

Avere speranza e vivere bene

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:



Continuare ad avere speranza dopo una diagnosi di demenza



Le strategie per vivere bene anche con la demenza, che includono l’esercizio fisico, il giusto regime alimentare, il riposo, la cura della salute, il benessere emotivo e il mantenersi mentalmente e socialmente attivi.



Avere speranza

Molte persone fra quanti si trovano a convivere con la demenza hanno un buon rapporto con il proprio medico di famiglia e con gli altri operatori sanitari. Altre, invece, hanno esperienze negative. In alcuni casi alle persone con demenza e ai loro caregiver non viene trasmessa la speranza di poter vivere una vita soddisfacente anche dopo la diagnosi di demenza; in altri, non vengono offerti sostegno, risorse o informazioni che aiutino ad affrontare la diagnosi.

Forward with Dementia è stato sviluppato in collaborazione con le persone che vivono con la demenza e i loro caregiver per fornire strumenti e testimonianze sul come mantenere un buon livello di vita dopo una diagnosi di demenza.

Vivere bene

Per convivere bene con la demenza è importante svolgere attività che favoriscano la salute fisica e mentale, come illustrato nelle raccomandazioni riportate di seguito.

Esercizio fisico

Le ricerche dimostrano che l'esercizio fisico fatto in modo regolare favorisce la salute del cervello e aiuta le persone con demenza a continuare a svolgere le attività quotidiane e a vivere più a lungo in casa propria. Il movimento fisico infatti aumenta il flusso di sangue e ossigeno al cervello e contribuisce al mantenimento della forza e della mobilità. Con movimento fisico si intende:



L'esercizio aerobico (ad esempio, fare jogging, camminare, nuotare, andare in bicicletta, fare esercizi sulla sedia)



L'allenamento per mantenere la tonicità muscolare (ad esempio, sollevamento di pesi o utilizzo di bande elastiche)



Le attività di ogni giorno (ad esempio, lavori domestici, giardinaggio, fare le scale anziché usare l'ascensore o andare a piedi anziché in macchina)

Esercizio fisico (continua)



Programmi di attività fisica di gruppo online o di persona. **Per saperne di più su programmi e servizi** visitate forwardwithdementia.ca

Per maggiori informazioni visitate [Dementia Wellness Canada](http://DementiaWellnessCanada.ca)

Mangiare e bere in maniera corretta

Alcune persone che convivono con la demenza constatano che il loro appetito si modifica nel tempo, che dimenticano di mangiare o di bere acqua o che fanno fatica a deglutire. Mantenere un giusto livello di peso e assumere una quantità sufficiente di vitamine e minerali favorisce il buon funzionamento del cervello. Mangiare in modo corretto vuol dire ad esempio:



Mangiare cibi freschi e sani, tra cui frutta e verdura, legumi (come lenticchie, piselli, fagioli, ceci), noci, cereali integrali, pesce, frutti di mare, grassi insaturi (come l'olio d'oliva, l'olio di avocado) e alcuni latticini a basso contenuto di grassi.



Avere sempre disponibili e in vista alimenti pronti per il consumo (ad esempio, una ciotola di frutta sul bancone), per ovviare alle dimenticanze o al problema di non mangiare a sufficienza durante i pasti.



Ridurre l'assunzione di zucchero, sale, carne rossa e alimenti confezionati. Consumare con moderazione alimenti come pasta e pane.



Ridurre o eliminare l'assunzione di alcol. Un consumo elevato di alcolici può accelerare il peggioramento della demenza.



Bere da 8 a 10 bicchieri d'acqua al giorno. Assicuratevi di bere un bicchiere d'acqua a ogni pasto e tra un pasto e l'altro.



Rivolgetevi al vostro medico di famiglia se notate cambiamenti nell'appetito o problemi di deglutizione. Il medico potrebbe indirizzarvi a un dietologo o a un logopedista.

Riposare bene

Alcune persone con demenza avvertono una certa stanchezza mentale nello svolgere le loro attività abituali. Possono anche riscontrare cambiamenti nel ritmo del sonno, e quindi sentirsi stanchi durante il giorno o avere difficoltà a dormire la notte. Si raccomanda di dormire 8 ore a notte. Tra le strategie che favoriscono il sonno vi sono:



- **Coricarsi e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno.** Limitare i sonnellini diurni, soprattutto se la notte non si è dormito bene.
- **Esorsi alla luce naturale durante il giorno.** Ridurre la presenza di luci intense di notte e in camera da letto, come quelle di televisori, schermi di telefoni, sveglie a LED e lampioni.
- **Crearsi una routine prima di andare a letto,** che preveda 30 minuti di relax.
- **Rendere accogliente lo spazio dedicato al sonno.** Ad esempio, assicurarsi che la stanza sia silenziosa, che la temperatura sia adeguata e che il materasso, il cuscino e le lenzuola siano confortevoli.
- **Limitare la consumazione di bevande prima di andare a letto,** per ridurre la necessità di andare in bagno durante la notte.

Occuparsi di altre questioni legate alla salute

Quando la salute generale di una persona è ben gestita, la sua condizione cerebrale ne beneficia. Le persone con demenza possono avere altre malattie croniche come le cardiopatie, il diabete, l'artrite, l'osteoporosi, l'asma o la broncopneumopatia cronica ostruttiva. Inoltre corrono un maggior rischio di sviluppare altri disturbi della salute quali il delirio, l'incontinenza (perdita del controllo della vescica o dell'intestino), i problemi alla vista, i problemi ai denti e una certa fragilità. Le strategie per mantenere una buona salute generale comprendono:



- **Programmare visite regolari** con il medico di famiglia, gli specialisti e altri operatori sanitari come il dentista, l'oculista (optometrista) e l'otorino (audiologo).

Occuparsi di altre questioni legate alla salute (continua)



- **Confrontarsi con il farmacista** per organizzare una corretta assunzione dei farmaci. Ad esempio, ricorrendo a confezioni in blister.
- **Chiedere consigli sullo stile di vita** a medici o altri operatori sanitari.
- **Tenere sotto controllo i cambiamenti di salute** e consultare il medico se capita di riscontrarne di nuovi.

Il delirio è un cambiamento improvviso dello stato mentale di una persona. Può provocare confusione, angoscia, alterazioni dell'attenzione, della consapevolezza del tempo e del luogo, del linguaggio e del ragionamento. Può essere confuso con la demenza, ma ha un esordio più rapido (1-2 giorni) e si manifesta con sintomi che hanno maggior variabilità nel corso della giornata. Il delirio va considerato una situazione di emergenza. Per saperne di più visitate il sito [Canadian Coalition for Seniors' Mental Health](#).

Promuovere il benessere emotivo

Esiste un forte legame tra salute mentale, umore e funzionamento del cervello. Il benessere emotivo ha un impatto sulla capacità delle persone con demenza di rispondere alle sfide. Le strategie per favorire il benessere emotivo possono essere le seguenti:



Entrare in relazione con la propria cultura. Sentirsi legati al proprio patrimonio culturale può aiutare ad affrontare i cambiamenti legati alla demenza. Ciò può includere la partecipazione a pratiche religiose o spirituali, l'ascolto di musica o la fruizione di media culturali, la cucina e il consumo di cibi tradizionali, la rievocazione dei ricordi tramite fotografie e il rapporto con gli amici, la famiglia e la comunità.



Prendersi cura di sé, essendo gentili con sé stessi e facendo cose "per sé stessi". Ad esempio, concedersi un riposo adeguato, tenere in ordine i capelli o uscire a fare una passeggiata.

Promuovere il benessere emotivo (continua)



Continuare a fare ciò che si ritiene importante nella propria vita. Utilizzare strategie e servizi per ridurre l'impatto della demenza sulla propria vita. Per ulteriori informazioni su **Come gestire i cambiamenti**, visitate forwardwithdementia.ca



Chiedere sostegno se il proprio umore cambia, ad esempio se ci si sente giù, ansiosi o sopraffatti. Questo può voler dire chiedere e accettare l'aiuto di altre persone, come pure parlare col proprio medico di famiglia per prendere in considerazione l'assunzione di farmaci e/o terapie di counselling.



Partecipare a uno studio di ricerca per aiutare sé stessi e gli altri contribuendo a far progredire la ricerca sulla demenza. Per informazioni al riguardo visitate i siti Research Institute for Aging o Alzheimer Society



Farsi portavoce della questione della demenza parlando delle proprie esperienze, dando riscontri sui programmi proposti o entrando a far parte di una commissione. Al riguardo rivolgetevi al vostro servizio sanitario locale o contattate organizzazioni quali Dementia Advocacy Canada e Dementia Alliance International.

“Mia madre ha una forma di demenza avanzata eppure conosce i testi di tutte le sue canzoni preferite. Ho creato una playlist di queste canzoni e quando la metto su, cantiamo insieme. Questo la rende immediatamente felice e per me è un modo meraviglioso di entrare in contatto con lei.”

- Caregiver facente parte della comunità italiana

Mantenersi mentalmente attivi

Quando si svolgono attività che richiedono uno sforzo mentale o di concentrazione, il flusso sanguigno e l'attività delle cellule cerebrali aumentano. Essere mentalmente attivi significa anche:



- **Fare volontariato.** Ad esempio, prestare aiuto a un evento della comunità, della chiesa o di un gruppo locale.
- **Imparare cose nuove.** Ad esempio: un'attività artigianale, l'uso di un nuovo congegno o la lettura del giornale.
- **Fare qualcosa di creativo.** Ad esempio: suonare, cantare, ballare, disegnare, lavorare all'uncinetto.
- **Fare giochi e cimentarsi in rompicapi.** Ad esempio: giochi di carte, giochi di parole, mosaici, Sudoku.
- **Entrare a far parte di un gruppo,** da soli o assieme a un caregiver o a un amico. Ad esempio, in programmi tenuti in centri sociali, centri culturali o all'Associazione Alzheimer.

Mantenersi socialmente attivi

Le persone che frequentano e trascorrono del tempo con varie altre persone tendono a godere di una migliore salute cerebrale. Alcune persone che vivono con la demenza raccontano di come la diagnosi le abbia avvicinate ad alcuni amici e familiari. Altre dicono invece di sentirsi sole o isolate. Ecco alcuni suggerimenti che possono rendere più facile socializzare:



- Trascorrere del tempo con persone a cui ci si sente vicini o da cui ci si sente sostenuti.
- Socializzare in gruppi con poche persone.
- Scegliere luoghi tranquilli per socializzare.
- Se ci si sente stanchi, prendersi una pausa dalla socializzazione.

Mantenersi socialmente attivi (continua)



- Intrattenere conversazioni per telefono o per video-chat.
- Scrivere lettere, email o mandare messaggi.
- Entrare a far parte di un gruppo di sostegno assieme ad altre persone con demenza. Chi fosse interessato, visiti la filiale locale di [Alzheimer Society](#) o [Dementia Alliance International](#).
- Cercare servizi e programmi di supporto alle persone con demenza che abbiano una specificità culturale o linguistica.



Note

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