

Gestire i cambiamenti: emozioni e comportamento

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 delle emozioni e del comportamento, e le relative strategie che possono essere adottate da coloro che convivono con la demenza e i loro caregiver.
- ✓ Assistenza e servizi, tra cui il medico di famiglia, i trattamenti farmacologici, la consulenza e i servizi di supporto comportamentale.



Alterazioni delle emozioni e del comportamento

Alcune persone che convivono con la demenza presentano alterazioni delle proprie emozioni e del proprio comportamento. Queste possono manifestarsi con la tendenza a sentirsi facilmente frustrati o turbati, a provare ansia o tristezza, a vedere cose che non ci sono, a credere a cose non vere o a perdere la motivazione.

Con il progredire della demenza, una persona può trovare difficoltà nel comunicare. Di conseguenza, può accadere che esprima i propri bisogni usando parole, azioni o espressioni confuse, difficili da capire o che si discostano dal suo comportamento abituale. **Bisogna tener presente che una persona che convive con la demenza non si comporta in modo insolito di proposito. È possibile che stia cercando di dirvi qualcosa che non riesce più a dire a parole.** Ad esempio, potrebbe sentirsi preoccupata, turbata, avere fame, sete, provare disagio, dolore o avere bisogno di andare in bagno.

Se la persona che convive con la demenza manifesta alterazioni improvvise o persistenti del suo comportamento, è importante parlarne con il medico di famiglia. Tali cambiamenti possono essere determinati da cause mediche, come infezioni o effetti collaterali dei farmaci.

Le alterazioni delle emozioni e del comportamento possono essere stressanti da gestire. Ci sono al riguardo strategie e servizi che possono aiutare. Non tutte le strategie funzionano per tutti e ciò che funziona un giorno può non funzionare un altro. Bisogna trovare la strategia e adattarla alla propria situazione. Anche i caregiver possono trarre beneficio dai servizi che li aiutano a gestire la situazione o a prendersi una pausa. Per maggiori informazioni su **“Come saperne di più su programmi e servizi”** visitate forwardwithdementia.ca.

Cose che potrebbero essere notate:	Strategie per chi convive con la demenza:	Strategie per i caregiver:
<p>Sentirsi facilmente frustrati o turbati</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Fare un bel respiro, sforzarsi di mantenere la calma e, se necessario, interrompere quanto si sta facendo. ● Confrontarsi con la famiglia e gli amici su come possono aiutarvi a mantenere la calma in situazioni di frustrazione. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crearsi un ambiente tranquillo e ridurre le distrazioni. ● Fare un bel respiro e sforzarsi di mantenere la calma. Esprimere frustrazione o alzare la voce può peggiorare la situazione, anche per chi è abituato a comunicare in questo modo. ● Interrompere quanto si sta facendo e, se necessario, utilizzare i servizi di assistenza. ● Prendere atto delle emozioni. Per esempio, dire “capisco perché sei frustrato”. ● Ignorare, se del caso, un linguaggio inappropriato o le parolacce. ● Cercare di indirizzare la persona verso un nuovo argomento o una nuova attività.

“Mia madre ha frequenti infezioni del tratto urinario. Non sapendo come dirci che è in difficoltà, lo manifesta con rabbia o frustrazione”
 - Caregiver appartenente alla comunità italiana.

Cose che potrebbero essere notate:	Strategie per chi convive con la demenza:	Strategie per i caregiver:
<p>Provare ansia o tristezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Creare e rispettare una routine quotidiana per ridurre il senso di incertezza. ● Individuare attività che migliorino l'umore e aiutino a rilassarsi. Ad esempio, fare esercizio fisico, immergersi nella natura, ascoltare musica o telefonare a un amico. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Creare insieme una routine quotidiana consolidata ● Parlare di cose che la persona trova rassicuranti. Ad esempio, richiamare una canzone o un inno preferito, sfogliare un album di foto e lasciarsi andare ai ricordi, tenendosi per mano. ● Provare a cambiare contesto. Ad esempio, fare una passeggiata o un giro in macchina, o andare in un luogo gradito alla persona. ● Evitare di insistere a fare delle cose se la persona è stanca o frustrata.

“A volte, di notte, mia madre chiede a mio padre di abbassare la televisione perché ‘i bambini dormono’. Per mio padre è più facile assecondare la richiesta e abbassare il volume anziché sostenere che non ci sono bambini che dormono.”

- Caregiver appartenente alla comunità italiana.

Cose che potrebbero essere notate:

Vedere cose che non ci sono (ad esempio, insetti sul muro) o credere a cose non vere (ad esempio, che c'è qualcuno in casa)

Strategie per chi convive con la demenza:

- Parlare con i membri della propria famiglia o con le persone con cui si vive per identificare elementi della casa che potrebbero essere percepiti in modo errato. Ad esempio, cambiare la carta da parati se il disegno ricorda gli insetti.

Strategie per i caregiver:

- Prevedere esami periodici di udito e vista e assicurarsi che occhiali e apparecchi acustici vengano effettivamente indossati.
- Consultare il medico per escludere eventuali cause mediche.
- Stare calmi.
- Prendere atto delle emozioni e offrire rassicurazioni. Ad esempio, dire "So che sei preoccupato, mi assicurerò che la porta sia chiusa a chiave".
- Cercare d'indirizzare la persona verso un nuovo luogo o un argomento o un'attività più piacevole.
- **Evitare** di controbattere, correggere o cercare di convincere la persona che sta sbagliando. La persona che vive con la demenza vede o percepisce la situazione in modo diverso da voi.

Cose che potrebbero essere notate:

Perdere la motivazione o rinunciare a svolgere i propri compiti

Strategie per chi convive con la demenza:

- Creare e mantenere una routine quotidiana. Utilizzare un calendario di grandi dimensioni o una lavagna bianca che sia ben visibile.
- Organizzare le attività quando si è ben riposati.
- Chiedere a un amico o a un familiare di eseguire l'attività o il compito assieme a voi.
- Provare nuove attività, anche quando non se ne è convinti fino in fondo.

Strategie per i caregiver:

- Aiutare la persona a iniziare il compito.
- Dare una sola istruzione alla volta. Ad esempio, "È ora di svegliarsi", anziché "Devi alzarti dal letto e fare la doccia prima di fare colazione".
- Proporre scelte circoscritte. Ad esempio, "vuoi indossare la camicia blu o quella verde?"
- Sottolineare gli aspetti positivi del compito da svolgere. Ad esempio, "Dovremmo spazzare il pavimento così la casa è pulita quando vengono a farci visita".
- Incoraggiare la persona a fare cose che le piacciono e, se possibile, parteciparvi con lei. Per maggiori informazioni su **"Come saperne di più su programmi e servizi"** visitate forwardwithdementia.ca.

Sostegni e servizi

Se si hanno dubbi su come ci si sente o su come si sente un amico o un familiare, se ne parli con il medico di famiglia o con un altro operatore sanitario. Si potrà valutare se per risolvere i problemi d'umore sia il caso di utilizzare assistenza psicologica o farmaci. Si può migliorare l'umore anche apportando modifiche al proprio stile di vita. Per maggiori informazioni su strategie non mediche correlate a **“Avere speranza e vivere bene”** visitate forwardwithdementia.ca.

I servizi di supporto comportamentale aiutano le persone a sviluppare strategie di gestione delle alterazioni del comportamento che possono manifestarsi al progredire della demenza. **Chiedete informazioni al vostro medico di famiglia o al personale di assistenza dell'Alzheimer Society.**



Note

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