



**Centro Diurno Alzheimer  
UOC di Psichiatria Ragusa - Vittoria**



# **GUIDA PER I FAMILIARI DEI MALATI DI ALZHEIMER**

## **CONSIGLI UTILI**

Emergenza Coronavirus  
10 consigli utili per affrontare il periodo a casa  
insieme ai nostri cari con demenza

# PREMESSA

## 10 CONSIGLI UTILI

La quotidianità con un malato di Alzheimer, per i familiari, è complessa da gestire.

In questo periodo in cui siamo giustamente costretti a rimanere tutti in casa, lo è ancor di più.

Per questo motivo è possibile proporre alle persone con demenza attività e gesti quotidiani che possano aiutarli a stare meglio e vivere con maggior serenità questo difficile periodo.



## FOTOGRAFIE

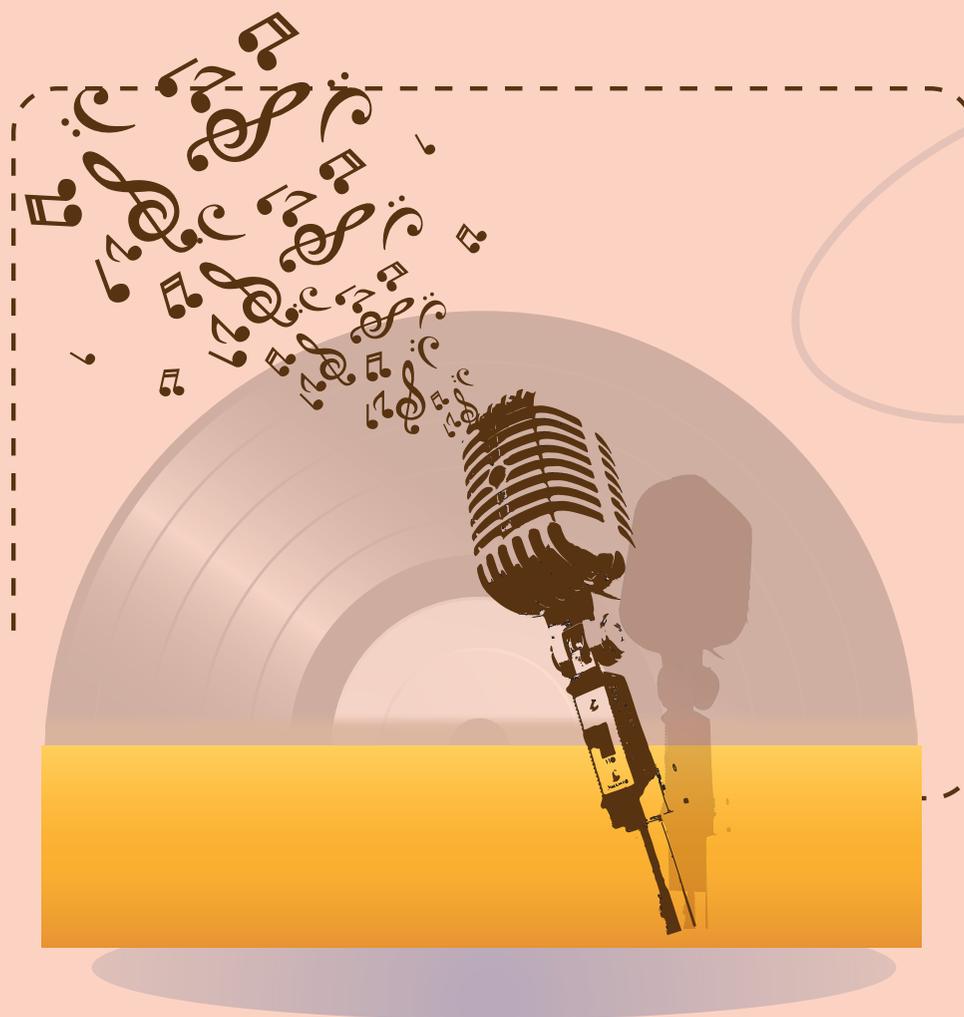
Rivedere vecchie foto e oggetti appartenenti al passato, riordinarli e farsi raccontare storie su quegli oggetti, per una persona affetta da demenza, significa aiutarla a recuperare la memoria di esperienze personali.

Le foto possono stimolare la creazione di un album personale di ricordi ed esperienze di vita.



## VECCHI RITAGLI DI GIORNALI

Riprendere vecchi ritagli di giornali oppure oggetti di uso quotidiano inseriti in un contenitore apposito è una attività che aiuta a recuperare il nome degli oggetti o di storie o fatti legati ad essi. Nominare l'oggetto può, con calma, sollecitare una risposta.



## VECCHIE CANZONI

Il suono e vecchie canzoni care alle persone con demenza sono utili per far tornare alla mente emozioni e ricordi. Anche danzare, battere le mani seguendo il ritmo di una canzone, il ritmo di una melodia, crea un'occasione per muovere il corpo, le braccia e le mani.



## MOVIMENTO

Per la persona con demenza è importantissimo mantenere la propria mobilità: camminando negli spazi più ampi dell'appartamento oppure, ove possibile, in terrazzo. Anche esercizi semplici, come alzarsi e sedersi dalla sedia, aiutano a mantenersi attivi.



## ATTIVITÀ VARIE

La persona con demenza può essere coinvolta nelle quotidiane attività della vita familiare: cucinare, rammendare, pulire, piegare la biancheria e piccoli giochi di costruzione. È importante che tutto ciò avvenga con la presenza di un familiare perché il gesto imitativo tranquillizza.



## PROGRAMMAZIONE

Per le persone con demenza la routine è di fondamentale importanza. Per questo è consigliabile programmare le attività della giornata rispettando gli orari del pasto, sonno e veglia. La programmazione delle attività giornaliere, soprattutto nelle ore serali, aiuta a ridurre la “sindrome del tramonto”, ossia una condizione che crea un mix di segnali psichiatrici quali confusione, agitazione e delirio.



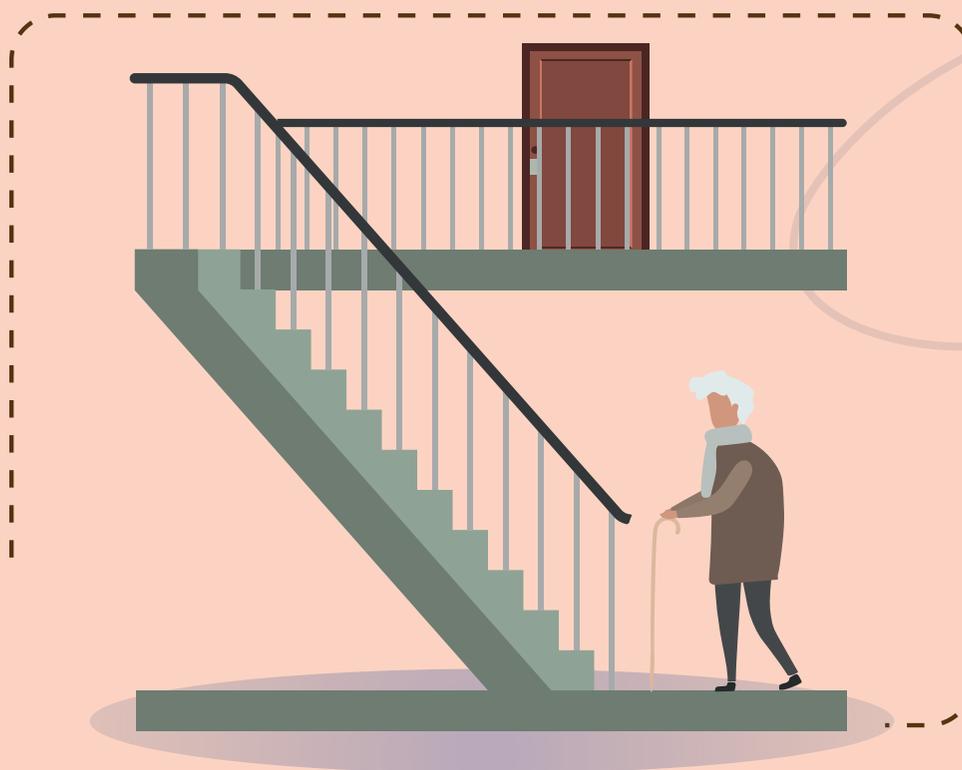
## ILLUMINAZIONE

È consigliabile illuminare bene l'ambiente domestico evitando zone d'ombra e penombra perché generano agitazione. Una luce notturna in camera da letto, un angolo del soggiorno ben illuminato, una poltrona con vicino oggetti facilmente riconoscibili e manipolabili.



## SVAGHI E PASSATEMPI

Cucinare insieme ad un parente può essere un momento importante che aiuta a passare del tempo insieme, stimolare l'autostima e organizzare meglio la giornata.



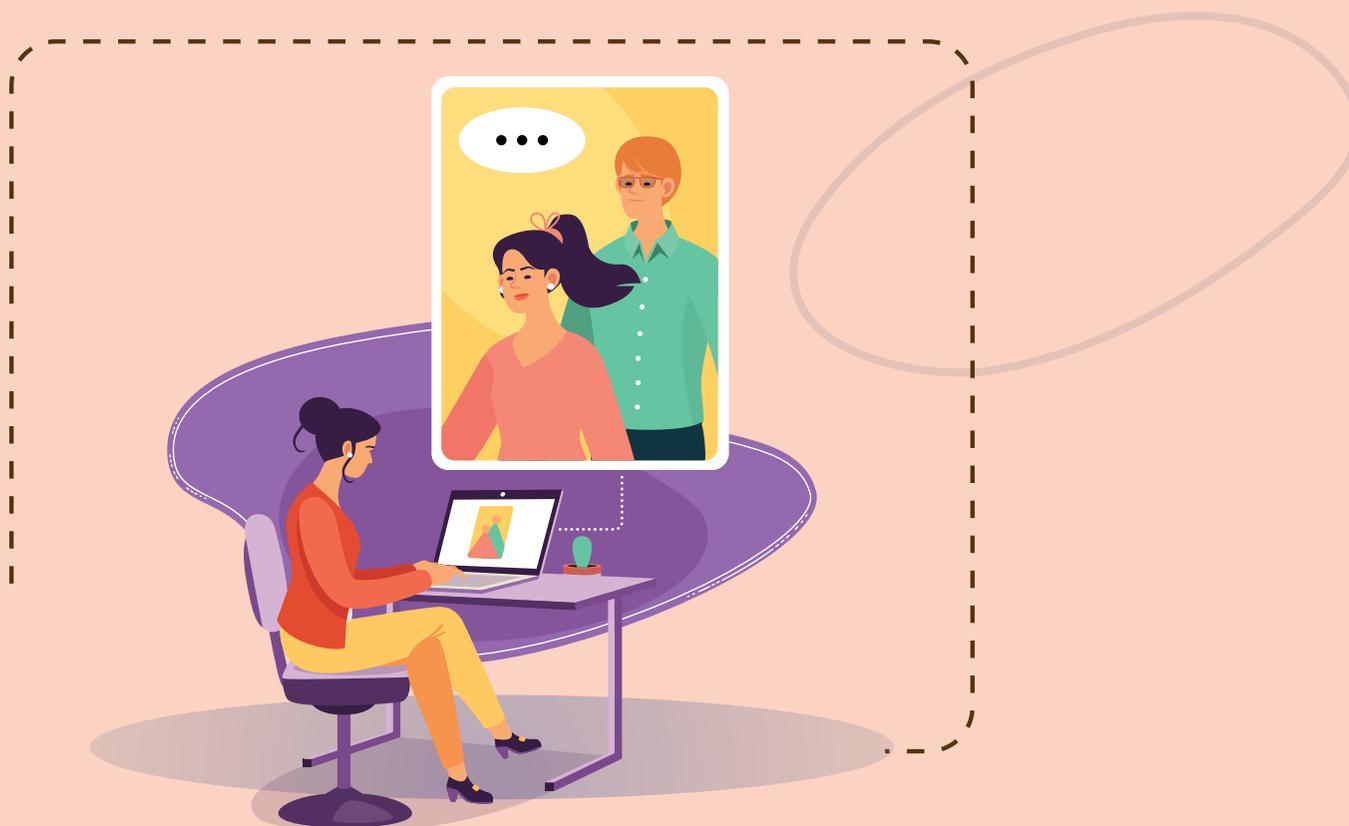
## SINDROME DEL TRAMONTO

Uscire sul pianerottolo o fare una rampa di scala aiuta a ripristinare l'orientamento, consente di muoversi e fare un pò di esercizio fisico. È importante valutare sempre le abilità motorie della persona, e se si decide di salire le scale a piedi, si consiglia, ove possibile, la discesa in ascensore.



## NORME IGIENICO-SANITARIE

Le norme igienico - sanitarie con le persone affette da demenza vanno sempre rispettate: frequente lavaggio delle mani, pulizia e disinfezione degli ambienti e degli oggetti. È una pratica importante soprattutto se è presente un assistente familiare che frequenta altri ambienti. È consigliabile per la persona con demenza avere una manopola inumidita con sostanze disinfettanti.



## CONTATTI



0932 - 600.554

0932 - 600.233



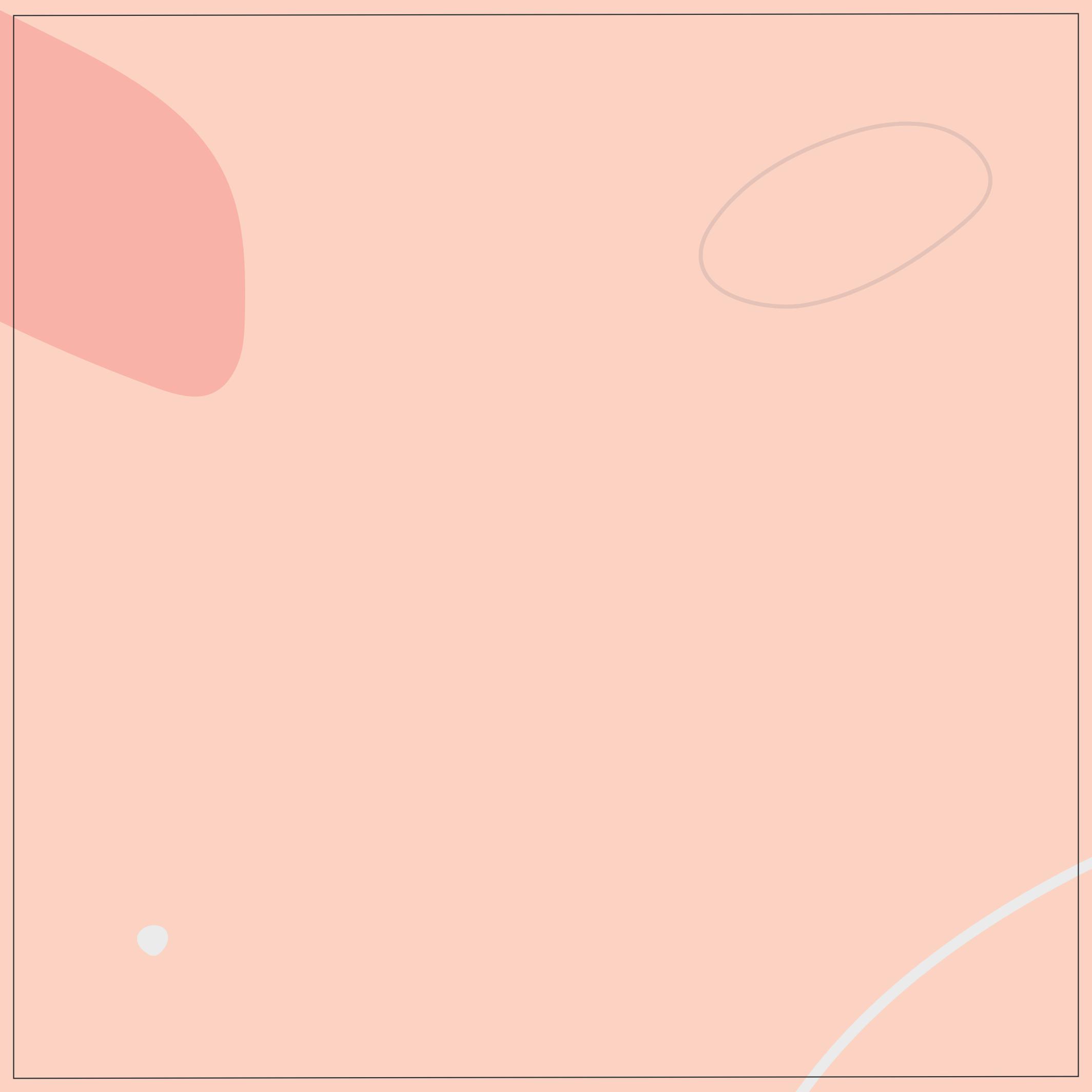
[dsm.rg1.cdalzheimer@asp.rg.it](mailto:dsm.rg1.cdalzheimer@asp.rg.it)

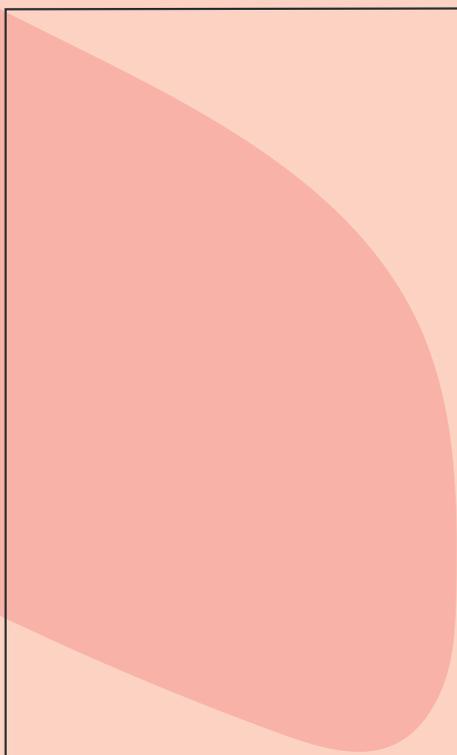


ASP  
RAGUSA

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

**Centro Diurno Alzheimer**  
**UOC di Psichiatria Ragusa - Vittoria**





A cura di



Grafica: Emanuele Fidone

