

Vademecum Alzheimer

Indicații și propuneri pentru a trăi alături
de o persoană bolnavă de Alzheimer
și alte forme de demență

Vademecum Alzheimer

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



ROMÂN – ITALIEN
RUMENO – ITALIANO

VADEMECUM ALZHEIMER

Indicații și propuneri pentru a trăi alături
de o persoană bolnavă de Alzheimer
și alte forme de demență

VADEMECUM ALZHEIMER

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

ROMÂN – ITALIAN

RUMENO – ITALIANO

Trento 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 RUMENO 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



Datorită eforturilor **Asociației Alzheimer Trento**, care a tradus acest prețios Vademecum distribuit deja în zonă cu foarte mare succes, astăzi putem să îl difuzăm în 6 limbi (engleză,

spaniolă, franceză, rusă, ucrainiană și română). Obiectivul este acela de a oferi persoanelor care au grijă de persoana în vârstă cu probleme de Alzheimer sau cu alte forme de demență un instrument simplu, practic, ușor de folosit, cu un conținut verificat, pentru a cunoaște și a se confrunța cu această boală complexă.

Sper ca această broșură bilingvă, care poate fi ținută în geantă sau în rucsac, să devină pentru voi, cei care desfășurați această sarcină delicată și importantă, un instrument prețios pentru a perfecționa capacitatea voastră de a ajuta și pentru a înlesni comunicarea cu persoana bolnavă și cu familia acesteia.

Luca Zeni

*Consilier politică sanitară și socială
Județul autonom 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*



Vademecum-ul Indicații și propuneri pentru a trăi alături de o persoană bolnavă de Alzheimer a fost realizat de Asociația noastră în 2013

pentru a veni în sprijinul rudelor care se confruntă cu greu, la început, cu această boală. Reprezintă rezultatul experiențelor directe și relevante ale persoanelor care au o rudă cu o formă de demență și ale tuturor celor care intră în contact zilnic cu acești bolnavi.

Deși a fost conceput pentru Alzheimer, vademecum-ul, reprezintă un instrument valabil și pentru alte forme de demență. De-a lungul anilor, datorită contactelor semnificative cu rudele, am constatat că majoritatea sunt ajutate de persoane care vin din alte țări și că cea mai mare greutate în relația interpersonală o reprezintă necunoașterea limbii italiene.

Din acest motiv am hotărât să difuzăm acest Vademecum în varianta plurilingvă pentru "badantele" noastre, pentru a le ușura munca prețioasă și pentru a le oferi un instrument util pentru a cunoaște boala și pentru a îngriji cu mai multă pricepere bolnavii de Alzheimer.

Asociația 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

SUMAR

BOALA ALZHEIMER

Boala Alzheimer	6
Memoria	8
Apraxia	10
Atenția	11
Indicații	12

FIȘE

Excesul de mișcare și hoarding	17
Agitația	18
Agresivitatea	20
Halucinațiile și delirurile	22
Alterarea ritmului somn/veghe	24
Vagabondajul	26
Comportamentul sexual inadecvat	28
Comunicarea	30
Alimentația	32
Disfagia	34
Îngrijirea persoanei	36
Mediul casnic	39
Propuneri de activități	40

Registrul județean al asistentelor/ asistenților familiale/i	42
---	----

Adrese utile	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
-----------------	----

BOALA ALZHEIMER

SIMPTOME

Ținând cont de faptul că există multiple simptome care diferă de la o persoană la alta, mai jos le examinăm pe cele principale:

cognitive

- ▶ tulburări de memorie
- ▶ dezorientare temporală și spațială
- ▶ afazie
- ▶ alexie
- ▶ agrafie
- ▶ probleme legate de gândirea abstractă
- ▶ probleme legate de logică
- ▶ probleme de judecată
- ▶ acalculie
- ▶ agnozie
- ▶ probleme vizuo-spațiale

non cognitive

- ▶ psihoze (halucinații, idei delirante)
- ▶ tulburări ale dispoziției afective (de ex. depresie, euforie...)
- ▶ anxietate
- ▶ simptome neuro vegetative (de ex. tulburări ale somnului, alterări ale poftei de mâncare, etc.)
- ▶ probleme ale activității psiho-motorii (de ex. vagabondajul sau un exces de mișcare)
- ▶ agitație
- ▶ alterări ale personalității (apatie...)

MALATTIA DI ALZHEIMER

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 visuospatiali

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...)

EVOLUȚIA

Boala evoluează foarte diferit de la o persoană la alta. Există schimbări importante ale situației medicale, cu modificări ale proceselor cognitive, ale comportamentului și prin urmare împărțirea în stadii clinice nu trebuie privită în mod rigid.

În orice caz, de obicei se poate distinge între o fază prodromică, cu simptome neclare, care deseori nu pot fi deosebite de cele legate de decăderea normală legată de vârstă; ulterior se manifestă semnale cognitive și de comportament, până la o compromitere funcțională.

Evoluția bolii are loc în decurs de 8-10 ani, dar, evident, și aceste cifre sunt teoretice, datorită faptului deja subliniat legat de cât de variabilă este boala.

MIC GLOSAR

Afazia Pierdere totală sau parțială a capacității de exprimare sau înțelegere a cuvintelor.

Agnozia Incapacitatea de a recunoște obiectele.

Agrafia Pierdere parțială sau totală a capacității de a scrie.

Alexia Pierdere parțială sau totală a capacității de a citi.

Aprazia Incapacitatea de a executa mișcărilor dorite.

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

MEMORIA

Este o funcție cerebrală care ne permite să acumulăm informațiile primite din mediul extern. În funcție de tipul de informație pe care îl primim, aceasta va rămâne imprimată în memoria noastră mai mult sau mai puțin timp.

Memoria pe termen scurt: rămâne numai câteva secunde

Memoria pe termen lung: este cea care păstrează informațiile pentru un timp mai îndelungat. Se împarte în:

semantică: semnificația cuvintelor

procedurală: gesturi și activități în serie (de ex. a conduce, a se îmbraca, etc.)

autobiografică: evenimente care au de-a face cu propria viață

prospectivă: organizarea evenimentelor în viitor (de ex. "Îmbracă-te că peste jumătate de ora ieșim"...)

timp/spațiu: evenimente prin consecință, orientare în timp și spațiu.

La bolnavul de Alzheimer, memoria este grav compromisă (vorbit despre amnezie) și împreună cu aceasta capacitatea de a acumula noi informații; inițial amintirile din trecut se păstrează bine, dar pe măsură ce trece timpul pot suferi transformări, dat fiind că persoana are tendința de a amesteca evenimentele.

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 SE POATE FACE:

- Încercați să folosiți liste, notițe, însemnări, liste cu activitățile de zi cu zi
- Lăsați la vedere ceasuri și calendare dacă este util
- Încercați să stimulați persoana să-și amintească evenimente din trecut
- Nu vă pierdeți răbdarea în fața întrebărilor repetitive, îi puteți transmite siguranță bolnavului și fără să răspundeți în mod direct la întrebări
- Nu-i faceți observație bolnavului dacă aduce vorba despre anumite evenimente în mod greșit sau dacă nu știe bine la ce se referă unele evenimente citate
- Încercați să folosiți fotografii

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

APRAZIA

Incapacitatea de a executa mișcările dorite

Bolnavului îi este greu să execute anumite mișcări, ca de exemplu a mânca, pentru că nu își mai amintește ce serie de gesturi trebuie să facă pentru a duce la bun sfârșit sarcina respectivă (de ex. cum să țină în mână un tacâm, cum să ia mâncarea din farfurie, să o ducă la gură, etc). Se poate întâmpla deci să mestece continuu în mâncare fără să ducă mâncarea la gură.

CE SE POATE FACE:

- Dacă este posibil, dați indicații verbale și mici ajutoare (de ex. puneți tacâmul deja în farfurie)
- Sugerați-i acțiunea, puneți-i tacâmul în mână
- Mâncați în fața bolnavului, dându-i astfel posibilitatea de a vă imita
- Fiți atenți la distracțiile din mediul extern (gălăgie, confuzie, etc) și faceți în așa fel încât pe masă să nu fie decât lucrurile esențiale pantru a nu crea și mai multă confuzie
- Dacă bolnavul nu mai este în stare să mănânce cu tacâmurile propuneți mâncăruri care se pot lua cu mâna (de ex. pizza, cartofi prăjiți, crenvurști, chiftele, etc.) și renunțați la codul bunelor maniere!
- Alegeți cu grijă culorile, în așa fel încât să se creeze un contrast între fața de masă și farfurie și între farfurie și mâncare (de ex. fața de masă albă și farfuriile verzi)
- Folosiți de preferință tacâmuri și farfurii “comode”, care să ușureze luarea mâncării (de ex. farfurii adânci, castroane, linguri, etc)

APRASSIA

Incapacitate de a realiza
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)
- Suggestisci 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.)

ATENȚIA

Este o funcție cerebrală multiplă, în care sunt implicate mecanisme foarte diferite între ele. Ne permite să filtrăm, să alegem sau să ignorăm toate stimulentele care ajung la organele noastre de simț, permițându-ne să ne concentrăm asupra unui lucru pe care vrem să îl facem sau să trecem de la o sarcină la alta.

Acest "filtru" se deteriorează atunci când persoana se îmbolnăvește de Alzheimer; prin urmare menținerea unui bun nivel de atenție poate fi foarte extrem de complicată, în special în ceea ce privește anumite sarcini (cum ar fi inhibarea informațiilor lipsite de importanță).

CE SE POATE FACE:

- Încercați să nu creați confuzie în jurul bolnavului și fiți atenți, filtrați stimulentele care vin din mediul extern (sunete, persoane, zgomote...)
- Evitați să îi cereți mai multe lucruri simultan, dar și să îi dați prea multe informații în același timp
- Nu vă grăbiți, fiți calmi și respectați cu răbdare ritmurile bolnavului.

Atenție la fumători!

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!



INDICAȚII despre capacitățile de comunicare care facilitează relația interpersonală dintre Caregiver (persoana care are grijă de bolnav) și Bolnavul de Alzheimer

Viața alături de un bolnav de Alzheimer are cu siguranță un impact emoțional foarte puternic pentru toți.

Instaurarea unui raport semnificativ ne face mai umani și deseori, în situațiile care se crează, ne întâlnim cu suferința de a recunoaște propriile noastre limite.

Îngrijirea unei Persoane bolnave de Alzheimer presupune respectul, atenția, înțelegerea și pregătirea față de situația în care trăiește persoana respectivă, fără ca aceasta să se simtă judecată.

Aceste atenții îmbogățesc raportul de zi cu zi atât pentru bolnav cât și pentru caregiver.

Este utilă cunoașterea istoriei personale a bolnavului și împărtășirea cu acesta a propriilor experiențe pentru o cunoaștere reciprocă. Atunci când începeți să lucrați la o familie în care cineva suferă de demență este extrem de important să înțelegeți care sunt obiceiurile bolnavului și să fiți de asemenea foarte atente la obiceiurile sale alimentare: gusturile, preferințele și orele de masă trebuie respectate pentru a permite instaurarea unei relații bune. Informați-vă asupra mâncărilor pe care persoana respectivă le preferă sau nu le suportă.

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.

Primul obiectiv pentru cei care au grijă de o Persoană bolnavă este acela de a înlesni starea de bine a bolnavului și a persoanelor din jurul lui.

Cine se ocupă de o persoană cu Alzheimer trebuie să aibă grijă de sine și nu trebuie să aibă sentimente de vinovăție dacă cere ajutor atât pentru sine cât și pentru îngrijirea persoanei dragi.

Persoanele bolnave înțeleg NU atât CE le este comunicat, dar mai ales CUM i se comunica aceasta, prin intermediul cuvintelor și al limbajului non verbal – vocea și tonul persoanei care vorbește – expresia feței – expresia corpului.

Pe măsură ce boala avansează, posibilitatea de a comunica cu bolnavul se reduce progresiv. Câteva mici atenții vă pot fi de folos:

1. Controlați dacă bolnavul vede și aude bine; eventual interveniți cu ochelari adecvați sau aparate acustice.
2. Vorbiți clar și răspicat, stând în fața bolnavului și uitându-vă în ochii acestuia. Nu-i vorbiți de departe, din spate sau de sus în jos; folosiți un ton de voce adecvat, dar fără să urlați.

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. Demonstrațiile de afecțiune prin intermediul contactului fizic (atingerea pacientului) pot fi utile, dacă bolnavului îi face plăcere (întrebați rudele).
4. Fiți atenți la limbajul corpului: bolnavul se poate exprima și prin mesaje non verbale (limbajul corpului poate exprima anxietate, teamă, durere).
5. Fiți atenți și la limbajul propriului corp pentru a nu crea neînțelegeri (de exemplu putem spune ceva pe un ton calm dar în același timp corpul nostru poate arăta agitația).
6. Găsiți câteva cuvinte "cheie" (cuvinte ușor de memorizat care pot face trimitere la alte cuvinte), sau anumite sugestii sau explicații care pot fi eficiente pentru a comunica cu persoana bolnavă.
7. Asigurați-vă că persoană este atentă și în stare de veghe înainte de a vorbi cu ea.
8. Persoana își păstrează emoțiile și sentimentele: fiți foarte atenți în a evita să vorbiți despre ea sau despre condițiile sale de sănătate cu alte persoane în prezența ei.
9. Este util să nu subliniați nereușitele și să vă păstrați calmul; sublinierea insucceselor nu face decât să înrăutățească situația. Dacă uneori lucrurile merg prost, este din cauza bolii și nu a persoanei, care nu se comportă astfel intenționat.
10. Simțul umorului poate fi o metodă bună pentru reducerea stresului: râdeți împreună cu bolnavul, dar evitați să râdeți de el: s-ar putea să nu înțeleagă.

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.

FIŞE

SCHEDÉ

EXCESUL DE MIȘCARE ȘI HOARDING

Excesul de mișcare: Este o activitate de mișcare continuă, frenetică, dezordonată și fără rost.

Uneori bolnavul de Alzheimer își exprimă dorința incontrollabilă de a face ceva și mută lucrurile, le ascunde sau execută activități repetitive care pot exprima ori pur și simplu plictiseala, ori nevoia de mișcare ori o reacție la o stare de indispoziție.

Hoarding (însușirea obiectelor):

Este tendința pe care o au unii bolnavi de a aduna un număr mare de obiecte, de orice fel și fără niciun motiv aparent.

INFORMAȚII UTILE:

- Încercați să înțelegeți eventuala nevoie de mișcare a bolnavului
- Nu vă opuneți acestor comportamente

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

AGITAȚIA

anxietate, teamă, neliniște, neputința de a sta într-un loc, cereri continue

AGITAZIONE

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

POSIBILE CAUZE:

- Faptul că interacționează greu cu mediul înconjurător, sentimentul de disconfort
- Prea multe stimulente (sunete, lumini, persoane...)
- Suferința fizică, durere, stare proastă, oboseală
- Sentimentul de disconfort dat de faptul că nu reușesc să răspundă unor cerințe prea complicate față de capacitățile lor
- Consecința unei schimbări de obiceiuri
- Efecte secundare ale medicamentelor
- Ar putea fi determinată de sentimentele persoanei care are grijă de bolnav.

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



CE STRATEGII POT SĂ APLIC?

- Încercați să înțelegeți care este cauza posibilă a acestei stări; fiți atenți de asemenea la mediul înconjurător.
- Vorbiți pe un ton de voce calm și liniștit, folosiți contactul fizic (dacă este bine văzut de bolnav) și încercați să-i distrați atenția cu ceva plăcut.
- Păstrați-vă autocontrolul, evitați discuțiile
- Liniștiți repetat persoana cu privire la locul în care se află (de exemplu "Te-ai mutat cu mine", "Aceasta este camera ta")

Atenție! Dacă persoana cere aceleași lucruri în continuu, o puteți liniști și fără să îi răspundeți în mod direct, explicându-i cu delicatețe că nu trebuie să-și facă griji, că situația este sub control.

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.

POSIBILE CAUZE:

- o reacție de apărare față de o amenințare percepută, dat fiind că bolnavul nu are o percepție reală a lucrurilor care se întâmplă în jurul lui (de exemplu apropierea sau contactul fizic neașteptat, tonul de voce prea înalt, greutatea în a urmări o conversație)
- o cerere de companie sau de atenție
- suferința fizică (durere, constipație, nevoia de a merge la toaletă, foame, frig,...)
- o reacție la felul în care îl îngrijim noi (duș, îmbrăcat, spălat, ...)

CE STRATEGII POT SĂ APLIC?

- Încercați să surprindeți eventualele semnale de alarmă (postură, gesturi, mimica feței)
- Fiți atenți la propriile voastre semnale verbale și non verbale, fiți calmi și siguri pe voi prin cuvinte și gesturi (evitați să vorbiți prea tare, să faceți gesturi bruște și smucite, ...)
- Încercați să îi distrageți atenția bolnavului cu stimulente plăcute (de exemplu cântece, poezioare, amintiri, mâncăruri preferate, etc.) și așteptați să se calmeze
- Pe cât posibil, încercați să îl faceți pe bolnav să-și exprime în cuvinte suferința, întrebați-l ce îl supără
- Evitați în mod absolut să insistați și să alimentați discuția
- Cereți ajutorul rudelor sau cunoștințelor bolnavului

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

► Discutați despre ceea ce s-a întâmplat cu cineva care vă poate susține (persoane apropiate vouă, asociația rudelor, prieteni)

Atenție! Amintiți-vă că agresivitatea persoanei bolnave nu este cu intenție, furia sa nu vi se adresează vouă în mod conștient, ci este numai expresia unei stări de disconfort, prin urmare nu are nici un sens să certați persoana pentru comportamentul său, să îi "țineți predică", să o întrebați de ce se poartă așa și să vă așteptați la un răspuns rațional. Uneori agresivitatea se adresează mai ales persoanelor de care bolnavul este cel mai atașat.

► 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.



HALUCINAȚII ȘI DELIRURI

Halucinații: a vedea sau a auzi lucruri care nu există (persoane, animale, voci, mirosuri) și a fi convins că ceea ce se percepe este real.

Deliruri: a fi convins că se întâmplă lucruri neadevărate (de exemplu "încearcă să mă jefuiască", "vor să mă abandoneze", "tu nu ești fiica mea").

POSIBILE CAUZE:

- Probleme neurologice
- Schimbări bruște în mediul înconjurător sau în obiceiurile de zi cu zi (de exemplu internarea în spital, vacanțele,...)
- O percepție distorsionată a imaginilor reflectate (oglinzi, televizor)
- Incapacitatea de a recunoaște persoanele cunoscute
- Incapacitatea de a interpreta acțiunile celorlalți

ALLUCINAZIONI E DELIRI

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



CE STRATEGII POT SĂ APLIC?

- ▶ Încercați să readuceți bolnavul cu foarte mare delicatețe la realitate, dacă nu este posibil liniștiți-l și explicați-i că înțelegeți cum se simte
- ▶ Nu râdeți de bolnav
- ▶ Dacă sunt provocate de imagini reflectate, eliminați cauzele (de exemplu oglinzile, televizorul)
- ▶ Atrageți-i atenția asupra unui lucru plăcut pentru el
- ▶ Încercați să evitați schimbările bruște și în orice caz fiți foarte atenți (de exemplu în caz de mutare implicați bolnavul pentru ca acesta să se obișnuiască încetul cu încetul,...)
- ▶ Cereți sfaturi medicului de familie.

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

ALTERAREA RITMULUI SOMN – VEGHE

POSIBILE CAUZE:

- Boli organice
- Durere
- Nevoi fiziologice (foame, sete, nevoia de a merge la toaletă)
- Dezorientare sau teamă de întuneric
- Somn excesiv în timpul zilei
- Elemente deranjante provenind din mediul înconjurător (lumini, sunete, zgomote)

CE STRATEGII POT SĂ APLIC?

- Verificați că nu îi este frig, foame, sete, că nu trebuie să meargă la toaletă, etc. sau că nu îl deranjează ceva care nu îl lasă să doarmă (lumină, întuneric, ...)
- Nu îl constrângeți să rămână la pat, nu insistați explicându-i că e noapte (și că noaptea se doarme!) dacă informația nu este înțeleasă. Încercați să propuneți o activitate care să îl țină mai mult ocupat.
- Încercați să îl țineți ocupat în timpul zilei, propuneți-i plimbări și activități manuale care să îl intereseze și să îl obosească
- Încercați să reduceți somnul din timpul zilei (în anumite cazuri ar putea fi utilă eliminarea totală a acestuia)
- Încercați să puneți muzică relaxantă și să variați lumina din cameră în orele seara
- Încercați să limitați consumul de lichide și substanțe stimulente (cafea, ceai, tutun) seara

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)



► În cazul în care persoana riscă să cadă din pat, puteți să vă procurați paturi echipate special sau puteți recurge la mici soluții cum ar fi punerea a două saltele lângă pat sau coborârea patului. Încercați să readuceți persoana la realitate în mod foarte delicat. Dacă nu este posibil, secondăți-o, liniștiți-o și explicați-i că înțelegeți prin ce trece.

Atenție! Amintiți-vă că nu există un ritm somn-veghe comun tuturor, și deci al vostru poate fi foarte diferit de cel al persoanelor de lângă voi!

► 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!

VAGABONDAJUL

Wandering

POSIBILE CAUZE:

- Consecința unei stări de anxietate: persoana poate să nu mai știe cine e, cum să-și găsească cuvintele pentru a se exprima, unde trebuie să meargă, unde se ducea sau ce voia să facă
- Nevoia de a-și “umple timpul”, dorința de a fugi de plictiseală
- Încercarea de a fugi de o situație stesantă (exces de zgomot, înghesuială, un mediu prea mare, prea multe cereri, etc.)
- Impuls ca urmare a unei nevoi uitate între timp și greutatea de a-l exprima în cuvinte (durere, foame, sete, nevoia de a merge la baie)
- Efecte secundare ale tratamentului farmaceutic

VAGABONDAGGIO

Wandering

POSSIBILI CAUSE

- Consequenza 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



CE STRATEGII POT SĂ APLIC?

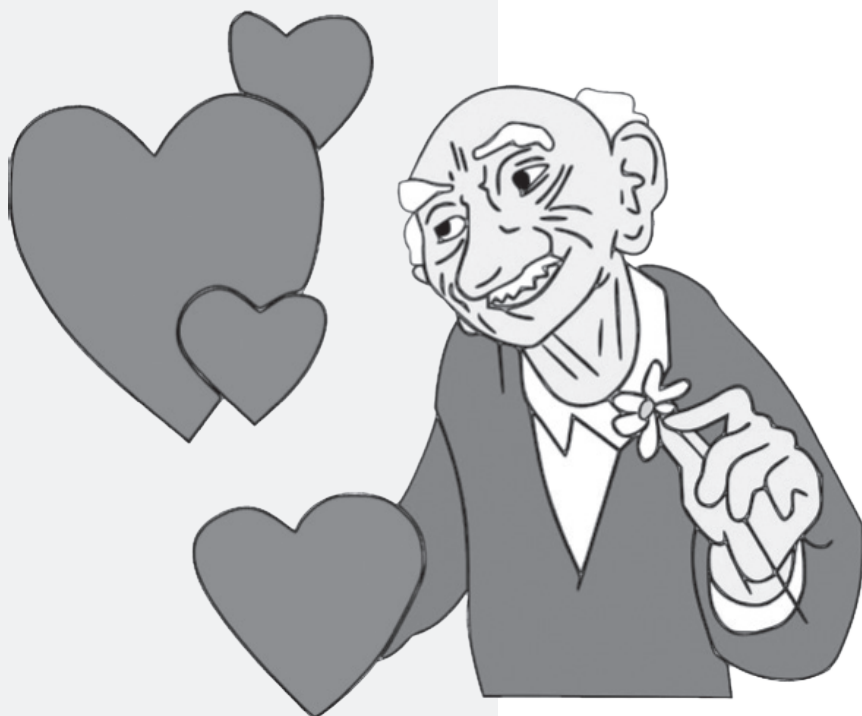
- Dacă este posibil, nu îl opriți
- Încercați să găsiți o activitate care să îl intereseze, chiar și numai pentru câteva minute și intercalați-o cu alta; reluați-o când uită
- Chemați-l și rugați-l să vă ajute la ceea ce faceți, dați-i ceva de ținut în mână
- Profitați de momentele în care stă liniștit pentru a-l face să se odihnească, să bea și să mănânce.
- Asigurați-i un mediu protejat și fără riscuri, mare atenție la încălțăminte, încercați să evitați încălțăminte cu care nu se poate pune piciorul în pământ în mod sigur.
- Dacă este necesar, urmăriți bolnavul de la distanță și interveniți numai în caz de nevoie.
- Observați bolnavul pentru a vă da seama dacă are nevoi fizice (sete, nevoia de a merge la baie, durere).

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, ...)

COMPORTAMENTUL SEXUAL INADECVAT

COMPORTAMENTO SESSUALE INADEGUATO



POSIBILE CAUZE:

- Consecința unei nevoi neexprimate (cald, frig, nevoia de a merge la baie)
- Dorința de siguranță, contact uman, intimitate
- Recunoașterea greșită a persoanei căreia i se fac avansurile
- Consecința confuziei și a dezorientării față de percepția propriei persoane

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

CE STRATEGII POT SĂ APLIC?

- Încercați să vă păstrați calmul, folosiți un ton de voce liniștit
- Nu râdeți de bolnav
- În situațiile în care este posibil încercați să fiți foarte clari cu privire la situație (de ex. "Nu îmi place să fiu atins/ă", "Mă confunzi", etc.)
- Încercați să înțelegeți dacă nu cumva are alte nevoi pe care nu le exprimă, comportamentul său ar putea avea origini care nu au legătură cu sexul

Atenție! S-ar putea crea situații în care persoana bolnavă se dezbracă sau se masturbează în public, atinge alte persoane cu intenții sexuale, face avansuri verbale, etc atât față de soț/soție cât și față de alte persoane. Sunt comportamente care pot crea cu siguranță jenă și rușine, dar este important de reținut că sunt provocate de boală, la fel ca și orice altă manifestare de comportament.

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

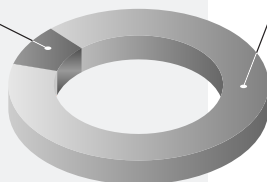
Attenzione! Potrebbero verificarsi modificazioni del comportamento sessuale della persona malata come spogliarsi o masturbarsi in pubblico, toccare con intento sessuale, fare avance verbali, ecc. sia nei confronti del coniuge che verso altre persone. Sono atteggiamenti che possono provocare sicuramente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

COMUNICAREA VERBALĂ

Comunică un conținut și se exprimă prin cuvinte (v. fișa AFAZIA)

COMUNICAZIONE VERBALE

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



COMUNICAREA NON VERBALĂ

Comunică o trăire emoțională și se exprimă prin gesturi, expresii ale feței, ale corpului și prin tonul de voce

COMUNICAZIONE NON VERBALE

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



INFORMAȚII UTILE

- Nu întrerupeți persoana în timp ce vorbește, dacă nu își găsește cuvintele sugerați-i-le voi foarte delicat
- Adresați-i-vă pe nume, stabiliți un contact pentru a-i atrage atenția
- Dacă nu înțelege bine ce îi spuneți folosiți sinonime sau gesturi
- Pronunțați bine cuvintele, folosiți un ton de voce calm și liniștit
- Nu-i subliniați greșelile eventuale
- Evitați întrebările duble, dacă este posibil puneți întrebări la care se răspunde cu da sau nu

Atenție! Chiar dacă persoana nu reușește să vorbească, nu înseamnă că nu înțelege ceea ce se spune în prezența sa!

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!

ALIMENTAȚIA

Lipsa poftei de mâncare – Lipsa senzației de sațietate

CE POT ÎNCERCA SĂ FAC?

REDUCEREA POFTEI DE MÂNCARE

- Propuneți, într-un mod invitant, mâncăruri pe care le aprecia înainte de boală
- Oferiți alimente hrănitoare (de ex. bucăți de brânză Grana, mâncăruri calorice)
- Propuneți mici cantități de mâncare, dar des, și sub formă de gustare
- Încercați să fiți atenți la obiceiurile alimentare ale persoanei bolnave și să îi oferiți mâncăruri simple
- Faceți în așa fel încât pe masă să fie numai lucrurile indispensabile pentru ca să nu existe distracții externe (de exemplu zgomote, persoane în mișcare, televizorul aprins, etc.)
- Respectați ritmul persoanei bolnave, chiar dacă mănâncă foarte încet, evitați să îi tot cereți lucruri
- Nu exagerați cu porțiile de mâncare
- E mai plăcut atunci când toată lumea mănâncă împreună

LIPSA SENZAȚIEI DE SAȚIETATE

- Propuneți des mici cantități de mâncare nu foarte calorică (de exemplu bucățele de fructe, legume, grisine...)
- Nu propuneți întreaga masă dintr-o dată
- Nu lăsați la îndemâna bolnavului mâncare sau substanțe care pot fi periculoase (de exemplu medicamente, detergenți, nasturi,...)

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, ...)

N.B. Toate persoanele, îmbătrânind, tind să bea mai puțin, dar este indispensabilă menținerea unui nivel de hidratare bun, prin urmare încercați să oferiți des de băut și țineți situația sub control. Alimentația și hidratarea adecvate asigură un scaun regulat!

Atenție! Pentru toate problemele legate de alimentație și hidratare este necesar să:

- ▶ controlați greutatea
- ▶ controlați cantitățile de mâncare și lichide consumate
- ▶ cereți părerea medicului de familie

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



DISFAGIA

Este o problemă care se datorează epiglotei care nu mai funcționează corect, și deci mâncarea sau lichidele, în loc să ajungă în esofag, o pot lua pe trahee cu riscul de sufocare.

Atenție: A manca în grabă, fără a mesteca, este un factor de risc și în lipsa disfagiei..

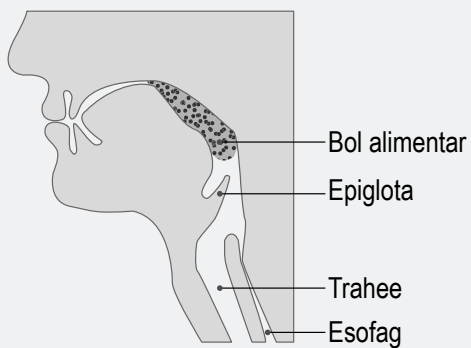
- Pentru un diagnostic sigur se recomandă consultarea unui medic sau a unui asistent
- Fiți atenți la postura persoanei în timp ce mănâncă și/sau bea
- Faceți în așa fel încât scaunul și masa să fie potrivite cu exigențele bolnavului
- Încercați să fiți de față în timpul mesei
- Nu vă grăbiți și faceți în așa fel încât persoana să mănânce calm și în liniște

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.

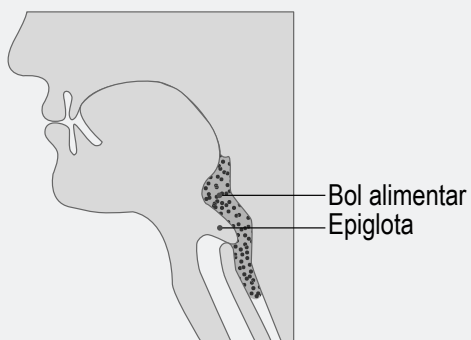


..... Bolo

..... Epiglottide

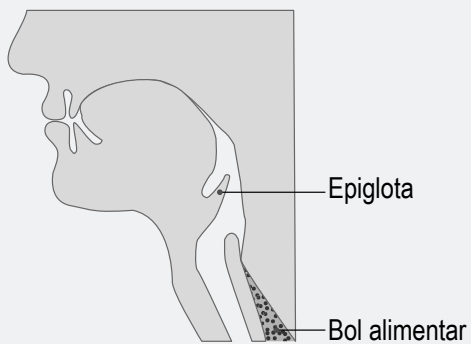
..... Trachea

..... Esofago



..... Bolo

..... Epiglottide



..... Epiglottide

..... Bolo

CE STRATEGII POT SĂ APLIC?

IGIENA

- Simplificați procedurile (de exemplu pregătiți-vă deschizând capacele de la ceea ce veți folosi sau vărsând gelul de duș pe burete dinainte), nu vă grabiți și dați indicații verbale sugerând acțiunile una câte una, fără să privați persoana de independența sa.
- Respectați, pe cât posibil, obiceiurile bolnavului legate de modul de spălare (duș sau baie) și de ritualurile acestuia (dimineața, seara)
- Țineți în baie numai strictul necesar pentru a evita distracțiile

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



- Dacă persoana bolnavă nu vrea să facă baie, ar fi mai bine să așteptați un moment în care este mai liniștită, sau să încercați să-i distrați atenția cu ceva plăcut (de exemplu un cântec) sau cu vorbe
- Dacă vă ocupați personal de igiena bolnavului, dați-i indicații foarte precise despre ceea ce îi veți face pentru a evita ca acesta să se sperie (de ex. "Acum o să te spăl pe cap")
- Uneori poate să nu fie utilă informarea persoanei despre ceea ce va urma, aceasta poate fi informată o data ajunși la baie
- Asigurați mereu respect și intimitate, închideți ușa și nu lăsați ca în baie să intre mai multe persoane decât este strict necesar
- Controlați temperatura apei pentru că bolnavul ar putea să nu fie în stare să se exprime cu privire la aceasta
- Fiți atenți la siguranță: pardoseala din baie, eventuale obstacole, covoare de care se poate împiedica, măsuțe sau dulăpioare joase, accesorii de perete puțin rezistente
- Puteți instala mânere speciale lângă veceu și duș.

Atenție! Amintiți-vă că momentul băii este foarte delicat și deseori se întâmplă ca persoanelor bolnave să nu le facă plăcere ca cineva să le violeze intimitatea, deci aveți răbdare și fiți calmi și liniștiți prin cuvinte și gesturi.

- 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.

ÎMBRĂCĂMINTEA

- S-ar putea ca bolnavul să vrea să poarte mereu aceleași haine și să nu aprecieze faptul că cineva i le spală: spălați lucrurile pe ascuns și cumpărați haine asemănătoare între ele în așa fel încât să nu-și dea seama de schimbare
- Lăsați la îndemâna bolnavului numai obiecte de îmbrăcăminte pentru anotimpul în care vă aflați și nu îi lăsați prea multe alternative
- Încercați să pregătiți obiectele de îmbrăcăminte în ordine, dând indicații verbale dacă este necesar
- Fiți atenți la comoditate, fără să modificați total, totuși, "stilul" persoanei bolnave; se pot folosi obiecte de îmbrăcăminte fără nasturi, fermoare, curele, bretele, etc.
- Încercați cu haine reversibile (în care fața se poate purta ca dosul)
- Atenție la încălțări, controlați comoditatea acestora și evitați tocuri și pantofi deschiși dacă mersul persoanei este nesigur

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, valutate il confort ed evita tacchi e scarpe aperte se la deambulazione della persona non è sicura

INFORMAȚII UTILE:

- Încercați să nu expuneți prea multe obiecte care ar putea crea o stare de confuzie: reducerea progresivă trebuie să urmeze evoluția bolii în timp
- Lăsați obiectele de uz zilnic mereu în același loc și pe cât posibil la îndemână
- Fiți atenți la covoare, dacă pot cauza căderi fixați-le de pardoseală sau scoateți-le pur și simplu
- Faceți în așa fel încât toate camerele să fie bine iluminate pentru a limita cât mai mult sentimentul de dezorientare
- Dacă este posibil, instalați lumini de noapte în coridoare și holuri, în dormitor și la baie
- Fiți foarte atenți la scări și la accesibilitatea acestora
- Modificați închiderea ușilor în așa fel încât persoana bolnavă să nu poată să se încuie din greșeală într-o cameră
- Evitați schimbări bruște în casă în așa fel încât persoanei bolnave să îi rămână familiar mediul
- Aplicați sisteme de siguranță la aragaz e la aparatele electrocasnice.

Atenție! Mediul poate ține sub control sau dimpotrivă poate favoriza apariția comportamentelor deranjate, poate permite menținerea abilităților cât mai mult posibil, înlesni sau îngreuna orientarea.

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.

PROPUNERI DE ACTIVITĂȚI

Atunci când propuneți o activitate, este indispensabil să participați la aceasta pentru a profita de o ocazie în care puteți să faceți ceva împreună.

Nu contează atât “rezultatul” activității, cât petrecerea împreună a unor momente plăcute.

Propuneți activitatea încercând să atrageți atenția persoanei bolnave, în funcție de trasăturile personale; pentru unele persoane este important să se simtă utile, propuneți deci activitatea ca pe o cerere de ajutor în treburile pe care le faceți.

CE POT PROPUNE?

- Activități culinare (să taie sau să curețe de coajă fructe și legume, să frământa, să facă biscuiți, pizza, etc.)
- Activități creative (colorat, decupat, lipit)
- Activități de mișcare cu mici plimbări sau exerciții simple care pot fi executate și stând așezați acasă
- Activități muzicale (să asculte muzică, să cânte, să danseze)
- Activități intelectuale (citire cu voce tare, rebus)
- Activități practice (mici sarcini în grădină, strângerea frunzelor, croșetat, împletit)

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, pizette, ...)
- 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, ...)

Atenție! Când propuneți o activitate, fiți atenți să nu cereți lucruri prea complicate față de capacitățile persoanei și, dacă este necesar, împărțiți sarcina în secvențe foarte simple.

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.



REGISTRUL JUDEȚEAN AL ASISTENTE- LOR/ASISTENȚILOR FAMILIALE/I

S-a înființat, la Biroul Protecției sociale din Județ, *Registrul județean al asistentelor/asistenților familiale/i*.

Înscrierea în acest Registru, care poate fi vizionat on line pe site-ul Județului, permite contactarea din partea familiilor care au nevoie de asistență.

Informații și cerințe privitoare la înscriere la *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*

ADRESE UTILE

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: sito web: 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

Ruda cea mai apropiată
(Familiare di riferimento)

.....

Medicul de familie al bolnavului
(Medico di famiglia del malato)

.....

Asistentul social de referință
(Assistente sociale di riferimento)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

