

## Strutturare attivamente la giornata

Nella vita noi tutti abbiamo bisogno di svolgere mansioni e attività stimolanti. Rinforzano la nostra autostima. Lo stesso vale anche per chi è affetto da demenza proprio perché diventa sempre più difficile svolgere da soli le attività quotidiane. Svolgere attività adeguate permette di ottenere molti effetti positivi: ad esempio, dà un senso alla vita quotidiana di coloro che sono affetti da demenza, stabilizza le loro capacità, evita gli sbalzi d'umore e rallegra la vita.

Se si pensa a come una persona sana trascorre la propria vita quotidiana, ci si accorge di quanto diamo per scontate le attività che svolgiamo ripetitivamente: ci sono cose che dobbiamo sbrigare regolarmente, come pagare le bollette o fare il bucato; altre servono a rilassarci, come ad esempio lo sport o i giochi di società. Attività e mansioni riempiono gran parte della nostra vita quotidiana dandole un senso.

Anche chi è affetto da demenza vorrebbe sentirsi utile e poter fare qualcosa che dia un senso alla propria vita. Tanto più se, con il progredire della malattia, diventa sempre più difficile eseguire autonomamente e portare a termine normali mansioni quotidiane. Quando però queste vengono a mancare del tutto, ci si annoia e si fa presto a sentirsi inutili, insoddisfatti e frustrati. Ben presto si manifestano dei cambiamenti comportamentali, ad esempio si diventa apatici, ma a volte anche irritabili o aggressivi (cfr. il foglio informativo «Gestire l'aggressività»).

### Le attività sono di aiuto

Le attività adatte a chi è affetto da demenza hanno molti effetti positivi. Aiutano la persona interessata a

- mantenere il più a lungo possibile le proprie capacità: le attività tengono vivo l'interesse e stimolano l'attenzione;
- essere più soddisfatta: svolgere semplici attività dà un senso alla giornata e permette di raggiungere dei piccoli obiettivi;
- interagire maggiormente con l'ambiente circostante: le occupazioni consentono di esprimere e di comunicare le proprie emozioni.

Far svolgere attività idonee a chi è affetto da demenza ha effetti positivi anche sui familiari dell'interessato e su coloro che lo assistono. Queste attività fanno sì che

- sorgano meno attriti, riducendo le situazioni conflittuali e i comportamenti difficili;
- la relazione con la persona affetta da demenza diventi più gioiosa, dando la possibilità di instaurare un nuovo rapporto con il malato;
- l'assistenza, spesso difficile, si arricchisca anche di aspetti piacevoli e soddisfacenti.

## Trovare attività adeguate: consigli utili

**Nella scelta delle attività quotidiane si dovrebbe tenere conto delle capacità ma anche dei limiti di una persona affetta da demenza. I consigli seguenti possono aiutare chi assiste i malati a scoprire quali sono le occupazioni più adatte e soddisfacenti per chi è affetto da demenza.**

### **Cosa può e vuole fare l'interessato?**

Non tutti sanno fare bene le stesse cose o le fanno altrettanto volentieri. In un primo momento, cercate di mettervi nei panni dell'interessato e di capire come preferirebbe occupare il suo tempo.

- Chiedetelo direttamente all'interessato. La sua risposta vi aiuterà a scoprire ciò che gli piace fare. Probabilmente i desideri espressi dovranno essere adeguati alle nuove condizioni. Siate ingegnosi!
- Cercate dei riferimenti nella vita dell'interessato. Gli hobby e gli interessi di un tempo possono essere nuovamente integrati nelle attuali attività giornaliere. A chi lavorava come cuoco, ad esempio, piacerà mondare le verdure. Una casalinga potrebbe forse divertirsi a svolgere piccoli lavori domestici, mentre una fiorista potrebbe essere felice di aiutare in giardino. Aiutate la persona interessata a mantenere il più a lungo possibile il ruolo che era abituata a svolgere.
- Inserite le attività nella vostra quotidianità. Motivate la persona interessata ad aiutare nei lavori domestici, anche se questo può rappresentare una piccola perdita di tempo. Partecipando alla vita quotidiana, si sentirà utile.
- Tenete conto dello stadio della malattia. All'inizio, una persona affetta da demenza è in grado di fare ancora molte cose, ma a un certo punto riuscirà a farne solo alcune.

- Attenzione: le capacità possono variare dall'oggi al domani. Non tutte le attività possono essere svolte altrettanto bene ogni giorno e a qualunque ora. Siate flessibili e sappiate proporre delle attività adatte alle diverse situazioni.
- Non sempre si trova immediatamente un'attività adeguata. Per alcune attività bisogna fare vari tentativi prima che la persona interessata cominci a svolgerle con piacere.

### **Strutturare chiaramente le attività quotidiane**

Le attività troppo semplici diventano noiose. Compiti troppo complicati possono però richiedere troppe energie. Con il passare del tempo scoprirete quali occupazioni preferisce svolgere chi è affetto da demenza.

- Inserite le attività in un programma giornaliero e settimanale chiaro e ripetitivo. La routine aiuta a conservare e a migliorare le capacità e le abilità della vita quotidiana e il senso di orientamento geografico, temporale e situazionale.
- Siate chiari nelle spiegazioni, ad esempio, fornite istruzioni brevi e precise ad ogni nuova fase di lavoro.
- Scegliete attività che hanno un obiettivo chiaro, ad esempio: lavare la macchina, spazzare le foglie, svuotare la cassetta delle lettere o portare il sacchetto della spazzatura fino al cassonetto.
- Ogni singola attività richiede la piena concentrazione. La persona interessata non può dedicarsi contemporaneamente a più attività, ad es. ascoltare la radio o guardare la televisione mentre monda le verdure.

- A mano a mano che la malattia avanza, certe attività possono diventare troppo complicate. In tal caso, se ne può svolgere solo una parte, ad esempio voi potreste occuparvi della parte più difficile del lavoro e lasciare che la persona interessata lo finisca o si occupi della parte più semplice. Forse il malato non sarà più in grado di preparare un dolce da solo, ma sicuramente saprà mescolare gli ingredienti!
- Le attività ripetitive hanno il vantaggio di poter essere svolte a lungo anche quando altre attività diventano troppo difficili. Tra queste attività vi sono mansioni come, ad esempio, riempire un contenitore, pelare le patate, piegare le salviette.
- Strutturate l'attività in modo chiaro preparando assieme alla persona interessata tutti gli utensili necessari per svolgerla.
- Svolgete le attività assieme. Fate una dimostrazione e incoraggiate la persona interessata a imitarvi.

### **Altri aspetti cui prestare attenzione**

- Incoraggiate e lodate la persona interessata. Ringraziatela per l'aiuto fornitovi e ditele quanto vi è stata utile.
- Ovviamente, a chi è affetto da demenza non piace essere trattato come un bambino.
- Non fissate obiettivi troppo ambiziosi, non esigete che un lavoro venga svolto rapidamente né perfettamente.
- Non occupatevi inutilmente dei lavori che potrebbe essere svolti dalla persona interessata. Altrimenti potrebbe sentirsi interdetta e ancora più incapace, passiva e frustrata.
- Evitate attività con troppe possibilità di scelta per la persona interessata.

- Non fate programmi troppo impegnativi. Preferite attività di breve durata da svolgere nell'arco della giornata. Solitamente la capacità di concentrazione di una persona affetta da demenza è di 15-20 minuti.
- Fra un'attività e l'altra fate una pausa sufficientemente lunga.
- La sicurezza della persona interessata e di coloro che la circondano ha la priorità assoluta nello svolgimento di ogni attività.
- Interrompete l'attività quando la persona interessata incomincia ad essere stanca o delusa di ciò che fa.

### **Quali attività si prestano ad essere svolte dalle persone affette da demenza**

Oltre alle attività giornaliere, ci sono tante altre attività che le persone affette da demenza possono o amano svolgere. L'elenco seguente non pretende assolutamente di essere esaustivo e può farvi venire in mente idee completamente nuove...

#### **Attività fisica**

L'attività fisica è importante per la salute e il benessere perché riduce lo stress, stimola l'appetito e fa bene alla digestione, alla circolazione e al riposo notturno. Accertatevi che la persona interessata beva a sufficienza.

#### **Andate**

- regolarmente all'aria aperta, a piedi o in bicicletta, magari in tandem;
- a nuotare: le attività acquatiche sono una simpatica distrazione!
- a fare ginnastica o a ballare assieme ad altre persone;
- a svolgere attività di giardinaggio.

### Altre attività indicate sono

- ascoltare musica, cantare e ballare;
- fare dei giochi: se le regole fossero troppo complicate, semplificatele; ciò che è giusto o sbagliato dovrebbe essere considerato secondario.
- stimolare i ricordi: gli album e i filmini di famiglia, come pure altri oggetti aiutano a ricordare. Parlate assieme dei tempi andati. Allestite una «cesta dei ricordi» riempiendola di vecchi oggetti;
- leggere, farsi leggere qualcosa o leggere a voce alta;
- ascoltare la radio, guardare vecchi film. Scegliete i film con cura perché certi contenuti possono inquietare la persona interessata;
- raccogliere e classificare materiali di vario tipo: francobolli, fiori secchi, articoli di giornale ecc.
- disegnare e dipingere;
- lavoretti manuali: invece di un pullover si possono confezionare una sciarpa oppure tanti quadrati per una coperta. Chi prima svolgeva un'attività creativa amerà dedicarsi al bricolage, ad esempio cre-ando oggetti con la pasta di sale;
- partecipare alle attività sociali, come le feste di famiglia, i tornei di carte o le lotterie, le feste religiose o gli eventi culturali. Spesso alle persone affette da demenza piace molto trascorrere del tempo con i bambini e gli animali domestici;
- attivare i sensi: quando la malattia è a uno stadio avanzato, magari si perdono la capacità di parlare o altre funzioni, ma le percezioni sensoriali e i sentimenti restano intatti. Attivateli, ad esempio con un massaggio con oli profumati. Anche oggetti piacevoli al tatto come i peluche possono stimolare le funzioni sensoriali. Il mormorio di una fon-

tana o la vista di un acquario possono avere un effetto calmante.

Questi sono solo alcuni suggerimenti di carattere generale. Se anche a voi piacciono tali occupazioni e se vi aiutano a mantenere il buon umore, non sarà solo la persona interessata a trarne beneficio ma anche voi che l'assistete.

Avete bisogno di una consulenza personale per la vostra situazione individuale?

I consulenti specializzati del Telefono Alzheimer rispondono a tutte le vostre domande sulla demenza.

**Telefono Alzheimer: 058 058 80 00**

**Dal lunedì al venerdì: ore 8–12 e 13:30–17**

Anche le 21 sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera sono a vostra disposizione nella vostra zona.

Contattateci su [alz.ch](http://alz.ch).

### Colophon

Redazione ed editrice:  
Alzheimer Svizzera

Comitato scientifico:  
Yvonne Müller, MAS, gerontologa diplomata