



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Dipartimento Cure Primarie e Medicina di
Comunità Ravenna

Centri Disturbi Cognitivi Demenze

Distretti di Ravenna, Lugo e Faenza



EMERGENZA ALLUVIONE

**Come affrontare questa nuova emergenza
per sostenere gli anziani
con deterioramento cognitivo**

**INTERVENTI POST DIAGNOSTICI A FAVORE DELLE PERSONE
CON DECADIMENTO COGNITIVO E LORO CAREGIVERS
in raccordo e integrazione tra CDCD, Associazioni territoriali,
Enti Locali, Comuni del territorio**



RA0381ED (stampat. 25.05.2023)

Informazioni utili

*Il presente opuscolo è stato realizzato a cura di Roberta Foschini,
Mascia Tacconi - Psicoghe Centri Disturbi Cognitivi Demenze Ambito
di Ravenna, dell'Azienda USL della Romagna.*

AZIENDA USL DELLA ROMAGNA

Composizione ed impaginazione:

Clara Campanini

U.O. Accoglienza, Ufficio Relazioni con il Pubblico, Fundraising e Marketing

Linee Editoriali - Ravenna

Stampa: a cura del Centro Stampa di Cesena - 25.05.2023

Dopo l'esperienza del Covid siamo ancora una volta colpiti da un **evento imprevisto** che ha lasciato i suoi effetti sui nostri beni ma soprattutto nelle **persone, specie anziane e ancor peggio se affette da deterioramento cognitivo.**

In quest'ultime è possibile che notiate una **modificazione del comportamento** con un incremento, ad esempio, degli **stati ansiosi, dell'irritazione, dell'agitazione, confusione, pianto, irritabilità, disturbi del sonno e disorientamento.** La persona con demenza può anche apparire più **ritirata, apatica, mutacica.**

Spesso possono non essere in grado di riconoscere oggetti, luoghi e le proprie cose.

Può anche aumentare la ripetitività e la richiesta di rassicurazioni o della presenza fisica del caregiver.

Le persone possono reagire a situazioni critiche anche con sintomi fisici. E' importante conoscere e comprendere anche quali altre esperienze traumatiche il nostro caro ha vissuto e che tipo di supporto ha.

COSA FARE?

CERCA ELEMENTI NELLA GIORNATA CHE DIANO IL SENSO DELLA CONTINUITA' DI ORIENTAMENTO

Cerca di mantenere per quanto possibile una **routine** che dia senso alle giornate. La routine crea rassicurazione e prevedibilità.

E' importante trasmettersi affetto, calma e rassicurazione: stare uniti anche nelle difficoltà, aiuta a rafforzare i legami.

Garantisci dove possibile una routine per i pasti, l'assunzione delle medicine ecc..

Se la persona deve lasciare la propria casa porta con sé oggetti familiari e conosciuti, se possibile anche animali.

Ri-orientiamo il nostro caro su quanto è successo quando possibile e se le sue capacità cognitive lo permettono anche utilizzando immagini ma senza spaventare la persona.

Adotta **dispositivi di sicurezza** se temi possibili fughe.

ASCOLTO E CONDIVISIONE

Se il vostro caro fa richieste specifiche rispetto alla situazione attuale cercare di spiegare tenendo conto del livello di comprensione e di come l'ambiente circostante a voi racconta quello che è accaduto.

Raccontiamo con **parole semplici e frasi brevi** la verità in modo **garbato e rassicurante**, evitando discussioni e termini allarmistici/spaventanti.

La persona con deterioramento cognitivo potrebbe far fatica ad esprimersi; bisogna lasciare il tempo di trovare le parole.

Mentre parliamo usiamo il contatto se è una persona cara e familiare.

Diamo priorità all'**ascolto** e all'**accoglienza del disagio**, non per forza alla risoluzione del problema.

Condividi l'esperienza telefonando ad amici o parenti anche usando la tecnologia a disposizione.

Riorienta il tuo caro a quanto successo in modo semplice e rassicurante.

Usa il contatto non verbale.

Non usiamo termini e espressioni non verbali di allarme o spaventose.

COINVOLGI IL TUO FAMILIARE IN ATTIVITA' UTILI E PIACEVOLI

Per quanto possibile è bene coinvolgere la persona in **attività piacevoli** oppure nel riordino e pulizia di piccoli oggetti, non sostituendosi in ciò che riesce a fare.

I compiti e le attività che svolgeva in casa o all'aperto, in giardino o dove è possibile, è bene che le svolga.

Forniamo stimoli e attività per contenere, rassicurare e allo stesso tempo distrarre dall'evento catastrofico.

ORGANIZZA L'AMBIENTE IN MODO SEMPLICE E SICURO

Se la persona con demenza viene accolta col proprio familiare in un **centro accoglienza** allestito per l'alluvione, è bene garantire e mantenere comunque i consigli qui indicati, cercando il più possibile un angolo sereno e tranquillo, per la persona con demenza e garantendo il suo movimento in sicurezza, l'aiuto per l'assistenza, lo svolgere di semplici attività come lui desidera, offrendogli protezione, rassicurazione, validazione emotiva e garantendogli una routine il più possibile uguale all'ambiente familiare-domestico.

L'ambiente che ospita la persona con demenza deve essere sicuro, garantire la sua sorveglianza e la cura medico-sanitaria, come la risposta i bisogni primari.

Proteggi il tuo caro da possibili maggiori disorientamenti, abusi, discriminazioni. Cerca di collocare le sue cose e i suoi oggetti vicino a lui e di facile utilizzo.

Fai in modo di portare oggetti familiari e riconosciuti al proprio caro. Occupa, anche in un luogo nuovo, le giornate del tuo caro con semplici attività e passatempi.

Se la persona si trova a **casa** semplifica il più possibile i luoghi e dove possibile riordina in modo da limitare la confusione e gli stimoli eccessivi. Fai in modo che la persona continui ad usare oggetti familiari. Elimina ostacoli e pericoli da terra, quali ad esempio tappeti, coperte, mobili rotti.

Cerca di garantire ambiente luminoso, anche con luce naturale, o altri dispositivi di illuminazione e camuffare superfici riflettenti. Rendi l'ambiente il più possibile ordinato e fruibile dal tuo caro. In ogni luogo vi troviate al vivere questa esperienza pensate a rispettare e garantire: sicurezza, dignità, serenità, rispondere ai bisogni primari e secondari del vostro familiare con demenza.

Anche in una situazione di urgenza e criticità, va garantito il rispetto di abitudini, bisogni, interessi, cura del corpo e modo di vestire, sollievo emotivo, contatto fisico e vicinanza, rispetto di idee, credenze e convinzioni.

UTILIZZA LA RETE DI AIUTI E CERCA UNA PERSONA DI RIFERIMENTO

I **familiari** di persone con demenza sono ulteriormente caricati quando avviene una situazione di emergenza. In questo periodo potresti infatti sentirti ancora più isolato, arrabbiato ed avere continui pensieri disturbanti. Queste emozioni e reazioni sono il modo in cui la mente fa fronte alle situazioni stressanti. Quindi è importante che anche il Caregiver, dove possibile e se riesce, cerchi spazi per sé di riposo e di distrazione. E' bene mantenere il più possibile abitudini e stili di vita sani (movimento fisico, riposo e adeguata alimentazione). E' importante chiedere e reperire le informazioni sull'evento critico, tutte le informazioni sui servizi di aiuto e su come mettere in sicurezza e aiutare il tuo caro, cercando di dare il giusto peso a quanto è urgente e a quanto è invece procrastinabile. Prima regola: "*mettiamoci in contatto!*"

I familiari possono cercare di stare insieme ad altre famiglie e ad altri anziani e cercare di tenere unito il nucleo familiare. Per aiutare il tuo caro con demenza, garantisci la presenza di un altro familiare, un vicino o un amico, perchè può fungere da fonte di rassicurazione e riferimento. I servizi Socio Sanitari territoriali, gli Ambulatori dedicati e le specifiche Associazioni di volontariato o altri Enti Locali sono attivi nel poter fornire supporto e psicoeducazione/consulenze, aiuto e sostegno anche assistenziale.

L'aiuto e la protezione delle persone fragili con demenza passa anche dal garantire cura della salute fisica e benessere fisico; assicuriamoci del benessere fisico e psicologico del nostro familiare e facciamoci aiutare se occorre da figure professionali specifiche, volontari, amici, parenti.

CONSIGLI PRATICI A SOSTEGNO DEGLI ASPETTI PSICO COMPORAMENTALI-EMOTIVO AFFETTIVI

Consigli per un approccio validante e protesico

E' frequente soprattutto in questi momenti di emergenza osservare nel nostro caro **reazioni "diverse", bizzarre**, caratterizzate da significativo *cambiamento del comportamento e dello stato emotivo*.

Spesso possono essere causate dall'evento critico ambientale e da rumore, troppe richieste, stanchezza fisica, iperstimolazione, cambiamento di luogo di vita, liti col familiare e costante ricordo (anche da parte dei familiari dell'evento traumatico e delle cose perse).

- Cerchiamo sempre di comprendere cosa ci vuole comunicare il nostro caro e che bisogni ha
- Cerchiamo di capire che ogni cambiamento può fortemente disorientare e agitare il nostro caro
- Molte persone con demenza non sono consapevoli della perdita delle loro capacità e autonomie e neanche che "fuori" avvengano fatti devastanti. Rispetta questa condizione e il suo stato mentale e d'animo
- Ignora le false accuse e distrai la persona
- Rimaniamo calmi
- Individua i fattori scatenanti di una possibile crisi emotiva o comportamentale
- Non cercare di far ragionare la persona e convincerla del contrario in caso di idee non vere o se si verificano allucinazioni, ma comprendere il suo stato d'animo
- Evita ambienti troppo rumorosi e troppo ricchi di stimoli; anche in spazi nuovi e ampi, cerca di proteggere e rasserenare il più possibile il tuo familiare

- Assumi un atteggiamento rassicurante se il malato piange o mostra tristezza, cercare di comprendere se è riaffiorato un ricordo del passato con contenuti tristi senza contraddirlo
- Coinvolgi il tuo caro in conversazioni o attività piacevoli, che gli interessano e che riesce a svolgere e distrairlo
- Per tranquillizzarlo non deridetelo, eliminate le eventuali fonti ambientali di disturbo e parlategli con calma
- Utilizza incoraggiamenti e rinforzi positivi
- Lascia libero il movimento e il cammino, eventualmente seguendolo a distanza in modo da intervenire solo in caso di bisogno; lo stesso vale se la persona con demenza tende a fare e rifare le stesse o spostare oggetti
- Valuta lo stato di salute se il tuo caro riposa male, poco o troppo. Non costringere il tuo caro a dormire, evitare troppi riposi diurni, stimolare l'attività fisica o occupazionale anche in casa
- Evita situazioni minacciose per quanto possibile nelle situazioni di emergenza
- Usa il contatto non verbale
- Distrai e sorridi al tuo caro, scherza con lui
- Stabilisci una routine per la cura, l'assistenza e le attività a supporto del tuo familiare
- Se il tuo caro appare troppo aggressivo, confuso, agitato, asseconda queste reazioni emotive e mettendolo in sicurezza, torna da lui in un altro momento
- Non insistere chiedendogli di svolgere per forza un'attività, riprovare in un secondo momento
- Se il tuo familiare con demenza non riconosce il "nuovo luogo" o la propria abitazione notevolmente cambiata, non cercate per forza di convincerlo
- Prendi l'abitudine di ricordare al proprio caro giorno, ora, luogo
- Se possibile esci di casa, in sicurezza, passeggia col tuo familiare

Recapiti dei Centri Disturbi Cognitivi Ambito di Ravenna

CDCD - GERIATRIA LUGO

tel. 0545/214249 (ore 8-9)

e-mail: ho.geriatria.lu@auslromagna.it

CDCD - GERIATRIA FAENZA

tel. 0546/601044 (ore 9-13)

email: cdcd.fa@auslromagna.it

Ambulatorio psicologico CDCD Lugo e Faenza cellulare di servizio
333-1885579

CDCD - GERIATRIA RAVENNA

tel. 0544/286629 (ore 8-13)

e-mail: cdcd.ra@auslromagna.it

Ambulatorio psicologico CDCD Ravenna tel. 0544/286628

Insieme, *sulle vie della cura*



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Linee Editoriali - Ravenna
Stampa a cura del Centro Stampa di Cesena