

Gestire i cambiamenti: percezione, equilibrio e mobilità

Disponibile anche in inglese | Also available in English

Questo materiale è stato preparato per la comunità italiana e alla sua realizzazione hanno contribuito caregiver di persone con demenza facenti parte della comunità italiana in Canada. Per “caregiver” s’intende un membro della famiglia, un amico o un’altra persona che assiste una persona che convive con la demenza.

Questa guida fornisce informazioni su:

- ✓ Le più comuni alterazioni in termini di percezione, equilibrio e mobilità, e le relative strategie che possono essere adottate da coloro che vivono con la demenza e i loro caregiver.
- ✓ Terapie occupazionali.



Alterazioni nella percezione

La demenza può influenzare la percezione sensoriale di una persona, il cui cervello può quindi avere difficoltà a interpretare ciò che vede. La demenza può colpire anche altri sensi, come tatto, udito e olfatto. Ci sono al riguardo strategie che possono aiutare.

Cose che potrebbero essere notate:

Difficoltà a percepire un oggetto rispetto allo sfondo. Per esempio: riuscire a vedere una camicia bianca stesa su un lenzuolo bianco.

Strategie per quanti vivono con la demenza e per i caregivers:

- Prenotare periodicamente esami della vista e assicurarsi che gli occhiali, se necessari, siano indossati.
- Utilizzare colori contrastanti che facciano risaltare gli oggetti sullo sfondo. Ad esempio, piatti chiari per far risaltare il cibo, una tavoletta scura su un water bianco, bordi colorati sulle porte per non sbattercisi contro e sulle scale per evitare di inciampare.
- **Evitare** che il pavimento presenti forti contrasti di colore. Ad esempio, un tappetino scuro su un pavimento bianco può sembrare un buco.

Difficoltà a percepire ombre, bagliori, riflessi o disegni

- Assicurarsi che le stanze abbiano una illuminazione chiara e uniforme. Chiudere le tende e accendere le luci alle prime ore della sera così da ridurre ombre che possono confondere.
- Fare uso di luci notturne.
- Rimuovere o coprire gli specchi se il riflesso può generare confusione.
- **Evitare** pavimentazioni con disegni. Ad esempio, i motivi a vortice della moquette possono alterare l'equilibrio.

Cose che potrebbero essere notate:

Strategie per quanti vivono con la demenza e per i caregivers:

Sensibilità al rumore

- Ridurre rumori e distrazioni inutili, come la televisione o la musica ad alto volume.
- Assicurarsi che gli apparecchi acustici vengano indossati correttamente, siano puliti e sottoposti a manutenzione al fine di evitare fastidiosi effetti di feedback.
- Scegliere le ore più tranquille quando si va in luoghi affollati, come i ristoranti o i centri commerciali.
- Usare tappi per le orecchie per attenuare i rumori.
- Fare delle pause quando è necessario. Ad esempio, trovare una stanza tranquilla in occasione di un evento.

Alterazioni della sensibilità al tatto e alla temperatura

- Prestare attenzione ad aspetti legati alla sicurezza, come ad esempio il non avvertire la temperatura di cibo o bevande, della stufa, della doccia o del bagno o dell'aria all'esterno. Fare i cambiamenti del caso, ad esempio cucinare insieme, regolare la temperatura dello scaldabagno e mettere via i vestiti non di stagione.

Cose che potrebbero essere notate:

Vedere, udire o annusare qualcosa che non c'è. Ad esempio: pensare che uno stendino in una stanza buia sia una persona, sentire delle voci o percepire un odore di fumo.

Strategie per quanti vivono con la demenza e per i caregivers:

- Prenotare periodicamente esami dell'udito e della vista e assicurarsi che protesi uditive e occhiali, se necessari, vengano indossati.
- Consultare il medico di famiglia per escludere eventuali cause mediche, come infezioni o effetti collaterali dei farmaci.
- Accertarsi che in casa non vi siano oggetti che possano essere percepiti in modo errato. Ad esempio, rimuovere un porta abiti che al buio può sembrare una persona.
- Se la persona con demenza è turbata, i caregiver possono offrire conforto e rassicurazione. Si cerchi d'indirizzare la persona verso un nuovo luogo o un argomento o un'attività più piacevole.
- Il caregiver deve **evitare** di correggere o ribattere. La persona che convive con la demenza vede o percepisce la situazione in modo diverso da voi.

Alterazioni in equilibrio e mobilità

La demenza può influenzare tanto l'equilibrio che la mobilità. Ci sono al riguardo strategie che possono aiutare.

Cose che potrebbero essere notate:

Strategie per quanti vivono con la demenza e per i caregivers:

Alterazioni nella deambulazione e il rischio di cadute

Consultare un terapeuta occupazionale con riguardo a:

- Scarpe di supporto e antiscivolo
- Ausili per la mobilità, quali deambulatori o bastoni
- Possibili pericoli di inciampo in casa, quali disordine, tappeti e cavi
- Tappetini antiscivolo nella doccia o nella vasca da bagno.
- Binari per le scale.
- Sistemi di allarme personali.

Difficoltà a passare dalla posizione seduta a quella eretta o sdraiata

Consultare un terapeuta occupazionale con riguardo a:

- Maniglioni per la doccia e il WC.
- Sedili per doccia e sedili rialzati per WC.
- Letti ad altezza regolabile.

Sostegni e servizi

La **terapia occupazionale** è offerta da terapisti occupazionali che aiutano le persone a svolgere le attività quotidiane. Per far ciò possono suggerire attrezzature per la mobilità e modifiche alla casa che rendano alla persona che convive con la demenza più facile e sicuro lo svolgimento delle proprie attività. **Per indicazioni si consiglia di rivolgersi al proprio medico di famiglia.**



Note

Utilizzate questo spazio per annotare eventuali osservazioni, riflessioni o domande relative a questa guida.