Alzheimer Trento Onlus

PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
Assessorato alla Salute e Politiche sociali

TRENTINO

Довідник
Хвороба Альцгеймера

Інформації та поради для життя поруч із хворою на Альцгеймера людиною та інші види недоумства

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

УКРАЇНСЬКО – ІТАЛІЙСЬКИЙ
UCRAINO – ITALIANO

ДОВІДНИК
ХВОРОБА АЛЬЦГЕЙМЕРА

Інформації та поради для життя поруч
із хворою на Альцгеймера людиною
та інші види недоумства

VADEMECUM ALZHEIMER

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

УКРАЇНСЬКО – ІТАЛІЙСЬКИЙ

UCRAINO – ITALIANO

Тренто 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 UCRAINO 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

Завдяки зусиллям *Асоціації Alzheimer Trento*, що полягали в сприянні здійсненню перекладу цього чудового Вадемекума, що вже був успішно поширений по території провінції, сьогодні ми маємо можливість запропонувати цей довідник на 6 мовах (англійській, іспанській, французькій, російській, українській та румунській). Метою цього Вадемекума є надати особам, що доглядають осіб похилого віку, які страждають на хворобу Альцгеймера або інші види недоумства, простий, практичний, легкий в застосуванні і змістовний інструмент з тим, щоб останні мали необхідну інформацію та знали, як протистояти цьому серйозному захворюванню.
Ми щиро сподіваємося, що ця двомовна брошура, яка легко поміститься в кишені або рюкзаку, стане для Вас, людей, які виконують це делікатне і одночасно важливе завдання, незамінним інструментом, що допоможе Вам підвищити Вашу компетенцію в питаннях догляду за хворою людиною і поліпшити комунікацію з членами його родини.

Лука Дзені
Радник в питаннях охорони здоров'я і соціальної політики
Автономна провінція Трento

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

Вадемекум, збірка вказівок і корисних порад для тих, хто живе поряд з людиною, що страждає на хворобу Альцгеймера, був підготовлений нашою Асоціацією в 2013 році з метою допомогти членам сім'ї зробити перші важкі кроки в протистоянні цьому захворюванню. Це результат безпосереднього і безцінного досвіду людей, в чиїх сім'ях були випадки захворювання на недоумство, і всіх тих, хто щодня знаходився поряд з такими пацієнтами. Вадемекум, спеціально присвячений хворобі Альцгеймера, буде дуже корисний для надання інформації також і відносно інших випадків недоумства.
На підставі значного досвіду контактів з членами сім'ї, в яких були пацієнти, що страждають на недоумство, ми дійшли висновку, що у більшості випадків догляд за такими пацієнтами здійснюють вихідці з інших країн, і найбільша проблема полягає не в незнанні мови, а саме в питаннях міжлюдських стосунків.
Тому ми вирішили розповсюдити цей Вадемекум в кількомовній версії для наших " доглядальниць", з тим, щоб полегшити їх таку цінну роботу і озброїти їх корисним інструментом, який надасть їм необхідну інформацію і допоможе максимально кваліфіковано доглядати за пацієнтами, що страждають на хворобу Альцгеймера

Асоціація 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

ЗМІСТ

SOMMARIO

ХВОРОБА АЛЬЦГЕЙМЕРА

Хвороба Альцгеймера 6
Пам'ять 8
Апраксія 10
Увага 11
Керівництво 12

ПАРАГРАФИ

Метушня і накопичення 17
Хвилювання 18
Агресія 20
Галюцинації та омани 22
Нерегулярний режим сну-неспання . . . 24
Блукання 26
Неадекватна сексуальна поведінка 28
Спілкування 30
Їжа 32
Дисфагія 34
Догляд за собою 36
Домашнє середовище 39
Дозвілля 40

Реєстр соціальних працівників провінції 42

Корисні адреси 43

LA MALATTIA DI ALZHEIMER

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

SCHEDE

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

ХВОРОБА АЛЬЦГЕЙМЕРА

MALATTIA DI ALZHEIMER

СИМПТОМИ

Беручи до уваги, що існує вагома різноманітність симптомів у різних хворих, розглянемо основні з них:

когнітівні

- ▶ погіршення пам'яті
- ▶ дезорієнтація в часі і просторі
- ▶ афазія
- ▶ дислексія
- ▶ аграфія
- ▶ дефіцит абстрактного мислення
- ▶ дефіцит логічного мислення
- ▶ дефіцит здорового глузду
- ▶ акалькулія
- ▶ агнозія
- ▶ дефіцит зорово-просторової орієнтації

некогнітівні

- ▶ психози (марення, галюцинації)
- ▶ розлади настрою (депресія, ейфорія ...)
- ▶ тривога
- ▶ вегетативні симптоми (порушення сну, зміни апетиту)
- ▶ психомоторні порушення (блукання, метушня)
- ▶ збудження
- ▶ зміни особистості (апатія)

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…)

РОЗВИТОК ХВОРОБИ

Історія хвороби дуже сильно варіюється у кожної хворої людини. Присутні важливі зміни в клінічній картині, зі змінами когнітивних функцій та поведінки, таким чином, також підрозділи в клінічних стадіях не слід приймати занадто категорично. Розрізняють продромальний період з помірними проявами та часто не відрізняються від нормальних вікових прояв; потім виявляються когнітивні ознаки та ознаки в поведінці, аж до функціональних порушень.
Розвиток хвороби триває близько 8 - 10 років, але, це суто теоретичні цифри та все залежить від наведених вище прикладів різноманітності цього захворювання.

НЕВЕЛИКИЙ СЛОВНИК

Афазія Повна або часткова втрата здатності висловлюватися та розуміти слова
Агнозія Нездатність розпізнавати об'єкти
Аграфія Повна або часткова втрата навиків писати
Дислексія Часткова або повна втрата навиків читання
Апраксія Неможливість виконання бажаних рухів

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

ПАМ'ЯТЬ

MEMORIA

Це функція мозку, що дозволяє зберігати інформацію, яку ми отримуємо від зовнішнього середовища. Залежно від типу інформації, яку ми отримуємо, вона буде відображенна у нашій пам'яті протягом більш-менш тривалого часу.

Короткочасна пам'ять: залишається тільки протягом декількох секунд

Довготривала пам'ять: вона зберігає інформацію на тривалий час. Вона ділиться на:
семантику: значення слів ...
процесуальна: жести та послідовні дії (водіння, одягання ...)
автобіографічна: події, які впливають на власне життя
перспективна: організація подій в майбутньому (наприклад, "одягайся, ми йдемо через півгодини" ...)
час / простір: послідовність подій, орієнтація в часі та просторі.

Пам'ять у пацієнтів Альцгеймера сильно порушена (мається на увазі амнезія) та разом з нею, можливість зберігати нову інформацію; спочатку, спогади про минуле добре зберігаються, на відміну від більш пізніх подій, але з плином часу можуть відбутися зміни, оскільки людина схильна плутати події.

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.

ЩО МОЖЕ ДОПОМОГТИ:

► Спробуйте використовувати нагадування, замітки, списки щоденних дій
► Покладіть в поле зору годинник та календарі, якщо це допомагає
► Прагніть стимулювати людину згадати особисті події з минулого
► Не втрачайте терпіння перед повторюваними питаннями, ви можете заспокоїти людину, не відповідаючи прямо на запитання
► Не виправляйте людину, якщо вона говорить недостовірну інформацію або якщо вона стикається з труднощами що відбулися
► Спробуйте використовувати фотографії

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

АПРАКСІЯ
Неможливість виконання бажаних рухів

APRASSIA
Incapacità di eseguire
i movimenti voluti

Людині важко робити рухи, наприклад, щоб поїсти, тому що вона не пам'ятає послідовність рухів, щоб це робити (тримати столові прилади, їжу, підносити її до рота та інше). Може трапитися так, що їжа залишиться на тарілці та вона її не піднесе до рота.

ЩО МОЖЕ ДОПОМОГТИ:

► До тих пір, поки це можливо надавайте словесні поради і невелику допомогу (підготовка столових приладів безпосередньо в тарілку)
► Запропонуйте дію, покладіть столові прилади в руку
► Їжте перед ним / нею, щоб дозволити йому / їй спостерігати за Вами
► Зверніть увагу на відволікаючі фактори (метушня, шум та інше) і упевніться, що на столі знаходяться тільки необхідні предмети, щоб уникнути створення подальшої плутанини
► Якщо хворий відмовився користуватися столовими приборами, то запропонуйте продукти, які можна їсти руками (піца, чіпси, сосиски, котлети та інше) і забудьте про етикет!
► Будьте обережні з кольорами, проконтролюйте, що існує контраст між скатертиною і посудом, і між посудом і самою їжею (наприклад, біла скатертина і зелений посуд)
► Віддавайте перевагу "зручним" столовим приладдям і посуду, які полегшують процес прийома їжі (тарілки з високим бортиком, миски, ложки та інше)

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)
► Suggeriscile 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, cucchiai, ecc.)

УВАГА

ATTENZIONE

Це обширна функція мозку із залученням різних механізмів. Це дозволяє нам фільтрувати, вибирати або ігнорувати збудників, які впливають на наші органи чуття, що дозволяє нам зосередитися на тому, що ми маємо намір робити або перемикатися з одного завдання на інше. Цей "фільтр" пошкоджений у людини, що страждає на хворобу Альцгеймера; тому підтримувати високий рівень уваги може бути дуже складно, особливо при виконанні певних завдань (наприклад, пригнічення непотрібної інформації).

ЩО МОЖЕ ДОПОМОГТИ:

► Намагайтеся уникати замішання навколо хворого та звертайте увагу на стимули, що надходять з навколишнього середовища (звуки, люди, шуми ...)
► Уникайте ставити більше, ніж одне питання за один раз, а також давати занадто багато інформації одночасно
► Не поспішайте, поважайте, спокійно та терпляче, час, необхідний хворому

Будьте уважні з курцями!

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!

КЕРІВНИЦТВО по навичкам спілкування, які сприяють міжособистісним відносинам між помічником, який доглядає за хворим, та людиною, що страждає на хворобу Альцгеймера

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

Життя поруч з людиною, що страждає на хворобу Альцгеймера, безумовно, має сильний емоційний вплив на всіх.

Створення вагомого взаємозв'язку допомагає зростати з гуманної точки зору, але нерідко в ситуаціях, що склалися, можна зіткнутися зі стражданням визнати межу своїх можливостей.

Догляд за людиною з хворобою Альцгеймера вимагає поваги, уваги, розуміння та знання ситуації, в якій перебуває хворий та при якій він не повинен відчувати себе винним.

Ця увага допоможе створити приємні щоденні відносини як для хворого, так і для помічника.

Поцікавитися історією хворої людини і поділитися з ним власний досвідом допомагає зміцнити взаєморозуміння. Коли ви починаєте працювати в сім'ї, в якій проживає людина з деменцією, дуже важливо знати, який графік дня у хворого і зверніть увагу на їжу: смаки, уподобання і графіки повинні бути враховані, щоб сприяти добрим відносинам. Проінформуйтеся про продукти, які є прийнятні і, навпаки, небажані для хворої людини.

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.

Важлива мета, для тих, хто допомагає хворій людині, це сприяти добробуту хворого і допомогти його рідним.

Хто допомагає людині з хворобою Альцгеймера повинен піклуватися про своє власне благополуччя і не відчувати почуття провини та попросити про допомогу для себе і для своїх близьких.

Хворий не звертає увагу на те, що було сказано, а на те, як воно було передано, через слова і жести - голос і тон людини, яка говорить - вираз обличчя - мова жестів.

З прогресуванням захворювання, можливість спілкування з хворим сильно зменшується. Деякі дії можуть бути корисними:

1. Переконайтеся, що зір і слух в порядку; можливе придбання відповідних окулярів або слухового апарату.
2. Говоріть чітко і повільно, стійте перед обличчям людини, дивіться в її очі. Не розмовляйте на відстані, за спиною або над людиною; використовуйте відповідний тон голосу, але не кричіть.

Il primo obbiettivo, 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. Надавати увагу з фізичним контактом (доторкнутися до хворого) може бути на користь, якщо це прийнятно. (Запитайте членів сім'ї) приемлемо. (Спросите членов семьи).
4. Зверніть увагу на мову тіла: хворий може виражати себе через невербальні повідомлення (мова тіла може виражати занепокоєння, страх, біль).
5. Будьте уважні з Вашою мовою тіла від уникнення створення непорозумінь (Ви можете розмовляти дуже спокійно, але всеодно показувати Ваше занепокоєння).
6. Відзначте кілька слів - "ключів" (прості слова, яки легко запам'ятати), або поради або роз'яснення, які можуть бути ефективні в спілкуванні з хворим.
7. Переконайтеся, що хворий уважний і пильний, перш ніж говорити з ним.
8. Хвора людина тримає при собі свої емоції і почуття: уникайте говорити з іншими про її стан в її присутності.
9. Не робіть акцент на невдачі хворого і залишайтеся спокійними; підкреслюючи при цьому невдачі може тільки погіршити ситуацію. Якщо щось не виходить, то це відбувається з вини хвороби, а не через наміри хворого.
10. Гумор може бути хороший спосіб зменшити стрес: сміятися з хворою людиною, але не сміятися над нею: вона може Вас не зрозуміти.

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 irrequieti).
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.

ПАРАГРАФИ

SCHEDE

МЕТУШНЯ І HOARDING

Метушня: тривала, неспокійна, хаотична і безрезультатна діяльність. Іноді людина з хворобою Альцгеймера висловлює нестримну потребу зробити щось або пересувати об'єкти, сховати їх або робити повторювані дії; ці дії можуть бути викликані нудьгою, потребою рухатися або реакцією на стан дискомфорту.

Hoarding (накопичення): це тенденція, що спостерігається у деяких хворих, збирати велику кількість різних речей і без будь-якої вагомої причини.

КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ:
► Спробуйте зрозуміти чи потребує хворий руху
► Не слід перечити цій поведінці.

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

ХВИЛЮВАННЯ

тривога, страх, занепокоєння, нездатність сидіти на одному місці, постійні вимоги

AGITAZIONE

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

МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ:

► Складність взаємодії з навколишнім середовищем, відчуття дискомфорту
► Надмірна кількість подразників (звук, світло, люди ...)
► Фізичний дискомфорт, біль, втома
► Почуття неадекватності відповісти на складні питання відносно до своїх можливостей
► Зміни звичок
► Побічні ефекти ліків
► Це може бути через співчуття помічника

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

ЯКІ СТРАТЕГІЇ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ?

► Прагніть зрозуміти, яка можлива причина викликає дискомфорт у людини; також варто звернути увагу на навколишнє середовище
► Використовуйте спокійний, впевнений голос, фізичний контакт (якщо це вітається) і спробуйте відвернути увагу людини чимось приємним
► Тримайте себе спокійно, уникайте дискусій
► Повторіть неодноразово людині, де вона знаходиться (“Ти прийшов жити зі мною”, “Це Ваша кімната”)

Увага! Якщо людина задає постійні повторювані питання, ви можете заспокоїти її, не відповідаючи прямо, даючи їй зрозуміти
м’яко, що немає нічого, про що вона повинна турбуватися, що все знаходиться під контролем.

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.

АГРЕСІЯ

AGGRESSIVITÀ

МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ

► Оборонна реакція на сприйняту загрозу, не в змозі мати реальне уявлення про те, що відбувається навколо себе (наближення або несподіваний фізичний контакт, голосно розмовляти, важко стежити за розмовою)
► Вимога спілкування або уваги
► Фізичний дискомфорт (біль, запор, потреба піти в туалет, голод, холод, ...)
► Реакція на наш догляд за хворим (душ, одягання, купання, ...)

ЯКІ СТРАТЕГІЇ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ?

► Постарайтеся звернути увагу на можливі застережні знаки (пози, жести, вираз обличчя)
► Зверніть увагу на свої вербальні і невербальні знаки, показуйте спокій і впевненість в словах і жестах (уникайте високий тон голосу, різкі і поспішні жести)
► Постарайтеся відволікти людину приємними речами (пісні, жарти, спогади, продукти які подобаються та інше) і почекайте поки хворий заспокоїться
► Запитайте, чому злиться, дайте можливість виговоритися
► Не наполягайте і не підливайте “масла у вогонь” при обговоренні
► Попросіть підтримку з боку членів сім’ї або знайомих

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’al- larme (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

► Поговоріть про те, що сталося з кимось, хто може підтримати Вас (Ваші близькі, сім'я, друзі, психолог)

Увага! Пам'ятайте, що в агресії хворої людини не має наміреня, її гнів не спрямований свідомо по відношенню до Вас, це тільки вираз дискомфорту і не має ніякого сенсу лаяти людину за свою поведінку, "робити проповідь", запитувати чому вона так себе веде і очікувати раціональне пояснення. Агресія найчастіше спрямована до людей, до яких хворий відчуває себе емоційно ближче.

► Parla dell'accaduto con qualcuno che ti possa supportare (tuoi cari, asso-ciazione 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.

ГАЛЮЦИНАЦІЇ ТА ОМАНИ

ALLUCINAZIONI E DELIRI

Галюцинації: бачити або чути речі, які не існують (люди, тварини, голоси, запахи) і вірити в те, що вони існують.

Омани: вважати, що все, що відбувається навколо це неправда (“вони грабують мене”, “вони хочуть кинути мене”, “ти не моя дочка”).

МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ

► Неврологічні пошкодження
► Різкі зміни в навколишньому середовищі або в щоденних звичках (госпіталізація, відпочинок)
► Спотворене сприйняття відображених зображень (дзеркала, телевізор)
► Нездатність розпізнавати знайомих людей
► Нездатність витлумачити дії інших

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

ЯКІ СТРАТЕГІЇ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ?

► Постарайтеся привести людину до реальності, якщо це неможливо, заспокойте її і дайте їй зрозуміти, що Ви розумієте її стан
► Не смійтеся над нею
► Якщо вони викликані відображеннями, усуньте стимули, які викликають їх (дзеркала, телевізор)
► Звертайте увагу на щось приємне для неї
► Намагайтеся уникати різких змін і приділяйте увагу (в разі переїзду задіюйте хворого так, щоб він поступово звикав)
► Запитайте пораду у вашого сімейного лікаря.

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

НЕРЕГУЛЯРНИЙ РЕЖИМ СНУ-НЕСПАННЯ

МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ

▶ Захворювання органів
▶ Біль
▶ Фізіологічні потреби (голод, спрага, потреба сходити в туалет)
▶ Дезорієнтація або острах темряви
▶ Надмірний денний відпочинок
▶ Фактори навколишнього середовища (світло, звуки, шуми)

ЯКІ СТРАТЕГІЇ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ?

▶ Перевірте, щоб хворому не було холодно, не був голодний, не мав спраги або потреби піти в ванну та інше, і що не має факторів, що заважають спати (світло, темрява, ...)
▶ Не змушуйте лягати спати, не наполягайте на тому, що вже ніч (і що вночі потрібно спати!) якщо хворий не розуміє. Спробуйте запропонувати зайнятися чимось, що захоплює хворого
▶ Намагайтеся займати хворого більше протягом дня, запропонуйте прогулянки і заняття, які відволікають і стомлюють
▶ Постарайтеся скоротити денний час відпочинку (в деяких випадках може бути корисним, повністю його виключити)
▶ Спробуйте використовувати розслаблюючу музику і приглушити світло в кімнаті у вечірній час
▶ Постарайтеся обмежити споживання рідини ввечері і стимуляторів (кава, чай, тютюн)

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)

► Якщо існує загроза падіння з ліжка Ви можете поставить бортики або покласти пару матраців поряд із ліжком або опустити нижче само ліжко. Постарайтеся дуже м'яко повернути хворого до реальності. Якщо це не можливо, потурайте йому, заспокойте і дайте зрозуміти, що Ви його розумієте.

Увага! Пам'ятайте, що не існує загального ритму сну для всіх людей, тому Ваш може дуже сильно відрізнятися від ваших близьких!

► 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!

БЛУКАННЯ
Wandering

VAGABONDAGGIO
Wandering

МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ
► Внаслідок стану тривоги: людина може не знати, хто вона, як знайти правильні слова, щоб виразити себе, куди потрібно йти, куди вона йде або що вона має робити
► Потреба заповнити «порожній» час, бажання перервати нудьгу
► Спроба піти від стресової ситуації (надмірний шум, натовп, великі простори, надмірні питання)
► Імпульс у відповідь на забуту потребу або труднощі висловити її (біль, голод, спрага, сходити в туалет)
► Побічні ефекти лікарської терапії

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

ЯКІ СТРАТЕГІЇ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ?

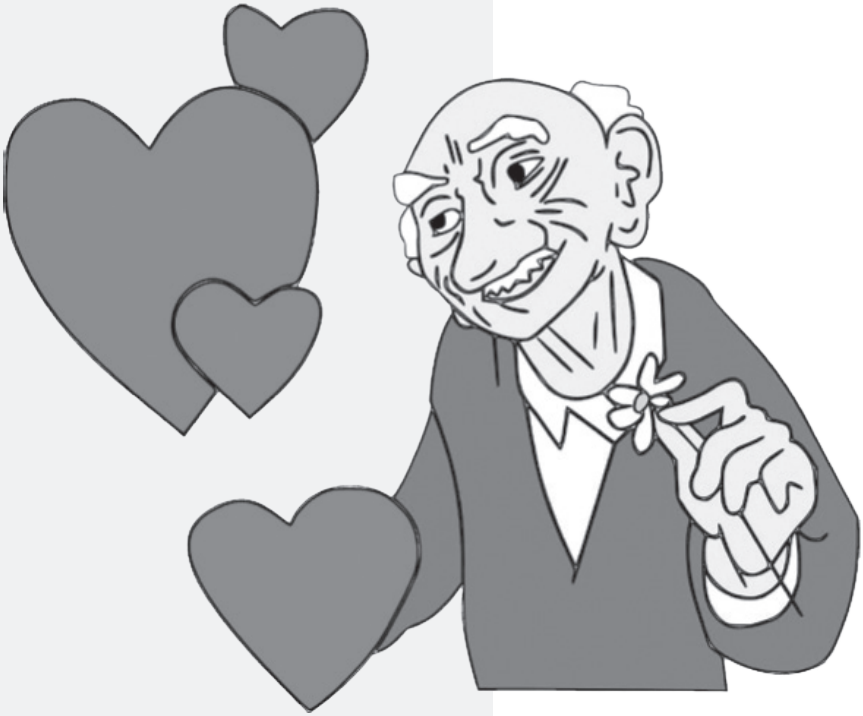
► Якщо це можливо, не заважайте хворому
► Спробуйте визначити рід занять, які його цікавлять, щоб навіть протягом декількох хвилин відволікти його цим заняттям і чергувати з іншим, щоб знову зацікавити його, коли він відволікається
► Покличте хворого і попросіть його Вам допомогти в тому, що Ви робите; дайте йому щось потримати в руці
► Скористайтеся часом, коли хворий спокійний, щоб дати йому відпочити, поїсти і попити
► Забезпечте безпечні умови; зверніть увагу на взуття, намагайтеся уникати того взуття, яке не дає хорошу підтримку стопи
► У разі необхідності, стежте за хворим на відстані і втручайтися тільки в разі потреби
► Спостерігайте за хворим, якщо йому знадобитися Ваша допомога (спрага, потреба сходити в туалет, біль)

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, ...)

НЕАДЕКВАТНА СЕКСУАЛЬНА ПОВЕДІНКА

COMPORTAMENTO SESSUALE INADEGUATO



МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ

- Наслідок невиражених потреб (тепло, холод, необхідність сходити в туалет)
- Пошуки безпеки, людського контакту, інтимності
- Помилкове сприйняття людини, на яку спрямований флірт
- Наслідки розгубленості і дезорієнтації по відношенню до себе

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

ЯКІ СТРАТЕГІЇ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ?

- Намагайтеся зберігати спокій, використовуйте тихий тон голосу
- Не смійтеся над людиною
- Намагайтеся бути дуже ясними в ситуації ("Мені не подобається, коли мене чіпають", "Ти плутаєш мене з іншою людиною", і т.д.)
- Намагайтеся зрозуміти, що це не невисловлені потреби, і що така поведінка може також мати походження несексуального характеру

Увага! Можуть виникнути зміни в сексуальній поведінці хворої людини, наприклад, роздягання або мастурбація в громадських місцях, доторкання з сексуальним наміром, флірт та інше, як до рідних, так і до інших людей. Ця поведінка може викликати збентеження і дискомфорт, але важливо пам'ятати, що вона викликана хворобою, як і будь-який інший прояв в поведінці.

QUALI STRATEGIE POSSO METTERE IN ATTO?

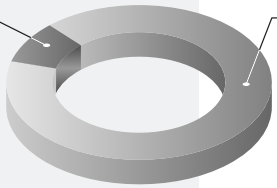
► Cerca di rimanere calmo, usa un tono di voce pacato
► Non deridere la persona
► Quando è possibile cerca di essere molto chiaro rispetto alla situazione (es. «Non mi piace essere toccato», «Stai sbagliando persona», ecc.)
► Cerca di capire che non abbia bisogni inespressi, il comportamento potrebbe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

СПІЛКУВАННЯ

COMUNICAZIONE

ВЕРБАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ
Висловлюється зміст і виражається через людей (Також зверніться до параграфу АФАЗІЯ)



НЕВЕРБАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ
Висловлюється емоційний досвід і виражається через міміку, жести, пози і тон голосу

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

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

КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ

► Не перебивайте людину під час розмови, якщо її важко знайти правильні слова, м'яко підкажіть їх їй

► Покличте хворого використовуючи ім'я, встановіть контакт, щоб привернути його увагу

► Якщо йому важко зрозуміти, що ви говорите, використовуйте синоніми і жести

► Виголошуєте слова правильно, використовуйте спокійний голос

► Не виправляйте можливі помилки хворого

► Уникайте подвійних питань, задавайте питання,на які відповідь буде так чи ні

Увага! Якщо людина не може говорити, це не означає, що вона не розуміє, що Ви говорите!

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!

ЇЖА
Відсутність апетиту - відсутність ситості

ЩО Я МОЖУ СПРОБУВАТИ ЗРОБИТИ?

ЗНИЖЕННЯ АПЕТИТУ
► Запропонуйте продукти, які хворому подобалися до хвороби
► Запропонуйте поживні продукти (злакові шматочки, заправлені соусом продукти)
► Пропонуйте часто і невелику кількість їжі, у вигляді перекусу
► Намагайтеся звернути увагу на звички хворого і запропонуйте просту їжу
► Переконайтеся, що на столі знаходиться тільки все необхідне і що не існує ніяких зовнішніх відволікаючих чинників (шум, метушня, телевізор)
► Поважайте час хворого, навіть якщо він їсть дуже повільно, не ставте багато питань
► Не перестарайтеся з порціями
► Людина їсть охочіше, якщо він їсть разом з іншими.

ВІДСУТНІСТЬ СИТОСТІ:
► Пропонуйте часто невелику кількість не надто калорійної їжі (шматочки фруктів, овочів, хлібні палички)
► Не давайте всю їжу відразу
► Не залишайте доступною їжу або потенційно шкідливі речовини (ліки, миючі засоби, кнопки)

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, ...)

Увага! *Всі люди стаючи старше, як правило, менше вживають рідини, проте це дуже важливо, щоб підтримувати хороший рівень гідратації тіла, тому постарайтеся давати часто попити хворому і тримайте ситуацію під контролем. Харчування і адекватна гідратація сприяють регулярній функції кишечника!*

Увага При проблемах, пов'язаних з харчуванням і гидротацію, необхідно:
► Стежити за вагою
► Стежити за кількістю їжі і споживаної рідини
► Проконсультуватися у сімейного лікаря

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

ДИСФАГІЯ

DISFAGIA

Це проблема надгортанника, який не працює належним чином, тому їжа або рідина замість того, щоб потрапити в стравохід може попрямувати в трахею і тим самим викликати небезпеку задухи

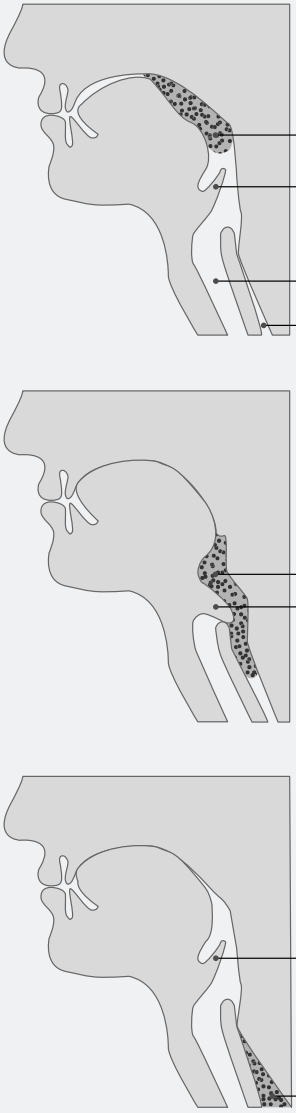
Увага: занадто швидкий прийом їжі, навіть при відсутності дисфагії, може становити небезпеку.

► Попросіть медичне обстеження, щоб отримати певний діагноз
► Зверніть увагу на позу людини під час їжі і / або вживання рідини
► Регулюйте стілець і стіл з урахуванням потреб хворого
► Старайтеся бути присутнім під час прийому їжі
► Не поспішайте і переконайтеся, що хворий їсть спокійно і в тихій обстановці

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

ДОГЛЯД ЗА СОБОЮ
Гігієна - Одяг

CURA DI SÉ
Igiene – Abbigliamento

ЯКІ СТРАТЕГІЇ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ?

ГІГІЄНА
► Спростіть процедури (відкрийте флакони, нанесіть на губку), не поспішайте і давайте усні вказівки, які передбачають дії крок за кроком, не забираючи при цьому незалежність людини
► Поважайте звички хворого по відношенню до режиму (душ або ванна) і звичаю (ранок, вечір)
► Зберігайте тільки необхідне у ванній кімнаті, щоб хворий не відволікався

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

► Якщо людина не хоче приймати ванну, то краще почекати якийсь час, коли вона стане більш спокійно, спробуйте переконати її відволікаючи чимось приємним (пісня) або розмовою
► Якщо Ви займаєтеся гігієною хворого, дайте йому якомога більше точної інформації
про те, що ви збираєтеся робити, щоб не лякати його (“Тепер я мию тобі волосся”)
► Іноді може бути непотрібним, говорити хворому, що Ви збираєтеся робити, краще повідомте йому, як тільки Ви зайдете в ванну кімнату
► Забезпечте повагу і конфіденційність, закривайте двері, не допускайте, щоб в ванну заходили інші люди
► Перевірте температуру води, тому що хворий може бути не в змозі сказати про це
► Зверніть увагу на безпеку у ванній кімнаті: підлога, килими, перешкоди, про які можна спіткнутися, столи або низькі полиці, нестійкі аксесуари на стіні
► Ви можете встановити поручні на стороні біля туалету і душу.

Увага! Пам’ятайте, що час купання дуже делікатний прцесс і часто буває, що люди не оцінюють вторгнення в їхнє приватне життя, будьте терплячими і спокійними і проявляйте спокій в словах і жестах

► 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.

ОДЯГ

► Хворий може хотіти носити один і той же одяг і йому може не подобатися, якщо хтось хоче його випрати: періть його таємно і купите одяг дуже схожий один на одного так, щоб хворий не помітив підміни
► Залиште під рукою тільки одяг, що підходить в сезон, уникайте давати занадто багато вибору
► Спробуйте приготувати одяг в правильній послідовності, надаючи словесні вказівки в разі потреби
► Зверніть увагу на комфорт одягу, але не міняйте повністю "стиль" людини; Ви можете використовувати одяг без кнопок, застібки-блискавки, ременів, підтяжок та іншого.
► Спробуйте одяг, який можна носити як передом, так задньою стороною
► Будьте уважні з взуттям, перевірте їх на комфортність і уникайте каблуків і відкритих туфель,

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

ДОМАШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ

AMBIENTE DOMESTICO

КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ:

► Намагайтеся не розставляти занадто багато об'єктів, які можуть викликати плутанину: поступове скорочення речей повинно відбуватися разом з перебігом хвороби

► Ставте повсякденні предмети на тому ж самому місці і в межах досяжності

► Зверніть увагу на килими, вони становлять небезпеку падіння, приклейте їх до підлоги або повністю приберіть

► Переконайтеся, що у всіх кімнатах освітлення досить, щоб уникнути дезорієнтацію хворого

► Поставте нічні світильники в коридорах, в спальні і у ванній кімнаті

► Зверніть особливу увагу на сходи і їх досяжності

► Поміняйте замки в дверях, щоб хворий не закрив себе випадково в кімнаті

► Уникайте різких змін у навколишньому середовищі

► Застосовуйте пристрої безпеки на плиті та електроприладах

УВАГА! Навколишнє середовище може полегшити контроль або навпаки сприяти появі поведінкових проблем, дозволити підтримати навички протягом самого довгого часу, може бути на користь або недолік орієнтації

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.

ДОЗВІЛЛЯ

Коли Ви пропонуєте якесь заняття, вкрай важливо, щоб Ви скористалися цим часом, щоб зробити щось разом.

Не так важлива сама діяльність, як те, щоб провести приємні моменти разом

Запропонуйте заняття, намагаючись привернути увагу хворого, враховуючи його особистісні характеристики; також може бути ефективним, дати хворому відчути себе корисним, попросіть його допомогти Вам у тому, що Ви робите.

ЩО МОЖНА ЗАПРОПОНУВАТИ?

► Кулінарна діяльність (чистити і різати фрукти та овочі, замісити тісто, зробити печиво, піцу)
► Творча діяльність (малювати, вирізати, клеїти)
► Фізична діяльність з простими рухами, які можна робити навіть вдома
► Музична діяльність (слухати, співати, танцювати)
► Пізнавальна діяльність (читання вголос, простий кросворд)
► Практична діяльність (робота в саду, збирати листя, в'язати, вишивати)

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, ...)

Увага! Коли Ви пропонуєте заняття, не ставте вимоги вище здібностей хворого і, при необхідності, розділіть заняття на прості частини.

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.

РЕЄСТР СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПРОВІНЦІЇ

Реєстр соціальних працівників провінції був заснований при службі в питаннях охорони здоров'я.

Реєстрація в Реєстрі, з якою Ви можете проконсультуватися онлайн на сайті Провінції, забезпечує зв'язок з родинами, що бажають скористатися допомогою соціальних працівників.

Інформацію і вимоги, необхідні для реєстрації, Ви знайдете на наступному сайті: 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*

КОРИСНІ АДРЕСИ
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@alzheimertrento.org
sito: sito web: www.alzheimertrento.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

Контактна особа з числа родичів
(Familiare di riferimento)

. . . . . .

Сімейний лікар хворого
(Medico di famiglia del malato)

. . . . . .

Соціальний працівник
(Assistente sociale di riferimento)

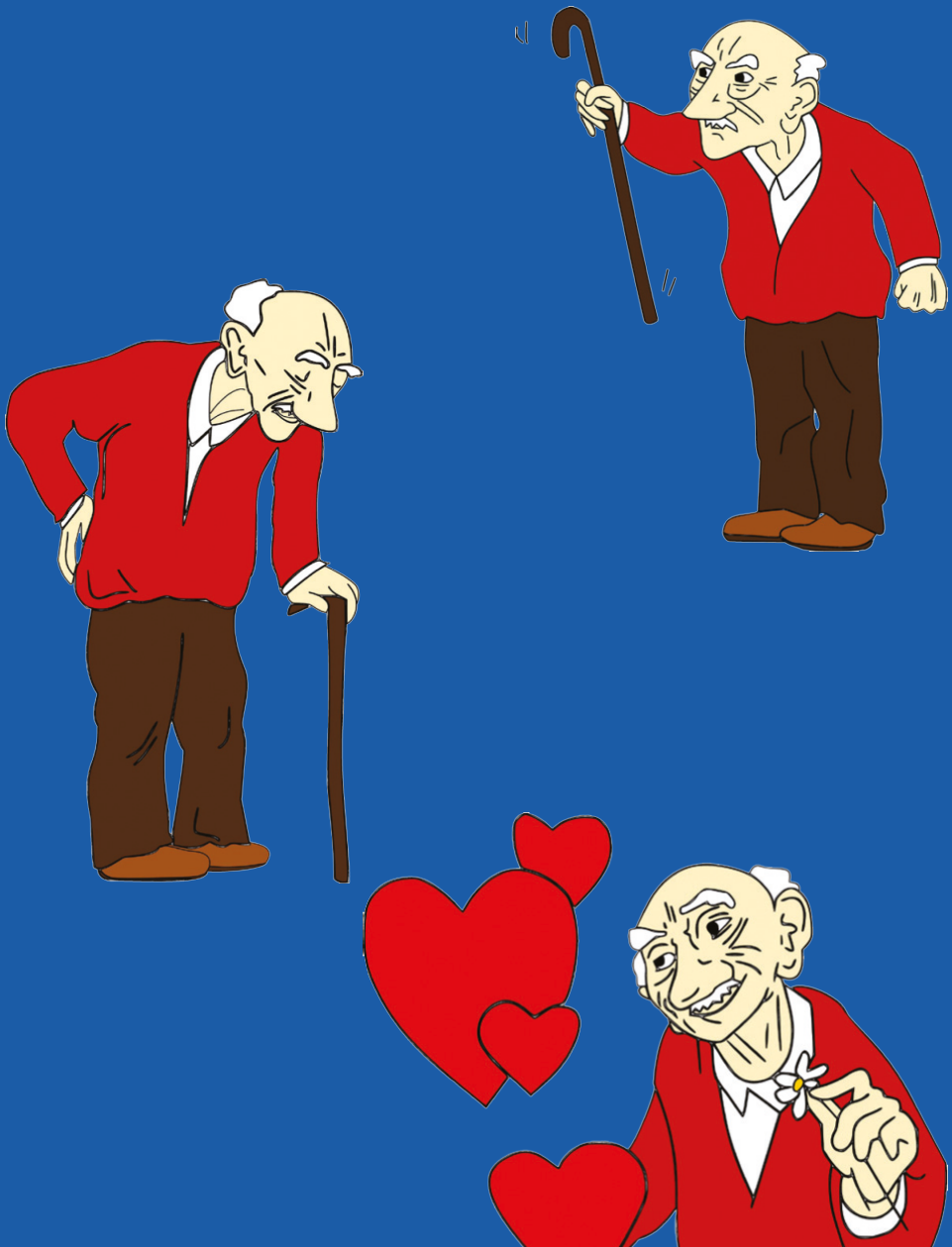
. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .