

Gestire i cambiamenti: memoria e ragionamento

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 che colpiscono memoria e ragionamento e le strategie che al riguardo possono essere adottate da quanti convivono con la demenza e dai loro caregiver
- ✓ Assistenza e servizi quali i trattamenti farmacologici e le terapie cognitive



Le alterazioni nella memoria e nel ragionamento

Difficoltà di memoria e di ragionamento sono sintomi comuni a molti tipi di demenza e possono manifestarsi con una difficoltà a ricordare, concentrarsi, risolvere problemi, pianificare e prendere decisioni. Questi cambiamenti possono rendere più difficili le attività quotidiane, quali tener traccia degli appuntamenti, orientarsi nella comunità, preparare i pasti, vestirsi, gestire le finanze o la sicurezza domestica. Ci sono al riguardo strategie, terapie e farmaci che possono essere d'aiuto.

Cose che potrebbero essere notate:

Dimenticare di fare le cose quando vanno fatte

Strategie per chi convive con la demenza:

- Usare un sistema di promemoria, tipo una sveglia o un allarme telefonico.
- Utilizzare assistenti virtuali come Google Assistant o Alexa di Amazon, che creino avvisi di promemoria. Ad esempio, "Alexa, imposta un avviso che mi ricordi di prendere le mie medicine alle 16:00 di ogni giorno".
- Chiedere a qualcuno di ricordarvi i compiti da svolgere, di persona o per telefono.
- Esaminare con il farmacista la possibilità di utilizzare un blister per i farmaci o di prevedere un dispensatore automatico di pillole.

Strategie per i caregiver:

- Aiutare a impostare i sistemi di promemoria.
- Sviluppare assieme una routine quotidiana consolidata.
- Organizzare compiti da svolgere. Ad esempio, lasciare il cesto del bucato fuori o riempire d'acqua il lavandino per lavare i piatti. Se necessario, predisporre dei promemoria.
- **Evitare** di sentirsi frustrati quando le cose vengono dimenticate.

Cose che potrebbero essere notate:

Strategie per chi convive con la demenza:

Strategie per i caregiver:

Essere confusi o distratti durante le attività

- Molti trovano che al mattino ragionano meglio. Si cerchi di programmare le attività quando si è riposati e ci si sente al meglio.
- Fare una cosa alla volta invece di ricorrere al multitasking.
- Usare una checklist per il compito che si sta svolgendo e annotare i passaggi man mano che vengono completati.
- Ripetere mentalmente o ad alta voce il compito mentre lo si svolge. Ad esempio, “prendi la ricetta dalla cucina”.
- Fare delle pause o riposare tra un compito e l’altro.

- Concentrarsi su un singolo compito o su un’istruzione alla volta.
- Essere pazienti e offrire incoraggiamento
- Prima di intervenire chiedere alla persona se vuole aiuto.
- Evitare di sostituirsi alla persona che deve svolgere un compito, in quanto ciò può generare in lei frustrazione e perdita di competenze. Svolgere i compiti assieme a lei, invece di eseguirli in sua vece.
- **Evitare** di sostituirsi alla persona che deve svolgere un compito, in quanto ciò può generare in lei frustrazione e perdita di competenze. Svolgere i compiti assieme a lei, invece di eseguirli in sua vece.

Cose che potrebbero essere notate:

Strategie per chi convive con la demenza:

Strategie per i caregiver:

Tener traccia degli appuntamenti

- Usare un'agenda, un calendario o il cellulare per tenere traccia degli appuntamenti.
- Utilizzare ausili per la memoria che siano ben visibili, come un grande calendario sul frigorifero, una lavagna bianca e un orologio di grandi dimensioni.
- Chiedere di ricevere via SMS o telefono i promemoria per gli appuntamenti.

- Incoraggiare la persona che convive con la demenza a consultare spesso i propri ausili per la memoria.
- Fornire promemoria alla persona e aiutarla a prepararsi per l'appuntamento.

Cose che potrebbero essere notate:

Strategie per chi convive con la demenza:

Strategie per i caregiver:

Perdere o dimenticare oggetti

- Predisporre dei posti dedicati per gli oggetti importanti, ad esempio un cestino con l'etichetta "portafoglio".
- Applicare etichette agli armadi, ai cassetti e ai raccoglitori della casa.
- Utilizzare targhette elettroniche di piccole dimensioni da attaccare agli oggetti che vanno facilmente persi.
- Usate cinturini per gli occhiali, cordini per le chiavi e custodie per il telefono che abbiano tinte vivaci.
- Tenere vicino alla porta d'ingresso un elenco di cose da portare con sé quando si esce.
- Fare copie di documenti importanti e carte bancarie.
- Utilizzate un gestore di password, vale a dire un software protetto che memorizzi tutte le password online.

- Lavorare assieme per ridurre il disordine e gli oggetti superflui presenti in casa.
- Incoraggiare la persona a riporre gli oggetti nei posti prestabiliti.
- Avere duplicati di oggetti importanti come chiavi, occhiali e apparecchi acustici.

Cose che potrebbero essere notate:

Difficoltà a orientarsi nella comunità

Strategie per chi convive con la demenza:

- Esercitarsi ad andare e tornare dai luoghi che si frequentano spesso.
- Utilizzare una app di guida stradale quando si cammina.
- Avere con sé, nel portafoglio o in borsa, i propri dati personali (indirizzo e numeri di telefono importanti). Valutare l'eventualità di indossare un braccialetto di identificazione medica.
- Configurare una app "rideshare" sul cellulare. Nel caso ci si perda, la app può essere usata per trovare la propria posizione e chiamare un tassista per essere portati a casa. Chiedere a un familiare o a un amico di aiutarvi se non si è sicuri di come impostarlo.
- Valutare l'opportunità di stampare una Dementia Card per segnalare in modo discreto alle persone che potreste aver bisogno del loro aiuto.

Strategie per i caregiver:

- Discutere con la persona che convive con la demenza come valuta l'idea di informare i vicini della propria diagnosi.
- Discutere l'acquisto di un braccialetto di identificazione medica.
- Cercare se nella vostra zona è disponibile un registro delle persone vulnerabili, come quello istituito presso la polizia locale.

Cose che potrebbero essere notate:

Difficoltà nel prepararsi i pasti

Strategie per chi convive con la demenza:

- Valutare se è il caso di installare un rubinetto che si attiva con il movimento e/o un dispositivo che spegne automaticamente i fornelli se ci si dimentica di spegnerli.
- Scrivere le ricette dei piatti preferiti per poterle consultare.
- Tenere un numero ridotto di ingredienti in casa, fare uso di etichette sui contenitori e organizzare gli ingredienti in modo che siano più facili da trovare.
- Munirsi di tutti gli ingredienti e le attrezzature necessarie prima che si inizi a cucinare. Spuntare gli ingredienti sulla ricetta man mano che vengono aggiunti o le fasi della ricetta man mano che vengono completate.
- Acquistare alcuni piatti già pronti o parzialmente preparati.

Strategie per i caregiver:

- Affrontare regolarmente il tema della sicurezza se la persona cucina da sola.
- Trovare il modo di cucinare assieme.
- Se la persona vive da sola, valutare la possibilità di portarle i pasti o di acquistare cibi già pronti.
- Valutare l'opportunità di un servizio di consegna di generi alimentari o di pasti, se necessario.

Cose che potrebbero essere notate:

Strategie per chi convive con la demenza:

Strategie per i caregiver:

Difficoltà nel vestirsi

- Facilitare la scelta dell'abbigliamento da indossare giorno per giorno. Ad esempio, acquistare due o più capi di un vestito che vi piace e indossare ogni giorno abiti simili.
 - Eliminare i vestiti che si indossano raramente. Organizzare i vestiti in modo che sia più facile trovarli.
 - Mettete via i vestiti non più adatti alla stagione.
 - Optare per abiti facili da indossare. Eliminare quelli con chiusure complicate o con tanti bottoni.
- Chiedere alla persona se desidera essere aiutata a scegliere i vestiti o a prepararli la sera prima.
 - Incoraggiare la persona a vestirsi in modo adeguato alle condizioni atmosferiche.
 - **Evitare** di mettere fretta o di sostituirsi alla persona interessata.

Cose che potrebbero essere notate:

Strategie per chi convive con la demenza:

Strategie per i caregiver:

Difficoltà nel gestire le proprie finanze

- Impostare il pagamento automatico delle bollette.
- Chiedere a una persona di fiducia o al proprio commercialista di esaminare con voi gli estratti conto ogni mese.
- Qualora ci si trovi in difficoltà con banconote e monete, si prenda in considerazione una carta di debito o di credito contactless con limite di spesa.
- Incaricare mediante una procura per questioni finanziarie una persona di fiducia che si occupi degli aspetti finanziari se non si è più in grado di farlo da soli.

- Se possibile, affrontare la questione della procura e delle finanze nelle prime fasi della progressione della demenza.

Cose che potrebbero essere notate:

Strategie per chi convive con la demenza:

Strategie per i caregiver:

Difficoltà nel gestire la sicurezza domestica o le emergenze

- Inserire nel cellulare i numeri di telefono dei servizi di emergenza, dei vicini, degli amici e dei familiari. Lasciare una copia scritta di tale elenco accanto al telefono.
- Valutare la possibilità di dotarsi di un sistema di allarme personale, ad esempio un ciondolo da portare al collo. In caso di emergenza, come ad esempio una caduta, si può premere il pulsante sul ciondolo per avvisare l'azienda e i caregiver che si ha bisogno di aiuto.
- Affiggere all'interno della porta d'ingresso un biglietto che ricorda di chiudere a chiave le porte quando si esce.

- Valutare se dispositivi di sicurezza come campanelli, telecamere di sicurezza esterne o sistemi di allarme personali possano aiutare voi e la persona con demenza a sentirsi più sicuri.
- Se la persona vive da sola, fare in modo che qualcuno la visiti o la contatti ogni giorno. Per maggiori informazioni su **“Come saperne di più su programmi e servizi”** visitate forwardwithdementia.ca.

Sostegni e servizi

Fattori legati allo stile di vita, quali dormire e mangiare bene ed essere mentalmente e socialmente attivi, possono influenzare la memoria e il ragionamento. Per maggiori informazioni su strategie non mediche correlate a “**Avere speranza e vivere bene**” visitate forwardwithdementia.ca.

Attualmente in Canada esistono quattro trattamenti approvati per la demenza: donepezil (Aricept), galantamina (Reminyl), rivastigmina (Exelon) e memantina (Ebixa). Non per tutte le forme di demenza esistono terapie farmacologiche. **Consultate il vostro medico di famiglia per sapere se i farmaci possono fare al caso vostro.**

Sono state sviluppate alcune terapie per aiutare la memoria e il pensiero. Ad esempio, la **terapia di stimolazione cognitiva** prevede programmi che incoraggiano le persone con demenza a utilizzare parti diverse del cervello. Questi programmi possono includere conversazioni nonché giochi mentali o fisici. La **riabilitazione cognitiva** si concentra sul processo di ricerca di nuovi modi per svolgere compiti divenuti impegnativi. Purtroppo questi servizi non sono ancora presenti su larga scala. **Chiedete al vostro medico di famiglia se vi sono terapie di questo tipo che siano disponibili vicino a voi.**

L'allenamento cerebrale consiste nel fare esercizi mentali. Non è chiaro se questa pratica migliori la capacità di ragionamento, ma alcune persone che convivono con la demenza la trovano utile. **È possibile trovare siti web dedicati all'allenamento cerebrale o dedicarsi ad attività che richiedono uno sforzo mentale come fare dei puzzle, suonare uno strumento, imparare nuove competenze, giocare a carte o socializzare.**



Note

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