

Справочник Болезнь Альцгеймера

Информация о жизни рядом с человеком
страдающим болезнью Альцгеймера
и другие виды деменции

Vademecum Alzheimer

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



РУССКИЙ – ИТАЛЬЯНСКИЙ
RUSSO – ITALIANO

СПРАВОЧНИК БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Информация о жизни рядом с человеком
страдающим болезнью Альцгеймера
и другие виды деменции

VADEMECUM ALZHEIMER

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

РУССКИЙ – ИТАЛЬЯНСКИЙ

RUSSO – 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 RUSSO 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



Благодаря усилиям Ассоциации Alzheimer Trento, заключавшимся в содействии осуществлению перевода этого замечательного Вадемекума, который уже был успешно распространен

по территории провинции, сегодня мы имеем возможность предложить данный справочник на 6 языках (английском, испанском, французском, русском, украинском и румынском). Целью настоящего Вадемекума является предоставить лицам, осуществляющим уход за пожилыми людьми, страдающими проблемами Альцгеймера или другими видами деменции, простой, практичный, легкий в применении и содержательный инструмент с тем, чтобы последние имели необходимую информацию и знали, как противостоять этому серьезному заболеванию.

Мы глубоко надеемся, что эта двуязычная брошюра, которая легко поместится в кармане или рюкзаке, станет для Вас, выполняющих эту деликатную и одновременно важную задачу, незаменимым инструментом, который поможет Вам повысить Вашу компетенцию в вопросах ухода за больным человеком и улучшить коммуникацию с членами его семьи.

Лука Дзени

*Советник в вопросах здравоохранения и социальной политики
Автономная провинция Тренто*

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, представляющий собой сборник указаний и полезных советов для тех, кто живет рядом с человеком, страдающим болезнью

Альцгеймера, был подготовлен нашей Ассоциацией в 2013 году с целью помочь членам семьи сделать первые тяжелые шаги в противостоянии этому заболеванию. Это результат непосредственного и бесценного опыта людей, в чьих семьях были случаи заболевания деменцией, и всех тех, кто ежедневно находился рядом с такими пациентами. Вадемекум, специально посвященный болезни Альцгеймера, будет очень полезен для предоставления информации также и относительно других случаев деменции.

На основании значительного опыта контактов с членами семьи, в которых были пациенты, страдающие деменцией, мы пришли к выводу, что в большинстве случаев уход за такими пациентами осуществляют выходцы из других стран, и наибольшая трудность таится не в незнании языка, но в вопросах межчеловеческих отношений.

Поэтому мы решили распространить этот Вадемекум в мультиязычной версии для наших «сиделок», с тем, чтобы облегчить их такую ценную работу и вооружить их полезным инструментом, который предоставит им необходимую информацию и поможет максимально квалифицированно ухаживать за пациентами, страдающими болезнью Альцгеймера.

Ассоциация 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

СОДЕРЖАНИЕ

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Болезнь Альцгеймера	6
Память	8
Апраксия	10
Внимание	11
Руководство	12

ПАРАГРАФЫ

Суэта и накопительство	17
Волнение	18
Агрессия	20
Галлюцинаций и заблуждение	22
Нерегулярный ритм сна и бодрствования	24
Блуждание	26
Неадекватное сексуальное поведение	28
Общение	30
Питание	32
Дисфагия	34
Уход за собой	36
Домашняя среда	39
Досуг	40

Реестр социальных работников провинции	42
---	-----------

Полезные адреса	43
----------------------------------	-----------

SOMMARIO

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
----------------------------------	-----------

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

MALATTIA DI ALZHEIMER

СИМПТОМЫ

Принимая во внимание, что существует весомое разнообразие симптомов у разных больных, рассмотрим основные из них:

КОГНИТИВНЫЕ

- ▶ ухудшение памяти
- ▶ дезориентация во времени и пространстве
- ▶ афазия
- ▶ дислексия
- ▶ аграфия
- ▶ дефицит абстрактного мышления
- ▶ дефицит логического мышления
- ▶ дефицит рассудительности
- ▶ акалькулия
- ▶ агнозия
- ▶ дефицит зрительно-пространственной ориентации

НЕКОГНИТИВНЫЕ

- ▶ психозы (бред, галлюцинации)
- ▶ расстройства настроения (депрессия, эйфория ...)
- ▶ беспокойство
- ▶ вегетативные симптомы (нарушения сна, изменения аппетита)
- ▶ психомоторные нарушения (блуждание, суматоха)
- ▶ возбуждение
- ▶ изменения личности (апатия)

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...)

РАЗВИТИЕ БОЛЕЗНИ

История болезни очень сильно варьируется у каждого больного человека. Присутствуют важные изменения в клинической картине, с изменениями когнитивных функций и поведения, а следовательно, также подразделение в клинических стадиях не следует принимать слишком категорично.

Различают продромальный период с умеренными проявлениями и часто неотличимыми от нормальных возрастных проявлений; затем проявляются когнитивные признаки и признаки в поведении, вплоть до функциональных нарушений.

Развитие болезни продолжается около 8 - 10 лет, но, это сугубо теоретические цифры и все зависит от приведенных выше примеров разнообразия этого заболевания.

НЕБОЛЬШОЙ СЛОВАРЬ

Афазия Полная или частичная потеря способности выражаться и понимать слова

Агнозия Неспособность распознавать объекты

Аграфия Полная или частичная утрата способности писать

Дислексия Частичная или полная потеря навыков чтения

Апраксия Невозможность выполнения желаемых движений

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

Это функция мозга, позволяющая хранить информацию, которую мы получаем от внешней среды. В зависимости от типа информации, которую мы получаем, она будет запечатлена в нашей памяти на протяжении более или менее длительного времени.

Кратковременная память: остается только в течение нескольких секунд

Долговременная память: она сохраняет информацию на длительное время. Она делится на:
семантику: значение слов ...
процессуальная: жесты и последовательные действия (вождение, одевание ...)
автобиографическая: события, которые влияют на собственную жизнь
перспективная: организация событий в будущем (например, «одевайся, мы уходим через полчаса» ...)
время / пространство: последовательность событий, ориентация во времени и пространстве.

Память у пациентов Альцгеймера сильно нарушена (имеется ввиду амнезия) и вместе с ней, возможность хранить новую информацию; первоначально, воспоминания о прошлом хорошо сохраняются, в отличие от более поздних событий, но с течением времени могут произойти изменения, поскольку человек склонен смешивать события.

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.



ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- ▶ Попробуйте использовать напоминания, заметки, списки ежедневных действий
- ▶ Положите в поле зрения часы и календари, если это помогает
- ▶ Стремитесь стимулировать человека вспомнить личные события из прошлого
- ▶ Не теряйте терпения перед повторяющимися вопросами, вы можете успокоить человека, не отвечая прямо на вопрос
- ▶ Не исправляйте человека, если он говорит недостоверную информацию или если он сталкивается с уже произошедшими трудностями
- ▶ Попробуйте использовать фотографии

COSA PUÒ AIUTARE:

- ▶ Prova ad utilizzare promemoria, note, appunti, elenchi delle attività giornaliera
- ▶ 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

АПРАКСИЯ

Невозможность выполнения желаемых движений

Человеку трудно сделать движения, например, чтобы поесть, потому что он не помнит последовательность движений, чтобы это сделать (держат столовые приборы, пищу, преподносят ее ко рту и т.д.). Может случиться так, что еда останется на тарелке и он ее не поднесет ко рту.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- ▶ До тех пор, пока это возможно предоставляйте словесные советы и небольшую помощь (подготовка столовых приборов непосредственно в тарелку)
- ▶ Предложите действие, положите столовые приборы в руку
- ▶ Ешьте перед ним / ней, чтобы позволить ему / ей подражать Вам
- ▶ Обратите внимание на отвлекающие факторы (суматоха, шум и т.д.) и удостоверьтесь, что на столе находятся только необходимые предметы, чтобы избежать создания дальнейшей путаницы
- ▶ Если больной отказуется пользоваться столовыми приборами, то предложите продукты, которые можно есть руками (пицца, чипсы, сосиски, котлеты и т.д.) и забудьте об этикете!
- ▶ Будьте осторожны с цветами, проконтролируйте, что существует контраст между скатертью и посудой, и между посудой и самой пищей (белая скатерть и зеленая посуда)
- ▶ Предпочитайте "комфортные" столовые приборы и посуду, которые облегчают процесс приема пищи (тарелки с высоким бортиком, миски, ложки и т. д.)

APRASSIA

Incapacità di eseguire i movimenti voluti

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

COSA PUÒ AIUTARE:

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

Это обширная функция мозга с вовлечением разных механизмов. Это позволяет нам фильтровать, выбирать или игнорировать возбудителей, которые затрагивают наши органы чувств, что позволяет нам сосредоточиться на том, что мы намерены делать или переключиться с одной задачи на другую. Этот “фильтр” поврежден у человека страдающим болезнью Альцгеймера; поэтому поддерживать высокий уровень внимания может быть очень сложно, особенно при выполнении определенных задач (например, подавление ненужной информации).

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- ▶ Старайтесь избегать замешательства вокруг больного и обращайте внимание на стимулы, поступающие из окружающей среды (звуки, люди, шумы ...)
- ▶ Избегайте задавать больше, чем один вопрос за один раз, а так же давать слишком много информации одновременно
- ▶ Не торопитесь, уважайте, спокойно и терпеливо, время необходимое больному

Будьте внимательны с курильщиками!



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!

РУКОВОДСТВО по навыкам общения, способствующих межличностным отношениям между помощником, ухаживающим за больным, и человеком страдающим болезнью Альцгеймера

Жизнь рядом с человеком страдающим болезнью Альцгеймера, безусловно, имеет сильное эмоциональное влияние на всех.

Создание значимой взаимосвязи помогает расти с гуманной точки зрения, но часто в сложившихся ситуациях, можно столкнуться со страданием признать предел своих возможностей.

Уход за человеком с болезнью Альцгеймера требует уважения, внимания, понимания и знания ситуации, в которой находится больной и при которой он не должен чувствовать себя виноватым.

Это внимание поможет создать приятные ежедневные отношения как для больного, так и для помощника.

Поинтересоваться историей больного человека и поделиться с ним собственным опытом помогает укрепить взаимопонимание. Когда вы начинаете работать в семье, в которой проживает человек с деменцией, очень важно знать, какой график дня у больного и обратите пристальное внимание на еду: вкусы, предпочтения и графики должны быть учтены, чтобы способствовать хорошим отношениям. Проинформируйте себя о продуктах, которые являются приемлемыми и, наоборот, нежелательными для больного человека.

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.

Важная цель, для тех, кто помогает больному человеку, это содействовать благополучию больному и помочь его родным.

Кто помогает человеку с болезнью Альцгеймера должен заботиться о своем собственном благополучии и не испытывать чувства вины, попросить о помощи для себя и для своих близких.

Больной не обращает внимание на то, что было сказано, а на то, как оно было передано, через слова и жесты - голос и тон человека, который говорит - выражение лица - язык жестов.

С прогрессированием заболевания, возможность общения с больным сильно уменьшается. Некоторые действия могут быть полезны:

1. Убедитесь, что зрение и слух в порядке; возможно приобретение соответствующих очков или слухового аппарата.
2. Говорите четко и медленно, стойте перед лицом человека, смотрите в его глаза. Не разговаривайте на расстоянии, за спиной или над человеком; используйте соответствующий тон голоса, но не кричите.

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.** Оказывать внимание с физическим контактом (прикоснуться к больному) может быть в пользу, если это приемлемо. (Спросите членов семьи).
- 4.** Обратите внимание на язык тела: больной может выражать себя через невербальные сообщения (язык тела может выражать беспокойство, страх, боль).
- 5.** Будьте внимательны с Вашим языком тела во избежания создания недоразумений (вы можете разговаривать очень спокойно, но по-прежнему показывать Ваше беспокойство).
- 6.** Отметьте несколько слов - "ключей" (легкозапоминающиеся слова), или советы или разъяснения, которые могут быть эффективны в общении с больным.
- 7.** Убедитесь, что больной внимателен и бдителен, прежде чем говорить с ним.
- 8.** Больной человек держит при себе свои эмоции и чувства: избегайте говорить с другими о его состоянии в его присутствии.
- 9.** Не делайте акцент на неудачи больного и оставайтесь спокойными; подчеркивая при этом неудачи может только ухудшить ситуацию. Если что-то не получается, то это происходит по вине болезни, а не из-за намерений больного.
- 10.** Юмор может быть хорошим способом уменьшить стресс: смеяться с больным человеком, но не смеяться над ним: он может Вас не понять.

- 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.

ΠΑΡΑΓΡΑΦΥ

SCHEDE

Суета: продолжительная, беспокойная, хаотичная и безрезультатная деятельность. Иногда человек с болезнью Альцгеймера выражает неудержимую потребность сделать что-то или перемещать объекты, спрятать их или делать повторяющиеся действия; эти действия могут быть вызваны скукой, нуждой двигаться или реакцией на состояние дискомфорта.

Hoarding (накопительство): это тенденция, наблюдающаяся у некоторых больных, собирать большое количество разных вещей и без всякой видимой причины.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

- ▶ Попробуйте понять нуждается ли больной в движении
- ▶ Не следует противостоять этому поведению.

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

ВОЛНЕНИЕ

тревога, страх, беспокойство,
неспособность сидеть на одном месте,
постоянные требования

AGITAZIONE

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

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ:

- ▶ Сложность взаимодействия с окружающей средой, чувство дискомфорта
- ▶ Чрезмерное количество раздражителей (звук, свет, люди ...)
- ▶ Физический дискомфорт, боль, усталость
- ▶ Чувство неадекватности ответить на сложные вопросы по отношению к своим возможностям
- ▶ Изменения привычек
- ▶ Побочные эффекты лекарств
- ▶ Это может быть из-за сочувствия помощника

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



КАКИЕ СТРАТЕГИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

- ▶ Постарайтесь понять, какая возможная причина вызывает дискомфорт у человека; также стоит обратить внимание на окружающую среду
- ▶ Используйте спокойный, уверенный голос, физический контакт (если это приветствуется) и попытайтесь отвлечь человека чем-то приятным
- ▶ Держите себя “в руках”, избегайте дискуссий
- ▶ Повторите неоднократно человеку о том, где он находится (“Ты пришел жить со мной”, “Это Ваша комната”)

Внимание! Если человек задает постоянные повторяющиеся вопросы, вы можете успокоить его, не отвечая прямо, давая ему понять мягко, что нет ничего, о чем он должен беспокоиться, что все находится под 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.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

- ▶ Оборонительная реакция на воспринимаемую угрозу, не в состоянии иметь реальное представление о том, что происходит вокруг себя (приближение или неожиданный физический контакт, громко разговаривать, трудно следить за разговором)
- ▶ Требование общения или внимания
- ▶ Физический дискомфорт (боль, запор, нужда пойти в туалет, голод, холод, ...)
- ▶ Реакция на наш уход за больным (душ, одевание, купание, ...)

КАКИЕ СТРАТЕГИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

- ▶ Постарайтесь обратить внимание на возможные предупреждающие знаки (позы, жесты, выражение лица)
- ▶ Обратите внимание на свои вербальные и невербальные знаки, показывайте спокойствие и уверенность по средствам слов и жестов (избегайте высокие тона голоса, резкие и поспешные жесты)
- ▶ Постарайтесь отвлечь человека приятными вещами (песни, шутки, воспоминания, продукты которые нравятся, и т.д.) и подождите пока больной успокоится
- ▶ Спросите, почему злиться, дайте возможность выговориться
- ▶ Не настаивайте и не подливайте "масла в огонь" при обсуждении

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

- ▶ Попросите поддержку со стороны членов семьи или знакомых
- ▶ Поговорите об произошедшем с кем-то, кто может поддержать Вас (Ваши близкие, семья, друзья, психолог)

Внимание! Помните, что в агрессивности больного человека нет намеренности, его гнев не направлен сознательно по отношению к Вам, это всего лишь выражение дискомфорта и не имеет никакого смысла ругать человека за свое поведение, “давать проповедь”, спрашивать, почему он себя так ведет и ожидать какого-либо рационального объяснения. Агрессия направлена чаще на людей, с которыми больной чувствует себя эмоционально ближе.

- ▶ Chiedi supporto a familiari o conoscenti
- ▶ 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.



ГАЛЛЮЦИНАЦИИ И ЗАБЛУЖДЕНИЕ

ALLUCINAZIONI E DELIRI

Галлюцинации: видеть или слышать вещи, которые не существуют (люди, животные, голоса, запахи) и верить в то, что они существуют.

Заблуждение: полагать, что все происходящее вокруг это неправда (“они грабят меня”, “они хотят бросить меня”, “ты не моя дочь”).

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

- ▶ Неврологические повреждения
- ▶ Резкие изменения в окружающей среде или в ежедневных привычек (госпитализация, отдых)
- ▶ Искаженное восприятие отраженных изображений (зеркала, телевизор)
- ▶ Неспособность распознавать знакомых людей
- ▶ Неспособность истолковать действия других

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



КАКИЕ СТРАТЕГИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

- ▶ Постарайтесь привести человека к реальности, если это невозможно, успокойте его и дайте ему понять, что Вы понимаете его состояние
- ▶ Не смейтесь над ним
- ▶ Если они вызваны отражениями, уберите стимулы, которые вызывают их (зеркала, телевизор)
- ▶ Обращайте внимание на что-то приятное для него
- ▶ Старайтесь избегать резких изменений и уделяйте внимание (в случае переезда задействуйте больного так, чтобы он постепенно привыкал)
- ▶ Спросите о совете вашего семейного врача.

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

НЕРЕГУЛЯРНЫЙ РИТМ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ

ALTERAZIONE RITMO SONNO E VEGLIA

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ:

- ▶ Заболевания органов
- ▶ Боль
- ▶ Физиологические потребности (голод, жажда, потребность сходить в туалет)
- ▶ Дезориентация или боязнь темноты
- ▶ Чрезмерный дневной отдых
- ▶ Факторы окружающей среды (свет, звуки, шум)

КАКИЕ СТРАТЕГИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

- ▶ Проверьте, чтобы больному не было холодно, не был голодный, не было жажды, нужды пойти в ванную и т.д. и что нет раздражителей, что мешают спать (свет, темнота, ...)
- ▶ Не заставляйте ложиться спать, не настаивайте на том, что уже ночь (и что ночью нужно спать!) если больной не понимает. Попробуйте предложить заняться чем-то, что увлекает больного
- ▶ Старайтесь занимать больного больше в течение дня, предложите прогулки и занятия, которые отвлекают и утомляют
- ▶ Постарайтесь сократить дневное время отдыха (в некоторых случаях может быть полезным, полностью его исключить)
- ▶ Попробуйте использовать расслабляющую музыку и приглушить свет в комнате в вечернее время
- ▶ Постарайтесь ограничить потребление жидкости вечером и стимуляторов (кофе, чай, табак)

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)



► Если существует угроза падения с кровати Вы можете поставить бортики или положить пару матрасов рядом с кроватью или опустить ниже саму кровать. Постарайтесь очень мягко вернуть больного к реальности. Если это не возможно, потакайте ему, успокойте и дайте понять, что Вы его понимаете.

Внимание! Помните, что не существует общего ритма сна и бодрствования для всех людей, поэтому Ваш может очень сильно отличаться от ваших близких!

► 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!

БЛУЖДЕНИЕ

Wandering

VAGABONDAGGIO

Wandering

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

- ▶ В последствии состояния тревоги: человек может не знать, кто он, как найти правильные слова, чтобы выразить себя, куда нужно идти, куда он идет или что он намерен делать
- ▶ Нужда заполнить «пустое» время, желание прервать скуку
- ▶ Попытка уйти от стрессовой ситуации (избыточный шум, толпа, большие пространства, чрезмерные вопросы)
- ▶ Импульс в ответ на забытую потребность или трудность выразить ее (боль, голод, жажда, сходить в туалет)
- ▶ Побочные эффекты лекарственной терапии

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



КАКИЕ СТРАТЕГИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

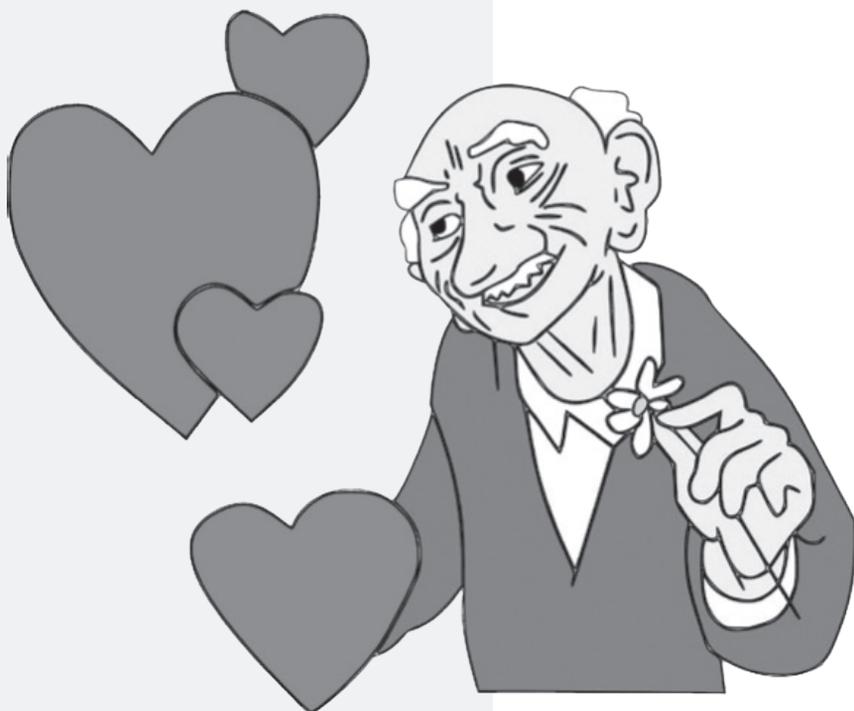
- ▶ Если это возможно, не мешайте больному
- ▶ Попробуйте определить род занятий, который его интересует, даже пусть в течение нескольких минут отвлеките его этим занятием и чередуйте с другим, чтобы снова заинтересовать его, когда он отвлечется
- ▶ Позовите больного и попросите его Вам помочь в том, что Вы делаете; дайте ему что-то подержать в руке
- ▶ Воспользуйтесь временем, когда больной спокоен, чтобы дать ему отдохнуть, поесть и попить
- ▶ Обеспечьте безопасные условия; обратите внимание на обувь, старайтесь избегать той обуви, которая не дает хорошую поддержку стопы
- ▶ В случае необходимости, следите за больным на расстоянии и вмешиваться стоит только в случае необходимости
- ▶ Наблюдайте за больным, если ему понадобится Ваша помощь (жажда, потребность сходить в туалет, боль)

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, ...)

НЕАДЕКВАТНОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

COMPORTAMENTO
SESSUALE INADEGUATO



ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

- ▶ Следствие невыраженных потребностей (тепло, холод, необходимость сходить в туалет)
- ▶ Поиски безопасности, человеческого контакта, интимности
- ▶ Ошибочное восприятие человека, на которого направлен флирт
- ▶ Последствия замешательства и дезориентации по отношению к 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

КАКИЕ СТРАТЕГИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

- ▶ Постарайтесь сохранять спокойствие, используйте тихий тон голоса
- ▶ Не высмеивайте человека
- ▶ Старайтесь быть очень ясными в ситуации (“Мне не нравится, когда меня трогают”, “Ты путаешь меня с другим человеком”, и т.д.)
- ▶ Постарайтесь понять, что это не невысказанные потребности, и что такое поведение может также иметь происхождение несексуального характера

Внимание! Могут возникнуть изменения в сексуальном поведении больного человека, например, раздевание или мастурбация в общественных местах, прикосновения с сексуальным намерением, флирт и т.д., как к супругу, так и к другим людям. Это поведение может определенно вызвать смущение и дискомфорт, но важно помнить, что оно вызвано болезнью, как и любое другое проявление в поведении.

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

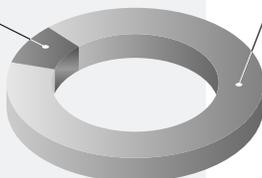
Attenzione! Potrebbero verificarsi modificazioni del comportamento sessuale della persona malata come spogliarsi o masturbarsi in pubblico, toccare con intento sessuale, fare avance verbali, ecc. sia nei confronti del coniuge che verso altre persone. Sono atteggiamenti che possono provocare sicuramente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

ВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Высказывается содержание и выражается через людей (Также см параграф АФАЗИЯ)

COMUNICAZIONE VERBALE

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



НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Высказывается эмоциональный опыт и выражается по средствам мимики, жестов, позы и тона голоса

COMUNICAZIONE NON VERBALE

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



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- ▶ Не перебивайте человека во время разговора, если ему трудно найти правильные слова, мягко подскажите их ему
- ▶ Позовите больного по имени, установите контакт, чтобы привлечь его внимание
- ▶ Если ему трудно понять, что вы говорите, используйте синонимы и жесты
- ▶ Произносите слова правильно, используйте спокойный голос
- ▶ Не исправляйте возможные ошибки больного
- ▶ Избегайте двойных вопросов, задавайте утвердительные вопросы (ответ да или нет)

Внимание! Если человек не может говорить, это не значит, что он не понимает, что Вы 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!

ПИТАНИЕ

Отсутствие аппетита - Отсутствие сытости

ЧТО Я МОГУ ПОПЫТАТЬСЯ СДЕЛАТЬ?

СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА

- ▶ Предложите продукты, которые больному нравились до болезни
- ▶ Предложите питательные продукты (злаковые кусочки, заправленные соусом продукты)
- ▶ Предлагайте часто и небольшое количество пищи, в виде перекуса
- ▶ Постарайтесь обратить внимание на привычки больного и предложите простую пищу
- ▶ Убедитесь, что на столе находится только все необходимое и что не существует никаких внешних отвлекающих факторов (шум, суматоха, телевизор)
- ▶ Уважайте время больного, даже если он ест очень медленно, не задавайте много вопросов
- ▶ Не переусердствуйте с порциями
- ▶ Человек ест более охотно, если он ест вместе с другими.

ОТСУТСТВИЕ СЫТОСТИ:

- ▶ Предлагайте часто небольшое количество не слишком калорийной пищи (кусочки фруктов, овощей, хлебные палочки)
- ▶ Не подавайте всю еду сразу
- ▶ Не оставляйте доступной еду или потенциально вредные вещества (лекарства, моющие средства, 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, ...)

Внимание! Все люди становятся старше, как правило, меньше употребляют жидкости, однако это очень важно, чтобы поддерживать хороший уровень гидратации тела, поэтому постарайтесь давать часто попить больному и держите ситуацию под контролем. Питание и адекватная гидратация способствуют регулярной функции кишечника!

Внимание! При проблемах, связанных с питанием и гидратацией необходимо:

- ▶ Следить за весом
- ▶ Следить за количеством пищи и потребляемой жидкости
- ▶ Проконсультироваться у семейного врача

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



ДИСФАГИЯ

Это проблема надгортанника, который не работает должным образом, поэтому пища или жидкости вместо того, чтобы попасть в пищевод может направиться в трахею и тем самым вызвать опасность удушья

Внимание: слишком быстрый прием пищи, без пережевывания, даже при отсутствии дисфагии, может представлять опасность.

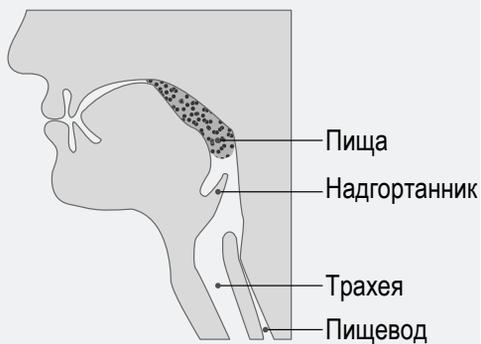
- ▶ Попросите медицинское обследование, чтобы получить определенный диагноз
- ▶ Обратите внимание на позу человека во время еды и / или употребления жидкостей
- ▶ Регулируйте стул и стол с учетом потребностей больного
- ▶ Постарайтесь присутствовать во время приема пищи
- ▶ Не спешите и убедитесь, что больной ест спокойно и в тихой обстановке

DISFAGIA

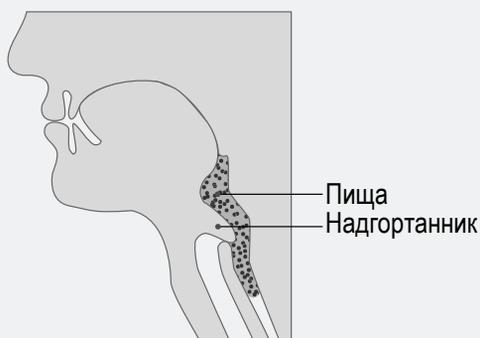
È un problema derivato dall'epiglottide che non funziona più correttamente, dunque il cibo o i liquidi anziché arrivare all'esofago possono dirigersi nella trachea con rischio di soffocamento.

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

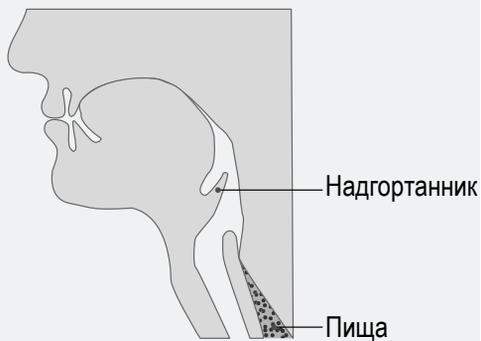
- ▶ È sempre bene chiedere un consulto medico e/o infermieristico per avere una diagnosi certa.
- ▶ Fai attenzione alla postura della persona mentre mangia e/o beve
- ▶ Fai in modo che sedia e tavolo siano adeguati alle esigenze
- ▶ Cerca di essere presente durante il pasto
- ▶ Non avere fretta e fai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



- Bolo
- Epiglottide
- Trachea
- Esofago



- Bolo
- Epiglottide



- Epiglottide
- Bolo

УХОД ЗА СОБОЙ

Гигиена - Одежда

CURA DI SÉ

Igiene – Abbigliamento

КАКИЕ СТРАТЕГИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

ГИГИЕНА

- ▶ Упростите процедуры (откройте флаконы, нанесите на губку), не спешите и давайте устные указания, предполагающие действия шаг за шагом, не отнимая при этом независимость человека
- ▶ Уважайте привычки больного по отношению к режиму (душ или ванная) и обычаю (утро, вечер)
- ▶ Храните только необходимое в ванной комнате, чтобы больной не отвлекался

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



- ▶ Если человек не хочет принимать ванную, то лучше подождать какое-то время, когда он станет более спокойный, попытайтесь убедить его отвлекая чем-то приятным (песня) или разговором
- ▶ Если Вы занимаетесь гигиеной больного, дайте ему как можно больше точной информации о том, что вы собираетесь делать, чтобы предотвратить услуг у больного (“Теперь я мою тебе волосы”)
- ▶ Иногда может быть ненужным, говорить больному, что Вы собираетесь делать, лучше сообщите ему, как только Вы зайдете в ванную комнату
- ▶ Обеспечте уважение и конфиденциальность, закрывайте двери, не допускайте, чтобы в ванную заходили другие люди
- ▶ Проверьте температуру воды, потому что больной может быть не в состоянии сказать об этом
- ▶ Обратите внимание на безопасность в ванной комнате: полы, ковры, препятствия, о которые можно споткнуться, столы или низкие полки, неустойчивые аксессуары на стене
- ▶ Вы можете установить поручни на стороне возле туалета и душа.

Внимание! Помните, что время купания очень деликатный процесс и часто бывает, что люди не оценивают вторжение в их частную жизнь, будьте терпеливыми и спокойными и проявляйте спокойствие в словах и 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.

ОДЕЖДА

- ▶ Больной может хотеть носить одну и ту же одежду и может не нравится, если кто-то хочет ее постирать: стирайте их тайно и купите одежду очень похожую друг на друга так, чтобы больной не заметил подмены
- ▶ Оставьте под рукой только одежду, подходящую в сезон, избегайте давать слишком много выбора
- ▶ Попробуйте приготовить одежду в правильной последовательности, предоставляя словесные указания в случае необходимости
- ▶ Обратите внимание на комфорт одежды, но не меняйте полностью “стиль” человека; Вы можете использовать одежду без кнопок, застежки-молнии, ремней, подтяжек и т.д.
- ▶ Попробуйте одежду, которую можно носить как передом, так задней стороной
- ▶ Будьте внимательны с обувью, проверьте их на комфортность и избегайте каблучков и открытых туфель, если ходьба больного, не является стабильной

АВБИГЛИАМЕНТО

- ▶ 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

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- ▶ Старайтесь не расставлять слишком много объектов, которые могут вызвать путаницу: постепенное сокращение вещей должно происходить вместе с течением болезни
- ▶ Ставьте повседневные предметы на том же самом месте и в пределах досягаемости
- ▶ Обратите внимание на ковры, они представляют опасность падения, приклейте их к полу или полностью уберите
- ▶ Убедитесь, что во всех комнатах освещения достаточно, чтобы избежать дезориентацию больного
- ▶ Поставьте ночные светильники в коридорах, в спальне и в ванной комнате
- ▶ Обратите особое внимание на лестницу и ее доступности
- ▶ Поменяйте замки в дверях, чтобы больной не закрыл себя случайно в комнате
- ▶ Избегайте резких изменений в окружающей среде
- ▶ Применяйте устройства безопасности на плите и электроприборах

ВНИМАНИЕ! Среда обитания может облегчить контроль или наоборот способствовать появлению поведенческих проблем, позволить поддержать навыки в течение самого долгого времени, может быть в пользу или недостаток ориентации

ИНФОРМАЦИИ 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.

Когда Вы предлагаете какое-нибудь занятие, крайне важно, чтобы Вы воспользовались этим временем, чтобы сделать что-то вместе

Не так важна сама деятельность, как то, чтобы провести приятные моменты вместе

Предложите занятия, пытаясь привлечь внимание больного, учитывая его личные характеристики; также может быть эффективным, дать больному почувствовать себя полезным, попросите его помочь Вам в том, что Вы делаете.

ЧТО МОЖНО ПРЕДЛОЖИТЬ?

- ▶ Кулинарная деятельность (чистить и резать фрукты и овощи, замесить тесто, сделать печенье, пиццу)
- ▶ Творческая деятельность (рисовать, вырезать, клеить)
- ▶ Физическая деятельность с простыми движениями, которые можно делать даже дома
- ▶ Музыкальная деятельность (слушать, петь, танцевать)
- ▶ Познавательная деятельность (чтение вслух, простой кроссворд)
- ▶ Практическая деятельность (работа в саду, собирать листья, вязать, вышивать)

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, ...)

Внимание! Когда Вы предлагаете занятия, не ставьте требования выше способностей больного и, при необходимости, разделите занятие на простые части.

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.



РЕЕСТР СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ ПРОВИНЦИИ

Реестр социальных работников провинции был учрежден при службе в вопросах здравоохранения.

Регистрация в Реестре, с которой Вы можете проконсультироваться онлайн на сайте Провинции, обеспечивает связь с семьями, желающими прибегнуть к помощи социальных работников.

Информацию и требования, необходимые для регистрации, Вы найдете на следующем сайте: 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

ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА

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](http://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

Контактное лицо из родственников
(Familiare di riferimento)

.....

Семейный врач больного
(Medico di famiglia del malato)

.....

Социальный работник
(Assistente sociale di riferimento)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

