apparecchi acustici.
2. Parlare chiaramente e lentamente, ponendosi di fronte alla persona guardandola negli occhi. Non parlare da lontano, da dietro o dall'alto in basso; usare un tono di voce adeguato, ma senza urlare.

3. Montrer de l'affection à travers le contact physique (toucher le patient) peut être utile, si celui-ci est apprécié (demander aux proches).

4. Faire attention au langage du corps : en effet le patient peut s'exprimer également à travers des messages non verbaux (le langage corporel peut exprimer anxiété, peur, douleur).

5. Être conscients également de son propre langage corporel pour ne pas créer d'équivoques (ex. on peut dire une chose avec grande calme tout en se montrant inquiets).

6. Identifier certains mots « clés » (c'est-à-dire des mots faciles à se souvenir qui peuvent en suggérer d'autres), ou des suggestions ou explications particulières qui peuvent être efficaces pour communiquer avec la personne.

7. S'assurer que la personne soit attentive et vigilante avant de parler avec elle.

8. La personne garde ses émotions et sentiments : éviter soigneusement de parler à d'autres d'elle ou de ses conditions de santé en sa présence.

9. Il est utile de ne pas souligner les échecs et de maintenir le calme ; souligner les échecs ne peut qu'aggraver la situation. Si parfois les choses ne vont pas bien, cela survient à cause de la maladie et non de l'intention de la personne.

10. L'humour peut être une bonne manière pour réduire le stress : rire avec le malade mais éviter de rire de lui : il pourrait ne pas comprendre.

3. Mostrare affetto con il contatto fisico (toccare il paziente) può essere utile, se questo è gradito. (chiedere ai familiari)

4. Fare attenzione al linguaggio del corpo: il paziente infatti si può esprimere anche attraverso messaggi non verbali (il linguaggio corporeo può esprimere ansia, paura, dolore).

5. Essere consapevoli anche del proprio linguaggio corporeo per non creare equivoci (es. si può dire una cosa con grande calma, ma mostrare comunque di essere inquieti).

6. Individuare alcune parole "chiave" (cioè parole facili da ricordare che ne possano suggerire altre), oppure particolari suggerimenti o spiegazioni che possono essere efficaci per comunicare con la persona.

7. Assicurarsi che la persona sia attenta e vigile prima di parlare con lei.

8. La persona mantiene emozioni e sentimenti: evitare accuratamente di parlare ad altri di lei o delle sue condizioni di salute in sua presenza.

9. È utile non sottolineare gli insuccessi e mantenere la calma; mentre sottolineare i fallimenti può solo peggiorare la situazione. Se alle volte le cose non vanno bene questo avviene a causa della malattia non per intenzione della persona.

10. L'umorismo può essere un buon modo per ridurre lo stress: ridere con il malato, ma evitare di ridere di lui: potrebbe non capire.

FICHES

SCHEDI

AFFAIREMENT ET HOARDING

Affairement : C'est une activité motrice continue, frénétique, désordonnée et non concluante.

Parfois le malade d'Alzheimer exprime un besoin irrésistible de faire quelque chose et il déplace les objets, les cache ou exécute des actions répétitives qui peuvent exprimer un simple ennui, un besoin de bouger ou une réaction à un état de malaise.

Hoarding : c'est la tendance que l'on rencontre chez certains malades à collecter un grand nombre d'objets, de tout type et sans aucun motif apparent.

INFORMATIONS UTILES

- Essayez de comprendre l'éventuel besoin de mouvement du malade
- Ne vous opposez pas à ces comportements.

AFFACCENDAMENTO E HOARDING

Affaccendamento: È un'attività motoria continua, frenetica, disordinata e inconcludente. Talvolta il malato di Alzheimer esprime un insopprimibile bisogno di fare qualcosa e sposta gli oggetti, li nasconde o esegue azioni ripetitive che possono esprimere semplice noia, bisogno di muoversi, o una reazione ad uno stato di disagio.

Hoarding: È la tendenza che si riscontra in alcuni malati a raccogliere un numero elevato di oggetti, di qualsiasi tipo e senza nessun motivo apparente.

INFORMAZIONI UTILI

- Cerca di capire l'eventuale bisogno di movimento del malato
- Non contrastare questi comportamenti

AGITATION

anxiété, peur, inquiétude, incapacité à tenir en place, demandes continuelles

AGITAZIONE

ansia, paura, inquietudine, incapacità di stare fermo, continue richieste

POSSIBLES CAUSES :

- Difficultés d'interaction avec l'environnement, sens de malaise
- Présence excessive de stimulations (sons, lumières, personnes, etc.)
- Malaise physique, douleur, mal-être, fatigue
- Sens d'inadaptation à répondre à des demandes trop élevées par rapport à ses capacités
- Conséquence d'une modification des habitudes
- Effets collatéraux des médicaments
- Pourrait être causée par les sentiments du soignant

POSSIBILI CAUSE:

- Difficoltà di interazione con l'ambiente circostante, senso di disagio
- Eccessiva presenza di stimoli (suoni, luci, persone ...)
- Disagio fisico, dolore, malessere, stanchezza
- Potrebbe essere la risposta a nostre richieste troppo elevate rispetto alle sue capacità
- Conseguenza di una modificazione delle abitudini
- Effetti collaterali dei farmaci
- Potrebbe essere determinato dai sentimenti del caregiver



QUELLES STRATÉGIES PEUVENT ÊTRE MISES EN PLACE ?

- Essayez de comprendre quelle est la possible cause qui provoque le mal-être de la personne ; prêtez attention également à l'environnement
- Utilisez un ton de voix calme et rassurant, le contact physique (si bienvenu) et essayez de distraire la personne avec quelque chose d'agréable
- Maintenez la maîtrise de vous, évitez les discussions
- Rassurez la personne plusieurs fois sur le lieu dans lequel elle se trouve (ex. « tu es venu habiter avec moi », « c'est ta chambre »)

Attention ! Si la personne fait des demandes répétitives, vous pouvez la rassurer également sans répondre directement, lui faisant comprendre avec délicatesse qu'il n'y a pas de raison de s'inquiéter, que tout est sous contrôle.

QUALI STRATEGIE POSSO METTERE IN ATTO?

- Cerca di capire qual è la possibile causa che provoca malessere alla persona, presta attenzione anche all'ambiente
- Usa un tono di voce calmo e rassicurante, il contatto fisico (se benaccetto) e prova a distrarre la persona con qualcosa di gradito
- Mantieni l'autocontrollo, evita discussioni
- Rassicura la persona ripetutamente sul luogo in cui si trova (es. «Sei venuto ad abitare con me», «Questa è la tua stanza», ...)

Attenzione! Se la persona fa continue richieste ripetitive, puoi rassicurarla anche senza rispondere direttamente, facendole capire con delicatezza che non c'è niente di cui deve preoccuparsi, che è tutto sotto controllo.

AGRESSIVITÉ

POSSIBLES CAUSES

- réaction défensive à une menace perçue, n'arrivant pas à avoir la perception réelle de ce qui se passe autour de soi (ex. approche ou contact physique inattendu, ton de voix trop haut, difficulté à suivre une conversation)
- demande de compagnie ou d'attention
- mal être physique (douleur, constipation, besoin d'aller aux toilettes, faim, froid, etc.)
- réaction à nos interventions d'aide (douche, s'habiller, se laver, etc.)

QUELLES STRATÉGIES PEUVENT ÊTRE MISES EN PLACE ?

- Essayez de collecter les possibles signaux d'alarme (posture, gestes, mimique faciale),
- Faites attention à vos signaux verbaux et non verbaux, montrez votre calme et votre assurance à travers les mots et les gestes (évitez le ton de voix trop haut, les gestes brusques, hâtifs, etc)
- Essayez de distraire la personne avec des stimulations plaisantes (ex. chansons, comptines, souvenirs, aliments agréables, etc.) et attendez que la personne se calme
- Favorisez autant que possible l'expression verbale du malaise, demandez ce qui l'énerve
- Évitez absolument d'insister et d'alimenter la discussion
- Demandez de l'aide aux proches ou connaissances

AGGRESSIVITÀ

POSSIBILI CAUSE

- reazione difensiva ad una minaccia percepita, non riuscendo ad avere la percezione reale di ciò che accade intorno a sé (es. avvicinamento o contatto fisico inaspettato, tono di voce troppo alto, fatica a seguire una conversazione)
- richiesta di compagnia o di attenzione
- malessere fisico (dolore, stitichezza, necessità di andare in bagno, fame, freddo, ...)
- reazione a nostri interventi assistenziali (doccia, vestirsi, lavarsi, ...)

QUALI STRATEGIE POSSO METTERE IN ATTO?

- Prova a cogliere i possibili segnali d'allarme (postura, gesti, mimica facciale, ...)
- Fai attenzione ai tuoi segnali verbali e non verbali, mostra calma e sicurezza attraverso le parole ed i gesti (evita il tono di voce troppo alto, i gesti bruschi, frettolosi, ...)
- Cerca di distrarre la persona con stimoli piacevoli (es. canzoni, filastrocche, ricordi, cibi graditi, ecc.) ed aspetta che si calmi
- Favorisci per quanto possibile l'espressione verbale del disagio, chiedi cosa la fa arrabbiare
- Evita assolutamente di insistere e di alimentare la discussione
- Chiedi supporto a familiari o conoscenti

► Parlez de ce qui est arrivé avec quelqu'un qui peut vous aider (proches, associations de proches, amis, psychologue)

Attention ! Souvenez-vous que dans l'agressivité de la personne malade il n'y a pas d'intention, sa colère n'est pas consciemment tournée vers vous mais c'est uniquement l'expression d'un malaise, donc il n'a aucun sens de se fâcher contre la personne pour ses comportements, « faire un sermon », lui demander pourquoi elle se comporte ainsi et s'attendre une explication rationnelle. Parfois l'agressivité est tournée majoritairement vers les personnes que le malade sent affectivement plus proches de lui.

► Parla dell'accaduto con qualcuno che ti possa supportare (tuoi cari, associazione di familiari, amici, psicologo, ...)

Attenzione! Ricorda che nell'aggressività della persona malata non c'è intenzionalità, la sua rabbia non è rivolta consapevolmente verso di te ma è solo l'espressione di un disagio quindi non ha nessun senso sgridare la persona per i suoi comportamenti, "fare la predica", chiederle perché si comporta così ed aspettarsi una spiegazione razionale. Talvolta l'aggressività è rivolta maggiormente alle persone che il malato sente affettivamente più vicine a sé.



HALLUCINATIONS ET DÉLIRES

ALLUCINAZIONI E DELIRI

Hallucinations : voir ou entendre des choses qui n'existent pas (personnes, animaux, voix, odeurs) et être convaincus de la présence réelle de ce que l'on perçoit.

Délires : retenir qu'il arrive des choses non vraies (ex. « ils me volent », « ils veulent m'abandonner », « tu n'es pas ma fille »).

POSSIBLES CAUSES

- Dommage neurologique
- Brusques changements dans l'environnement ou dans les habitudes quotidiennes (ex. séjour hospitalier, vacances)
- Perception déformée des images réfléchies (miroirs, tv)
- Incapacité de reconnaître des personnes connues
- Incapacité d'interpréter les actions d'autrui

Allucinazioni: Vedere o sentire cose che non esistono (persone, animali, voci, odori) ed essere convinti della presenza reale di ciò che si percepisce.

Deliri: Ritenere che stiano accadendo delle cose non vere (es. «Mi stanno derubando», «Mi vogliono abbandonare», «Tu non sei mia figlia»).

POSSIBILI CAUSE

- Danno neurologico
- Bruschi cambiamenti nell'ambiente o nelle abitudini quotidiane (es. ricovero ospedaliero, vacanze, ...)
- Percezione distorta delle immagini riflesse (specchi, tv)
- Incapacità di riconoscere persone note
- Incapacità di interpretare le azioni altrui



QUELLES STRATÉGIES PEUVENT ÊTRE MISES EN PLACE ?

- Essayez de ramener la personne avec **BEAUCOUP** de délicatesse à la réalité ; si ce n'est pas possible, secondez ses discours, tranquillisez-la et faites-lui comprendre que vous comprenez son état d'esprit
- Ne riez pas d'elle
- Si ces troubles sont provoqués par des images réfléchies, éliminez les stimulations qui les causent (ex. miroirs, TV)
- Attirez l'attention sur quelque chose de plaisant pour la personne
- Essayez d'éviter des changements brusques et de toute façon prêtez grande attention (ex. en cas de transfert, impliquez la personne pour qu'elle s'habitue petit à petit, etc.)
- Demandez conseil à votre médecin de famille.

QUALI STRATEGIE POSSO METTERE IN ATTO?

- Prova a riportare la persona con **MOLTA** delicatezza alla realtà, se non è possibile, asseconda i suoi discorsi, tranquillizzala e falle capire che comprendi il suo stato d'animo
- Non ridere di lei
- Se sono provocati da immagini riflesse, elimina gli stimoli che li causano (es. specchi, TV, ...)
- Attira l'attenzione su qualcosa di piacevole per lei
- Cerca di evitare cambiamenti bruschi e comunque presta la massima attenzione (es. in caso di trasferimento coinvolgi la persona di modo che si abitui a poco a poco, ...)
- Chiedi consiglio al tuo medico di famiglia

ALTÉRATION DU RYTHME SOMMEIL-ÉVEIL

POSSIBLES CAUSES

- Maladies organiques
- Douleur
- Besoins physiologiques (faim, soif, besoin d'évacuer)
- Désorientation ou peur du noir
- Repos diurne excessif
- Perturbations provenant de l'environnement (lumières, sons, bruits)

QUELLES STRATÉGIES PEUVENT ÊTRE MISES EN PLACE ?

- Vérifiez qu'elle n'a pas froid, faim, soif, besoin d'aller aux toilettes, etc. et qu'il n'y a rien qui le gêne en lui empêchant le sommeil (lumières, noir)
- Ne la contraignez pas à rester au lit de force, n'insistez pas en lui expliquant qu'il fait nuit (et que la nuit on dort) si l'information n'est pas comprise. Essayez de proposer une activité qui l'implique le plus
- Essayez de l'occuper le plus durant la journée, de lui proposer des promenades et des activités manuelles qui l'intéressent et la fatiguent
- Essayez de réduire le repos diurne (dans certains cas, le supprimer complètement peut être utile)
- Essayez d'utiliser de la musique relaxante et à moduler l'illumination de la chambre le soir
- Tentez de limiter l'absorption durant la soirée de liquides et de substances stimulantes (café, thé, tabac)

ALTERAZIONE RITMO SONNO E VEGLIA

POSSIBILI CAUSE:

- Malattie organiche
- Dolore
- Bisogni fisiologici (fame, sete, evacuazione)
- Disorientamento o paura del buio
- Eccessivo riposo diurno
- Disturbi provenienti dall'ambiente (luci, suoni, rumori)

QUALI STRATEGIE POSSO METTERE IN ATTO?

- Verifica che non abbia freddo, fame, sete, bisogno di andare in bagno, ecc. e che non ci sia qualcosa che lo infastidisce impedendogli il sonno (luci, buio, ...)
- Non costringerlo a rimanere a letto per forza, non insistere spiegandogli che è notte (e che la notte si dorme!) se l'informazione non viene compresa. Prova a proporre un'attività che lo tenga maggiormente impegnato.
- Prova a tenerlo più occupato durante il giorno, proponi passeggiate e attività manuali che lo interessino e lo stanchino
- Prova a ridurre il riposo diurno (in alcuni casi può essere funzionale toglierlo completamente)
- Prova ad utilizzare musica rilassante e a modulare l'illuminazione della stanza nelle ore serali
- Tenta di limitare l'assunzione serale di liquidi e di sostanze stimolanti (caffè, tè, tabacco)



► Dans le cas où la personne a des risques de chutes, vous pouvez vous doter de lits équipés ou apporter de simples aménagements comme par exemple disposer une paire de matelas autour du lit ou baisser le lit lui-même. Essayez de ramener à la réalité la personne avec **BEAUCOUP** de délicatesse. Si ce n'est pas possible, secondez ses discours, tranquillisez-la et faites-lui comprendre que vous comprenez son état d'esprit.

Attention ! Souvenez-vous qu'il n'y a pas un rythme sommeil-éveil commun à toutes les personnes, donc le vôtre peut être très différent de celui de vos proches !

► Nel caso in cui la persona sia a rischio cadute puoi dotarti di letti attrezzati oppure apportare dei semplici accorgimenti come ad esempio disporre un paio di materassi accanto al letto o abbassare il letto stesso. Prova a riportare alla realtà la persona con **MOLTA** delicatezza, se non è possibile, asseconda i suoi discorsi, tranquillizzala e falle capire che comprendi il suo stato d'animo

Attenzione! Ricorda che non c'è un ritmo sonno veglia comune a tutte le persone, quindi il tuo può essere molto differente da quello dei tuoi cari!

VAGABONDAGE

Wandering

VAGABONDAGGIO

Wandering

POSSIBLES CAUSES

- Conséquence d'un état anxieux : la personne peut ne pas savoir qui elle est, comment trouver les mots justes pour s'exprimer, où elle doit aller, où elle allait ou ce qu'elle avait l'intention de faire
- Besoin de remplir un temps « vide », envie de rompre l'ennui
- Tentative de fuite d'une situation stressante (excès de bruits, rassemblement, environnement trop large, demandes excessives, etc.)
- Impulsion en réponse à un besoin oublié ou difficulté à l'exprimer (douleur, faim, soif, évacuation)
- Effets collatéraux de la thérapie pharmacologique

POSSIBILI CAUSE

- Conseguenza di uno stato ansioso: la persona può non sapere chi è, come trovare le parole giuste per esprimersi, dove deve andare, dove stava andando o cosa aveva intenzione di fare
- Necessità di riempire un tempo "vuoto", voglia di rompere la noia
- Tentativo di fuga da una situazione stressante (eccesso di rumori, affollamento, ambiente ampio, eccessive richieste, ...)
- Impulso in risposta ad un bisogno dimenticato o fatica ad esprimere (dolore, fame, sete, evacuazione)
- Effetti collaterali della terapia farmacologica



QUELLES STRATÉGIES PEUVENT ÊTRE MISES EN PLACE ?

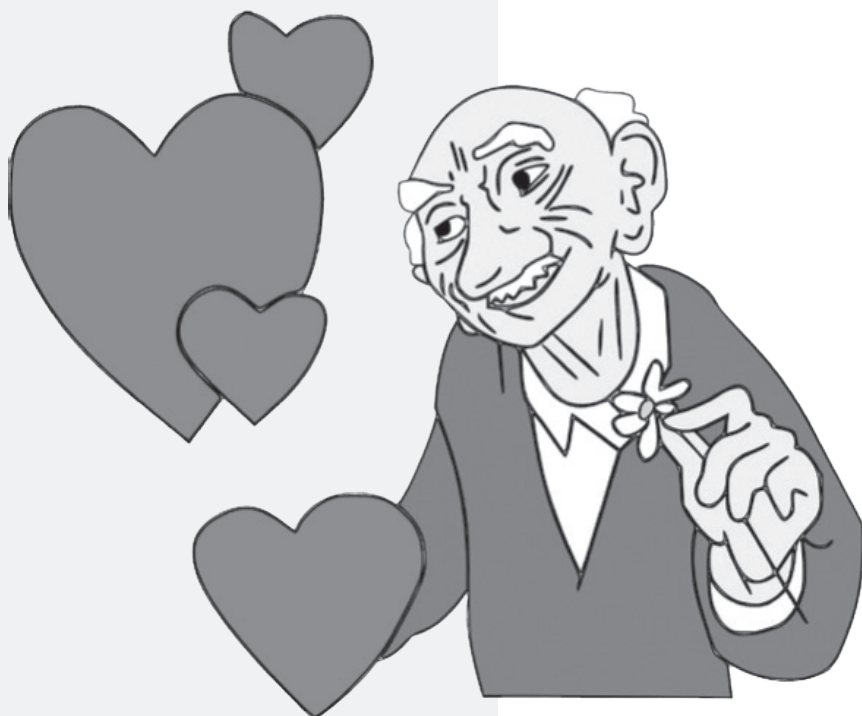
- Si possible, n'entravez pas le malade
- Essayez d'identifier une activité qui l'intéresse, même seulement pour quelques minutes, et alternez-la avec une autre pour la reprendre lorsque la personne est distraite
- Appelez la personne pour lui demander de vous aider dans une tâche, donnez-lui quelque chose à tenir en main
- Exploitez les moments durant lesquels la personne est calme pour le faire reposer, boire et manger
- Garantisiez un environnement protégé et sans risques, faites attention aux chaussures, essayez d'éviter celles qui ne permettent pas un appui sûr du pied
- Si nécessaire, suivez la personne à distance et intervenez uniquement en cas de besoin
- Observez la personne pour comprendre si elle peut avoir des besoins physiques (soif, besoin d'aller aux toilettes, douleur)

QUALI STRATEGIE POSSO METTERE IN ATTO?

- Se possibile, non ostacolarlo
- Prova ad identificare un'attività che lo interessi, anche solo per pochi minuti ed intervallala ad un'altra per riprenderla quando si distrae
- Chiamalo per chiedergli di aiutarti a fare ciò che stai facendo, dagli qualcosa da tenere in mano
- Sfrutta i momenti in cui è fermo per farlo riposare, bere e mangiare
- Garantisci un ambiente protetto e privo di rischi, fai attenzione alle calzature, cerca di evitare quelle che non consentono un appoggio sicuro del piede
- Se necessario, segui la persona a distanza ed intervieni solo in caso di necessità
- Osserva la persona per capire se può avere dei bisogni fisici (sete, necessità di andare al bagno, dolore, ...)

COMPORTEMENT SEXUEL INADAPTÉ

COMPORTAMENTO SESSUALE INADEGUATO



POSSIBLES CAUSES

- La conséquence d'un besoin inexprimé (chaud, froid, besoin d'évacuer)
- La recherche de sécurité, contact humain, intimité
- Reconnaissance erronée d'une personne à laquelle elle fait des avances
- Conséquence de confusion et désorientation dans la perception de sa propre personne

POSSIBILI CAUSE

- Potrebbe essere la conseguenza di un bisogno inespresso (caldo, freddo, evacuazione)
- La ricerca di sicurezza, contatto umano, intimità
- Potrebbe essere causato da un errato riconoscimento di una persona alla quale rivolge delle avances
- Conseguenza di confusione e disorientamento rispetto alla percezione della propria persona

QUELLES STRATÉGIES PEUVENT ÊTRE MISES EN PLACE ?

- Essayez de rester calme, utilisez un ton de voix calme
- Ne raillez pas la personne
- Lorsque c'est possible, essayez d'être très clair par rapport à la situation (ex. « Je n'aime pas être touché », « Tu te trompes de personne », etc)
- Essayez de comprendre les besoins inexprimés, car ce comportement pourrait avoir des origines de nature non sexuelle

Attention ! Des modifications du comportement sexuel de la personne malade peuvent avoir lieu, comme se déshabiller ou se masturber en public, toucher avec une intention sexuelle, faire des avances verbales, etc. aussi bien à l'égard du conjoint qu'envers d'autres personnes. Ce sont des comportements qui peuvent provoquer sans aucun doute de l'embarras et un malaise mais il est important de se souvenir qu'ils sont causés par la maladie, comme toute autre manifestation comportementale.

QUALI STRATEGIE POSSO METTERE IN ATTO?

- Cerca di rimanere calmo, usa un tono di voce pacato
- Non deridere la persona
- Quando è possibile cerca di essere molto chiaro rispetto alla situazione (es. «Non mi piace essere toccato», «Stai sbagliando persona», ecc.)
- Cerca di capire che non abbia bisogni inespressi, il comportamento potrebbe anche avere origini di natura non sessuale

Attenzione! Potrebbero verificarsi modificazioni del comportamento sessuale della persona malata come spogliarsi o masturbarsi in pubblico, toccare con intento sessuale, fare avances verbali, ecc. sia nei confronti del coniuge che verso altre persone. Sono atteggiamenti che possono provocare sicuramente imbarazzo e disagio ma è importante ricordare che sono causati dalla malattia, come qualsiasi altra manifestazione comportamentale.

LA COMMUNICATION VERBALE

communique un contenu et s'exprime à travers les mots (voir également la fiche APHASIE)

COMUNICAZIONE VERBALE

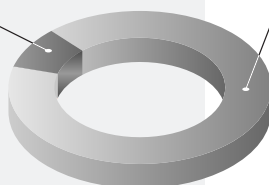
Comunica un contenuto e si esprime attraverso le parole (vedi anche la scheda AFASIA)

La COMMUNICATION NON VERBALE

communique un vécu émotif et s'exprime à travers des gestes, des expressions faciales, des postures et le ton de la voix

COMUNICAZIONE NON VERBALE

Comunica un vissuto emotivo e si esprime attraverso gesti, espressioni facciali, posturali e tono di voce



INFORMATIONS UTILES

- N'interrompez pas la personne pendant qu'elle parle, si elle a des difficultés à trouver ses mots suggérez-les lui avec délicatesse
- Appelez la personne par son nom, établissez un contact pour attirer son attention
- Si elle a des difficultés à comprendre ce que vous dites, utilisez des synonymes et des gestes
- Bien articulez les mots, utilisez un ton calme
- Ne remarquez pas les éventuelles erreurs de la personne
- Évitez les doubles demandes, si possible utilisez des modalités affirmatives (réponse oui ou non)

Attention ! Si la personne ne réussit pas à parler, il n'est pas dit qu'elle ne comprend pas ce que vous dites !

INFORMAZIONI UTILI

- Non interrompere la persona mentre parla, se fa fatica a trovare le parole giuste suggeriscile tu con molta delicatezza
- Chiama la persona per nome, stabilisci un contatto per attirare la sua attenzione
- Se fa fatica a capire ciò che stai dicendo, usa dei sinonimi e i gesti
- Scandisci bene le parole, usa un tono di voce calmo e pacato
- Non rimarcare i suoi eventuali errori
- Evita le doppie domande, possibilmente utilizza modalità affermative (risposta sì o no)

Attenzione! Se la persona non riesce a parlare, non è detto che non capisca quello che si dice!

ALIMENTATION

Manque d'appétit – Absence de sens de satiété

QUE PUIS-JE ESSAYER DE FAIRE ?

RÉDUCTION DE L'APPÉTIT

- Proposez, de manière invitante, des aliments que la personne appréciait avant la maladie
- Offrez des aliments nourrissants (ex. petits morceaux de fromage, aliments assaisonnés)
- Proposez souvent de petites quantités de nourriture, même sous forme de goûters
- Essayez de faire attention aux habitudes de la personne et offrez des aliments simples
- Faites en sorte que sur la table il n'y ait que l'indispensable et qu'il n'y ait pas de distractions environnementales (ex. bruits, allées et venues, tv)
- Respectez ses temps même s'ils sont très lents, évitez de faire des demandes continues
- N'exagérez pas avec les portions de nourriture
- On mange plus volontiers si on mange ensemble.

ABSENCE DU SENS DE SATIÉTÉ

- Proposez souvent de petites quantités de nourriture pas trop calorique (ex. morceaux de fruits, légumes, gressins)
- Ne proposez pas la nourriture en une seule fois
- Ne laissez pas à disposition de la nourriture ou des substances potentiellement dangereuses (ex. médicaments, détergents, boutons)

ALIMENTAZIONE

Mancanza di appetito
Assenza del senso di sazietà

COSA POSSO PROVARE A FARE?

RIDUZIONE DELL'APPETITO

- Proponi, anche in maniera invitante, cibi graditi prima della malattia
- Offri alimenti nutrienti (es. pezzetti di grana, cibi conditi, ...)
- Proponi spesso piccole quantità di cibo, anche in orari diversi da quelli standard
- Cerca di fare attenzione alle abitudini della persona e offri cibi semplici
- Fai in modo che sul tavolo ci sia solo l'indispensabile e che non ci siano distrazioni ambientali (es. rumori, andirivieni, tv, ...)
- Rispetta i suoi tempi anche se sono molto lenti, evita di fare continue richieste
- Non esagerare con le porzioni di cibo
- Si mangia più volentieri se si mangia insieme

ASSENZA DEL SENSO DI SAZIETÀ:

- Proponi spesso piccole quantità di cibo non troppo calorico (es. pezzetti di frutta, verdura, grissini, ...)
- Non proporre il pasto tutto in una volta
- Non lasciare a disposizione cibo o sostanze potenzialmente dannose (es. medicinali, detersivi, bottoni, ...)

NB *Toutes les personnes en vieillissant ont tendance à moins boire, il est donc indispensable de maintenir un bon niveau d'hydratation, donc offrez souvent à boire et vérifiez la situation. Une alimentation et une hydratation adaptées favorisent une fonction intestinale régulière !*

Attention ! Pour tous les problèmes liés à l'alimentation et à l'hydratation, il est nécessaire de :

- ▶ contrôler le poids
- ▶ contrôler les quantités de nourriture et les liquides absorbés
- ▶ demander une consultation au médecin de famille

N.B. *Tutte le persone invecchiando tendono a bere di meno, è indispensabile però mantenere un buon livello di idratazione, quindi cerca di offrire spesso da bere e tieni monitorata la situazione. Alimentazione ed idratazione adeguate favoriscono un alvo regolare!*

Attenzione! Per tutti i problemi legati all'alimentazione ed all'idratazione è necessario:

- ▶ tenere controllato il peso
- ▶ monitorare le quantità di cibo e i liquidi assunti
- ▶ chiedere un consulto al medico di famiglia



DYSPHAGIE

C'est un problème dérivé de l'épiglotte qui ne fonctionne plus correctement, donc la nourriture ou les liquides au lieu d'arriver à l'œsophage peuvent se diriger dans la trachée avec un risque de suffocation.

Attention : manger trop vite sans mastiquer peut comporter un risque même en absence de dysphagie

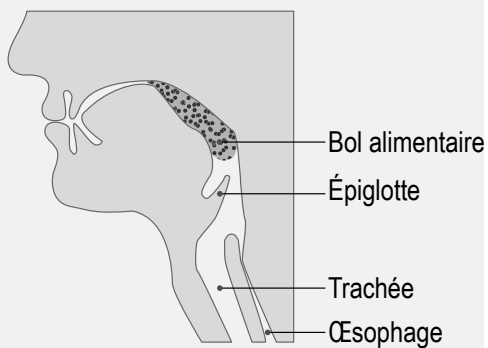
- Il est toujours bien de demander une consultation médicale et/ou d'infirmier pour avoir un diagnostic sûr
- Faites attention à la posture de la personne tandis qu'elle mange et/ou boit
- Faites en sorte que la chaise et la table soient adaptées aux exigences
- Essayez d'être présent durant le repas
- Ne pas avoir hâte et faire en sorte que la personne s'alimente avec calme et tranquillement

DISFAGIA

È un problema derivato dell'epiglottide che non funziona più correttamente, dunque il cibo o i liquidi anziché arrivare all'esofago possono dirigersi nella trachea con rischio di soffocamento.

Attenzione: mangiare troppo in fretta senza masticare, anche in assenza di disfagia può comportare un rischio.

- È sempre bene chiedere un consulto medico e/o infermieristico per avere una diagnosi certa.
- Fai attenzione alla postura della persona mentre mangia e/o beve
- Fai in modo che sedia e tavolo siano adeguati alle esigenze
- Cerca di essere presente durante il pasto
- Non avere fretta e fai in modo che la persona si alimenti con calma e in tranquillità.

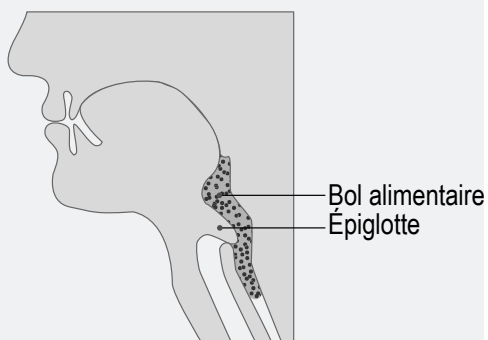


..... Bolo

..... Epiglottide

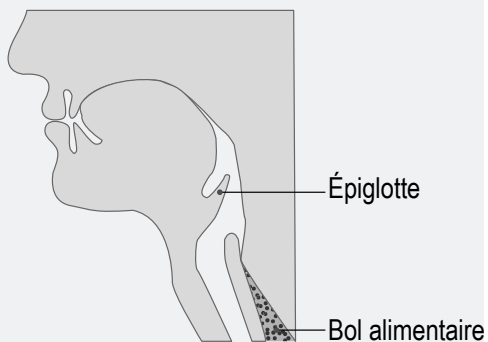
..... Trachea

..... Esofago



..... Bolo

..... Epiglottide



..... Epiglottide

..... Bolo

SOIN DE SOI

Hygiène - Habillement

CURA DI SÉ

Igiene – Abbigliamento

QUELLES STRATÉGIES PEUVENT ÊTRE MISES EN PLACE ?

HYGIÈNE

- Simplifiez les procédures (ex. préparez les récipients ouverts, versez le produit sur l'éponge), ne pas avoir hâte et fournir des indications verbales en suggérant une action à la fois, sans priver la personne de son indépendance
- Respectez autant que possible ses habitudes par rapport aux modalités (douche ou bain) et aux rituels (matin, soir)
- Ayez seulement l'indispensable dans la salle de bains pour éviter les distractions

QUALI STRATEGIE POSSO METTERE IN ATTO?

IGIENE

- Semplifica le procedure (es. prepara le confezioni aperte, versale sulla spugna, ...) non avere fretta e fornisci indicazioni verbali suggerendo le azioni una alla volta, senza togliere l'indipendenza alla persona
- Rispetta per quanto possibile le sue abitudini rispetto a modalità (doccia o bagno), e ritualità (mattino, sera, ...)
- Tieni solo l'indispensabile in bagno per evitare distrazioni



► Si la personne ne veut pas prendre son bain, il est mieux d'attendre un moment où elle est plus tranquille, tentez de la convaincre en la distrayant avec quelque chose d'apprécié (ex. une chanson) ou avec deux paroles

► Si c'est vous qui effectuez la toilette de la personne, fournissez des indications très précises sur ce que vous faites pour éviter les surprises (ex. « maintenant je te lave les cheveux »)

► Parfois il n'est pas utile d'informer la personne sur ce qui va se passer mais de l'informer une fois arrivés dans la salle de bains

► Garantisiez toujours le respect et la confidentialité, fermez la porte, évitez que n'entrent dans la salle de bains plus de personnes que nécessaire

► Contrôlez la température de l'eau car la personne pourrait ne pas être en mesure de s'exprimer sur ce sujet

► Faites attention à la sécurité : sol de la pièce, obstacles, tapis qui pourraient faire trébucher, tables ou plateaux bas, accessoires au mur peu résistants

► Vous pouvez installer des barres d'appui près des sanitaires et de la douche.

Attention ! Souvenez-vous que le moment du bain est très délicat et qu'il est fréquent que les personnes n'apprécient pas qu'on envahisse leur vie privée ; soyez patient, calme et tranquille avec vos paroles et vos gestes

► Se la persona non vuole fare il bagno, è meglio aspettare un momento in cui è più tranquilla, tenta di convincerla distraendola con qualcosa di gradito (es. una canzone) o con due chiacchiere

► Se provvedi tu all'igiene della persona, fornisci indicazioni molto precise su ciò che stai per fare per evitare che si spaventi (es. «Adesso ti lavo i capelli»)

► A volte può non essere d'aiuto informare la persona su ciò che si sta per fare, può essere utile informarla una volta arrivati in bagno

► Garantisci sempre rispetto e privacy, chiudi la porta, evita che entrino in bagno più persone del necessario

► Controlla la temperatura dell'acqua perché la persona potrebbe non essere in grado di esprimersi rispetto ad essa

► Fai attenzione alla sicurezza: pavimentazione del bagno, ostacoli, tappeti che potrebbero far inciampare, tavolini o ripiani bassi, accessori da muro poco resistenti

► Puoi installare dei maniglioni a fianco dei sanitari e della doccia

Attenzione! Ricorda che il momento del bagno è molto delicato ed è frequente che le persone non gradiscano che si invada la loro privacy, sii paziente e dimostra calma e tranquillità attraverso le parole e i gesti.

HABILLEMENT

- La personne pourrait vouloir porter toujours les mêmes vêtements et ne pas apprécier que quelqu'un les lave : lavez-les de manière cachée et achetez des vêtements très similaires afin qu'elle ne se rende pas compte du changement
- Laissez à portée de main uniquement les vêtements adaptés à la saison, évitez de donner trop d'alternatives
- Essayez de préparer les habits dans la séquence juste en fournissant des indications verbales si nécessaire
- Faites attention à ce que soit pratique sans cependant modifier totalement le « style » de la personne ; on peut utiliser des vêtements sans boutons, ceinture, bretelles, etc.
- Essayez les vêtements réversibles (que le devant puisse être enfilé comme le derrière)
- Attention aux chaussures, en évaluer en confort et éviter les talons et les chaussures ouvertes si la démarche de la personne n'est pas sûre.

ABBIGLIAMENTO

- Potrebbe voler indossare sempre gli stessi vestiti e non gradire che qualcuno provveda a lavarglieli: lavali di nascosto ed acquista vestiti molto simili tra loro cosicché non si accorga del cambiamento
- Lascia a portata di mano solo i vestiti adatti alla stagione, evita di dare troppe alternative
- Prova a preparare gli indumenti nella sequenza giusta fornendo indicazioni verbali se necessario
- Fai attenzione alla comodità senza però modificare totalmente lo "stile" della persona; si possono usare indumenti senza bottoni, cerniere, cinture, bretelle, ecc.
- Prova con i capi reversibili (che il davanti possa essere indossato come il dietro)
- Attenzione alle scarpe, valutane il confort ed evita tacchi e scarpe aperte se la deambulazione della persona non è sicura

ENVIRONNEMENT DOMESTIQUE

AMBIENTE DOMESTICO

INFORMATIONS UTILES

- Essayez d'éviter d'exposer trop d'objets qui pourraient créer de la confusion : la réduction progressive doit suivre l'évolution de la maladie dans le temps
- Laissez les objets d'usage quotidien toujours à la même place et si possible à portée de main
- Faites attention aux tapis : s'ils représentent un risque de chute, fixez-les bien au sol ou les retirez directement
- Essayez de faire en sorte que dans toutes les pièces l'illumination soit bonne afin de limiter la désorientation
- Si possible, disposez des lumières nocturnes dans les couloirs, la chambre et la salle de bains
- Faites très attention aux escaliers et à leur accès
- Modifiez les fermetures des portes pour éviter que la personne ne reste enfermée accidentellement dans une pièce
- Évitez les changements brusques dans l'environnement de manière à ce qu'il reste reconnaissable par la personne
- Appliquez des dispositifs de sécurité aux fours et aux appareils électriques

Attention ! L'environnement peut faciliter le contrôle et vice-versa favoriser l'apparition de perturbations du comportement, permettre le maintien des capacités le plus longtemps possible, favoriser ou défavoriser l'orientation

INFORMAZIONI UTILI

- Cerca di evitare di esporre troppi oggetti che potrebbero creare confusione: la riduzione progressiva deve eseguire l'andamento della malattia nel tempo.
- Lascia gli oggetti di uso quotidiano sempre nello stesso posto e possibilmente a portata di mano
- Presta attenzione ai tappeti, se rappresentano un rischio per eventuali cadute, fissali bene al pavimento oppure rimuovili direttamente
- Cerca di fare in modo che in tutte le stanze l'illuminazione sia buona così da limitare il disorientamento
- Se possibile, disponi luci notturne nei corridoi, nella camera da letto e nel bagno
- Fai molta attenzione alle scale e alla loro accessibilità
- Puoi modificare le chiusure delle porte per evitare che la persona non possa rimanere chiusa accidentalmente in una stanza
- Evita cambiamenti bruschi nell'ambiente di modo che rimanga grossomodo riconoscibile dalla persona
- Applica dispositivi di sicurezza a fornelli, apparecchi elettrici, ...

Attenzione! L'ambiente può facilitare il controllo o viceversa favorire la comparsa di disturbi del comportamento, consentire il mantenimento delle abilità per il tempo più lungo possibile, favorire o sfavorire l'orientamento.

ACTIVITÉS À PROPOSER

Lorsque vous proposez une activité, il est indispensable que vous la partagiez afin de l'exploiter comme un moment pour faire quelque chose ensemble.

Ce n'est pas tant le « produit » de l'activité qui est important, ce qui compte est de réussir à passer des moments plaisants.

Proposez l'activité en cherchant à capter l'attention de la personne selon ses caractéristiques personnelles ; il peut être efficace également de la faire se sentir utile, en proposant l'activité comme une demande d'aide dans les tâches que nous sommes en train d'accomplir.

QUE PUIS-JE PROPOSER ?

- Activités culinaires (couper et éplucher légumes et fruits, pétrir, faire des gâteaux, de la pizza)
- Activités créatives (colorier, découper, coller)
- Activités motrices avec de simples promenades ou des mouvements à faire également assis à la maison
- Activités musicales (écoute, chant, danse)
- Activités cognitives (lecture à voix haute, mots croisés simples)
- Activités pratiques (petits travaux de jardinage, collecte de feuilles, crochet, tricot)

ATTIVITÀ DA PROPORRE

Quando proponi un'attività, è indispensabile che tu proponga anche te stesso insieme ad essa per sfruttarla come un momento per fare qualcosa insieme.

Non è tanto importante il "prodotto" dell'attività, ciò che conta è riuscire a passare dei momenti piacevoli.

Proponi l'attività cercando di catturare l'attenzione della persona e assecondando le sue caratteristiche personali; può essere efficace anche farla sentire utile, proponendo l'attività come una richiesta d'aiuto nelle mansioni che stiamo svolgendo.

COSA POSSO PROPORRE?

- Attività culinarie (tagliare e sbucciare frutta e verdura, impastare, fare biscotti, pizzette, ...)
- Attività creative (colorare, ritagliare, incollare, ...)
- Attività motoria con delle semplici passeggiate o movimenti da fare anche seduti a casa
- Attività musicali (ascolto, canto, ballo)
- Attività cognitive (letture a voce alta, semplici cruciverba, ...)
- Attività pratiche (piccoli lavori di giardinaggio, raccolta foglie, uncinetto, lavoro a maglia, ...)

Attention ! Lorsque vous proposez une activité, vérifiez de ne pas faire de demandes trop élevées pour les capacités de la personne et, si nécessaire, partagez la tâche en séquences très simples.

Attenzione! Quando proponi un'attività verifica di non fare richieste troppo elevate per le capacità della persona e, se necessario, dividi il compito in sequenze molto semplici.



REGISTRE PROVINCIAL DES ASSISTANTS FAMILIAUX :

On institue auprès du Service des politiques sociales de la Province le *Registre provincial des assistants familiaux*.

L'inscription au Registre, visible en ligne sur le site de la Province, permet d'être contactés par les familles qui cherchent de l'aide.

Informations et conditions nécessaires pour l'inscription sont disponibles à l'adresse suivante *www.trentinosociale.it*

REGISTRO PROVINCIALE DELLE/DEGLI ASSISTENTI FAMILIARI

È istituito presso il Servizio politiche sociali della Provincia il *Registro provinciale delle/degli assistenti familiari*.

L'iscrizione al Registro, visibile online sul sito della Provincia, permette di essere contattati dalle famiglie che cercano assistenza.

Informazioni e requisiti necessari per l'iscrizione sono disponibili al seguente indirizzo *www.trentinosociale.it*

USEFUL ADDRESSES

INDIRIZZI UTILI

Servizio politiche sociali della Provincia autonoma di Trento

via Gilli 4, 38121 Trento

tel. 0461. 493800/46

e-mail: serv.politichesociali@provincia.tn.it

sito web: www.trentinosociale.it

Cinformi (Centro informativo per l'immigrazione) della Provincia autonoma di Trento

via Lunelli 4, 38121 Trento

tel. 0461. 491888

sito web: www.cinformi.it

Associazione Alzheimer Trento – Trento

via al Torrione 6, 38122 Trento

tel. 0461. 230775

e-mail: info@alzheimerrento.org

sito: www.alzheimerrento.org

Associazione Italiana Malattia di Alzheimer – Rovereto

via S.Maria 95, 38068 Rovereto

tel. 0464. 439432

e-mail: aimarove@virgilio.it

sito web: www.aimarovereto.org

Associazione Alzheimer “Rencureme” – Moena

strada di Troes 1, 38035 Moena

tel. 335 694 6153

e-mail: info@rencureme.it

sito web: www.rencureme.it

Associazione Alzheimer “Accogliamo l'Alzheimer” – Pinzolo

Presso APSP “Centro Residenziale Abelardo Collini”

via Genova 81, 38086 Pinzolo

tel. 0465. 503665

e-mail: segreteria@apsp-pinzolo.it

sito web: apsp-pinzolo.it

Proche de référence
(Familiare di riferimento)

.....

Médecin de famille du malade
(Medico di famiglia del malato)

.....

Assistant social de référence
(Assistente sociale di riferimento)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

