



ALZHEIMER

quali sono i campanelli d'allarme?

Wandering

Conoscere questo sintomo
per proteggere chi soffre

Alzheimer e terapie non farmacologiche

Le attività che possono rallentare
l'avanzare della malattia

Alzheimer e famiglia

Come parlare ai bambini
di questa malattia?

Caregiver

Affrontare le emozioni
negative nella cura familiare
di chi soffre di Alzheimer

L'ARTE DI PRENDERSI CURA DI TE

L'Alzheimer è una patologia in aumento in Italia. Ma, soprattutto, è una malattia che richiede attenzione e risposte sia da parte di chi ne è affetto, sia da parte di chi presta cure e attenzioni.

Per tale motivo, in questo nostro primo editoriale, abbiamo coinvolto professionisti e figure che, quotidianamente, attraverso il loro lavoro, si interfacciano con la realtà di questa malattia: psicologi, geriatri, nutrizionisti che condivideranno con voi, e con noi, consigli applicabili nella quotidianità, per aiutare chi si trova a dover combattere contro questa malattia, i caregiver o per chi, semplicemente, desidera saperne di più.

Ma quali sono i dati che ci aiutano a capire come questa patologia stia riscontrando un aumento? Ebbene, su 1 milione di pazienti italiani affetti da demenze, circa il 60% è colpito da Alzheimer. Ovvero, il 4% della popolazione over 65, per un totale di 600.000 persone nella Penisola.

L'Alzheimer è una malattia contemporanea, che risentirà poi nei prossimi anni di un ulteriore aumento collegato all'invec-

chiamento progressivo della popolazione. E, si tratta della *“più comune causa di demenza; [...] un processo degenerativo che distrugge lentamente e progressivamente le cellule del cervello”*, come sostiene [Alzheimer Italia](#).

Nella sua realtà, il Gruppo Edos si impegna quotidianamente per dare risposte, attenzioni, cure innovative, grazie a numerosi progetti di terapie non farmacologiche, attività e ambienti specificatamente mirati, per fornire supporto e sollievo.

Certezze che si traducono in ambienti appositamente studiati, dove chi soffre di Alzheimer, soprattutto in età geriatrica - ma non solo - può ottenere set di cure utili a ripristinare o conservare le funzioni cognitive e fisiche, grazie per esempio a spazi con percorsi *wandering*, alla stanza multisensoriale e a terapie dolci, come la *doll therapy*.

Ora, però, è arrivato il momento di lasciare spazio ai professionisti!

Buona lettura dal Gruppo Edos



Alzheimer:

Quali sono i campanelli d'allarme?

In collaborazione con la Dott.ssa Laura Camia,
Geriatra presso il nostro Gruppo.

Nella quotidianità delle strutture, sono tante le storie legate all'Alzheimer che coinvolgono pazienti e familiari, oltre allo staff e al team che si prendono cura di queste persone.

Storie molto diverse tra loro, ma con delle costanti che si ripetono, ad esempio, spesso tutto inizia dallo stesso punto ben preciso: una repentina perdita di alcune facoltà che consideriamo comuni, banali, come il non ricordare azioni compiute da poco, per esempio, o non avvertire più la necessità di badare a sé stessi, fino al non intrattenere più rapporti sociali con gli altri.

Tutto questo compone la sintomatologia principale, quel campanello d'allarme che deve far sorgere sospetti a familiari e amici: perché l'Alzheimer è una malattia lampante, dal decorso velocissimo ma che non comporta, tra i segnali principali, solo una "banale" perdita di memoria.

Quali sono, dunque, gli altri sintomi? Eccone una mappa esemplificativa ma essenziale:

- **si perdono le autonomie principali:** si smette di cucinare, ad esempio, o di prendersi cura di sé, dal lavarsi al cambiarsi, al mantenere in ordine la casa;
- **il malato di Alzheimer dimagrisce velocemente:** la perdita di peso e di tono muscolare sono sempre da guardare con sospetto;
- **ci si isola:** chi soffre di questa particolare forma di demenza, soprattutto nelle prime fasi di malattia, riconosce la sua incapacità ma, ignorandone le cause, tende a isolarsi;
- **si perde l'orientamento spaziale** e si è spesso confusi;
- **aumenta l'aggressività:** si tratta di una reazione al sentirsi smarriti e, di conseguenza, spaventati. L'aggressività è, fondamentalmente, una difesa.



MA I SINTOMI POSSONO ESSERE ALLEVIATI

Come diremo più avanti, si può rallentare il progredire della malattia. Ma, innanzitutto, si può ottenere sollievo, grazie al rapporto con gli altri: le persone affette da Alzheimer infatti, avvertono il loro disagio e tendono a non ricercare il rapporto con gli altri, chiudendosi in se stessi; è invece molto importante non isolarsi, ma restare in compagnia di familiari e amici.

In questo senso, nel contesto familiare devono essere creati quanti più momenti di condivisione possibili, che possano far sentire la persona accolta; allo stesso modo, nelle strutture sanitarie assistenziali che trattano questa tipologia di patologia, come anche alcune Rsa del Gruppo Edos, sono previsti numerosi percorsi terapeutici a carattere ricreativo, che puntano sulla condivisione e la socializzazione: attività semplici, che tengono conto delle capacità di ogni singolo indivi-

duo, che favoriscono la socialità e l'inclusione per mantenere vive le facoltà cognitive.

Inoltre, in molte strutture, per gli ospiti che soffrono di Alzheimer vengono predisposti nuclei specifici e protetti, caratterizzati da spazi studiati ad hoc e creati per sembrare veri e propri ambienti casalinghi, senza barriere, dove gli ospiti possono avere chiari punti di riferimento, costantemente seguiti da un operatore qualificato.

Un approccio che ha dimostrato come sia possibile, per questi pazienti, abituarsi a stare con gli altri ottenendo reali benefici: essi sono parte del gruppo e del tessuto sociale della struttura, svolgono assieme agli altri le attività quotidiane, come le sessioni fisioterapiche e le uscite sul territorio. Perché questa malattia non deve e non può escludere.



Wandering:

Conoscere questo sintomo per proteggere chi soffre

Il *wandering* è espressione di un sentimento: il paziente cerca di comunicare a chi gli sta intorno la sua condizione di disagio, o anche non verbalmente, una sua necessità impellente, come semplicemente mangiare, bere, necessità di andare al bagno. E lo fa attraverso il vagare senza meta, abbandonando gli ambienti conosciuti e sicuri,

per migrare in altri che non si conoscono. Come spesso si sente dire, infatti, il malato di Alzheimer tende a scappare, o a camminare in stato di agitazione, avventurandosi a sua insaputa in luoghi sconosciuti e accentuando, così, il senso di smarrimento e di sollecitazione.



WANDERING: ALL'ORIGINE DEL DISTURBO

Il *wandering* può presentarsi come sintomo improvviso e momentaneo, oppure può caratterizzare la quotidianità: questo accade perché il malato ha uno stimolo legato a un'attività abitudinaria svolta in passato, come andare al lavoro.

Non solo: anche le sollecitazioni eccessive - rumori forti, luce eccessiva, situazioni che fanno scattare nel malato una sensazione di urgenza - contribuiscono a innescare questo meccanismo.

SICUREZZA, INNANZITUTTO

Ad ogni modo, la prima cosa da garantire, sia a casa che nelle RSA di riferimento, è la sicurezza: nella propria abitazione, per esempio, è bene rimuovere gli ostacoli e gli oggetti che rappresentano un pericolo per le persone affette da Alzheimer, come fili elettrici, tappeti, mobili od oggetti con spigoli, ricordando anche di chiudere con cura finestre e porte-balcone per evitare fughe da luoghi pericolosi.

Nelle strutture, invece, come già indicato, si prevedono appositi ambienti terapeutici e spazi progettati per garantire agli ospiti più fragili la sicurezza totale del movimento: si tratta di



spazi con percorsi *wandering*, senza porte visibili, che ricordano gli spazi di casa, con una disposizione circolare e priva di ostacoli, in cui gli ospiti possono deambulare al sicuro da traumi e cadute, favorendo così la calma e la serenità.

PICCOLI ACCORGIMENTI PER LA SERENITÀ A CASA

In caso di *wandering*, è opportuno prendere confidenza con le nuove abitudini della persona e anticipare i suoi bisogni: si può provare, per esempio, a porgere un po' di acqua, uno snack, o ad accompagnare il proprio caro al bagno.

Non solo: nella tranquillità di casa risulta utile appendere immagini descrittive sulle porte delle stanze, in maniera che queste forniscano una didascalia di facile comprensione, per esempio disponendo sulla porta della camera da letto l'immagine di un letto, e via dicendo.

UNA APP PER AIUTARE CHI SOFFRE DI ALZHEIMER

Aiutare chi soffre d'Alzheimer con... un'app: si chiama "Chat Yourself", ed è arrivata in Italia lo scorso settembre 2018 grazie a [Chat Yourself Italia](#). Un'app utile soprattutto a chi affronta il decorso iniziale della patologia, dalla persona colpita al caregiver, per guardare alla quotidianità in maniera più semplice, serena e sicura.



Alzheimer e terapie non farmacologiche

Le attività che possono rallentare l'avanzare della malattia

A cura del Dott. Andrea Moioli,
Psicologo presso il Gruppo Edos

Percorsi e setting di cura specifici caratterizzati da terapie non farmacologiche: questo è uno degli obiettivi che il Gruppo Edos ha raggiunto all'interno delle sue strutture. Momenti e spazi dedicati all'utenza Alzhei-

mer in grado di coadiuvare la terapia farmacologica, in accordo con l'équipe medica, per calmare gli stati di agitazione e per ritrovare serenità.

Ce ne parla il Dott. Andrea Moioli.

DOTTORE, RALLENTARE IL DECORSO DELL'ALZHEIMER: È POSSIBILE?

“Rallentare? Sì, è un termine corretto. Infatti si può “decelerare” il decadimento cognitivo, grazie alle attività di stimolazione cognitiva: si tratta di azioni che, per l'appunto, stimolano le capacità residue che l'anziano possiede, incentivando quelle risorse ancora presenti e non compromesse. Si tratta, in poche parole, di mettere in atto una sorta di apprendimento attraverso ciò che è rimasto per compensare qualcosa che non c'è più.”



QUALI SONO LE TERAPIE CHE AIUTANO NEL DECELERARE IL DECADIMENTO COGNITIVO?

“Esiste proprio una branca di terapie non farmacologiche utili a rallentare il decorso dell'Alzheimer: e queste si chiamano “terapie” non a caso. Ecco come si procede: in accordo con l'équipe, si tolgono tutti i cosiddetti “farmaci al bisogno” (come quelli che sedano gli episodi di agitazione, tra cui la “Quetiapina”, e gli stabilizzatori dell'umore) attivando terapie non farmacologiche in grado di calmare gli stati di aggressività e di agitazione.”

“La Doll therapy, per esempio, è un'ottima TNF, ovvero, ‘terapia non farmacologica’ che fa leva sul sistema motivazionale dell'accudimento, innato nell'essere umano, instaurando quel legame atavico che si sviluppa tra un neonato e il caregiver principale, ovvero, il genitore: così, l'anziano disorientato riconosce in maniera naturale la bambola come bambino e si disattiva l'aggressività. Una pratica, questa, che dà ottimi risultati, tanto per gli uomini quanto per le donne.”

Le terapie non farmacologiche in Rsa

DOLL THERAPY

Questa terapia, nata in Svezia per calmare adolescenti con disturbi attenzione, è stata poi applicata negli anziani interessati da patologie come l'Alzheimer ed è utile e in grado di dare sollievo nelle manifestazioni più acute dell'Alzheimer viene proposta, per esempio, presso RSA San Luigi Gonzaga, di Gorla Minore, Varese.



LA STANZA MULTISENSORIALE

La "stanza multisensoriale" è una sala attività con elementi che permettono, fondendosi, di creare un'area relax interattiva con cui stimolare le capacità residue degli ospiti attraverso luci colorate, profumi, suoni e immagini calmanti, ed è presente presso RSA Bramante, a Pontida, Bergamo.



Alzheimer e famiglia:

Come parlare ai bambini di questa malattia?

In collaborazione con la Dott.ssa Laura Saibene,
Psicologa presso il Gruppo Edos

"Mamma, perché la nonna non si ricorda più chi sono?": come rispondere a questa domanda? E come spiegare ai più piccoli che

i comportamenti aggressivi, o le dimenticanze sono imputabili alla malattia? Ce lo spiega la Dott.ssa Saibene.

“IL NONNO NON È CATTIVO: IL NONNO SI È AMMALATO”

Se i nonni iniziano a dimenticarsi le cose, o ad assumere comportamenti inediti, a volte aggressivi, a volte di smarrimento e confusione, vediamo che questi possono apparire ai bimbi come atteggiamenti immotivati. Proprio qui giunge il momento per cominciare a spiegare ai più piccoli - con delicatezza e parole semplici - che c'è una malattia in atto.

L'IMPORTANZA DELLA FIGURA DEI NONNI

Sì, è sempre bene ribadirlo: nella vita di un bambino, i nonni rivestono una figura sociale e familiare di riferimento, perché sono complici, accudenti, rappresentano la memoria familiare e l'esperienza. Anche per questo è così difficile comprendere, per un bambino, perché il nonno o la nonna stiano subendo bruschi cambiamenti caratteriali. In questi casi, la soluzione proviene dalla condivisione: se, per esempio, il bambino dice che “il nonno veniva a prendermi all'asilo, al parco; mi raccontava le storie, ora non più”, possiamo pensare di proporre al bambino di raccontare al nonno cosa facevano insieme, ripristinando un rapporto di complicità e dolcezza; o di andarlo a trovare in struttura, un luogo importante e di cui va sottolineata l'importanza: quella di una nuova casa dove ricevere cure e attenzioni.



RISPONDI CON SINCERITÀ ED EMOZIONE

I bambini sono estremamente ricettivi, e comprendono in maniera quasi istintiva cosa succede all'interno di una relazione familiare, in caso di problematiche. Un piccolo consiglio, quindi, per i genitori: come in tutte le situazioni di sofferenza, condividere le emozioni, come il pianto, è importante. Non dobbiamo trattenere, ma dobbiamo sentirci liberi di esprimere le nostre sensazioni, e insegnarlo anche ai più piccoli.

Esistono alcune favole che parlano dell'argomento, come quelle di Alberto Pellai, pedagogo e psicologo, e la fiaba di Mattia Magra, scaricabile gratuitamente, dal titolo [“Lo scoiattolo Tap e i racconti della nonna”](#).



IL NONNO VA IN RSA: COME SPIEGARLO?

Quando l'Alzheimer è conclamato e in stadio avanzato, si necessita spesso di un aiuto professionale: questo porta a valutare l'inserimento del proprio caro in una Rsa, scelta sempre molto difficile per ogni famiglia. È importante, però, spiegare ai bambini che il nonno va in una “nuova” casa, dove potranno dargli tutte le attenzioni che deve ricevere per stare meglio, dove potrà farsi nuovi amici e fare tante cose che lo aiuteranno a mantenersi in forma, fisicamente e mentalmente.

Inoltre è importante ricordare ai più piccoli che avranno sempre la massima libertà di andare a trovare i nonni quando vogliono, o quando se la sentono, partecipare alle attività in struttura e, magari, giocare anche con i loro nuovi amici.

Perché questo significa favorire una condizione di normalità e, la normalità, non spaventa.



Caregiver:

Affrontare le emozioni negative nella cura familiare di chi soffre di Alzheimer

In collaborazione con la Dott.ssa Francesca Fiorillo,
Psicologa presso il Gruppo Edos

Essere caregiver: un'attività particolarmente intensa sul piano fisico ed emotivo, con un pesante impatto sulla sua vita quotidiana. Ma, è pur vero che - nonostante il caregiver familiare svolga fino a 7 ore al giorno di assistenza diretta e 11 ore di sor-

veglianza, per una media nazionale di circa 8-10 anni, nel caso di persone anziane non autosufficienti - è possibile vivere questa condizione in maniera più serena.

La Dott.ssa Fiorillo ci spiega come.

RICONOSCI I TUOI LIMITI E I CAMPANELLI DI ALLARME

Il tuo corpo e le tue emozioni ti inviano campanelli d'allarme ben precisi: difficoltà di riposo notturno, crisi di pianto o di rabbia, insofferenza. Si tratta di avvisaglie! Ma partire proprio da questi segnali è importante per iniziare a gestire lo stress, evitando ripercussioni negative per la propria salute e per la qualità della relazione.

PRENDITI DELLE PAUSE

Puoi e devi premiarti con del riposo, con un appuntamento dal parrucchiere, acquistando una nuova camicetta, con un cinema con gli amici più cari, una cena con il tuo partner.

CONDIVIDI LA TUA ESPERIENZA EMOTIVA CON QUALCUNO

Sentimenti, paure, ma anche traguardi: parla e racconta



ciò che ti accade. Condividi la tua esperienza in gruppi di aiuto, formati e messi a disposizione da vari enti o organizzati dalle RSA; oppure affidati a psicologi, o scegli di parlare con qualcuno di fidato, come un amico o un parente, per un momento di confidenza e svago.

NON ISOLARTI

Mantieni i rapporti con gli altri: prendi un caffè dalla vicina di casa, sorseggia un aperitivo con qualche amico. Non perdere di vista "gli altri", le persone che fanno parte della tua vita.

LA QUALITÀ DELLA QUOTIDIANITÀ

Gestisci lo stress in maniera funzionale: fai attività fisica

quotidiana. Le passeggiate o la ginnastica dolce aiutano a gestire efficacemente gli stati di affaticamento e l'emotività. Non solo: trova il modo per mantenere i tuoi interessi personali, non abbandonarli, anzi coltivali e non perdere mai di vista te stesso.

CAREGIVER: L'INDAGINE DI PASSI D'ARGENTO

Ad aiutare gli anziani nelle loro funzioni di vita quotidiana, come mangiare, lavarsi, vestirsi sono, nel 54% dei casi, i loro familiari. Questi e altri dati sono contenuti nell'indagine svolta dall'Associazione Passi d'Argento, in un interessante e utile confronto sul mondo dei caregiver.



Il team Edos è qui per ascoltarti e darti risposte

La persona è al centro di tutto, in Gruppo Edos. Per questo, le équipes che si prendono cura dei nostri ospiti nelle RSA sono

formate e aggiornate costantemente, predisposte al lavoro con gli altri, sempre disposte al dialogo e alla comprensione.

ASCOLTO E ASSISTENZA

Front office, help desk e centro assistenza: tanti sono i canali d'informazione e confronto che il nostro Gruppo mette a disposizione. In una parola, ascolto; un team che lavora per comprendere le persone e le loro esigenze specifiche, in modo da fornire risposte e sostegno concreti.

In ogni struttura – inoltre – l'alta qualità di servizio è coadiuvata anche dalla Direzione e dallo staff amministrativo, che gestisce e monitora l'operato della struttura perchè ospiti e familiari siano accolti e ascoltati sempre e comunque nel modo più appropriato.

Se hai domande, desideri saperne di più sul tema, incontrare un esperto o chiedere un appuntamento, siamo a tua disposizione.

Chiamaci al
numero verde gratuito
800966159

Scrivici una mail a
assistenzaclienti@edossrl.it

Contattaci o seguici su
Facebook e YouTube

Per maggiori informazioni,
consulta il sito
www.edossrl.it





**L'ARTE DI
PRENDERSI
CURA DI TE**



EDOS SRL

Via Benedetto da Foiano 14

50125 - Firenze (FI)

www.edossrl.it

VALLE D'AOSTA • LOMBARDIA
EMILIA ROMAGNA • PIEMONTE • ABRUZZO

Segui le nostre strutture su



CENTRO
ASSISTENZA
CLIENTI



Lun. - Ven. 9:00 - 19:00