

Ausili: per una vita più semplice

Gli ausili sono oggetti o apparecchi che possono aiutare le persone affette da demenza a condurre una vita attiva e autonoma più a lungo. In questo foglio informativo trovate una scelta di ausili tecnici che si sono rivelati utili nella vita di tutti i giorni con in più alcuni consigli sul loro acquisto e il loro uso.

/ Aspetti teorici

Uso intelligente degli ausili

Le malattie da demenza pregiudicano le facoltà cognitive. Le difficoltà con cui una persona affetta da demenza deve confrontarsi [labilità della memoria a breve termine, disorientamento nel tempo e nello spazio, incapacità di pianificare e organizzare, confusione con le lettere e i numeri, uso di apparecchi e mobilità] cambiano nel decorso della malattia rendendo la vita quotidiana difficile e piena di insidie. Gli ausili possono rappresentare un valido aiuto in quanto

- › accrescono l'autonomia del malato (in termini di mobilità e orientamento);
- › aumentano la sua sicurezza e prevengono i pericoli (cadute, uso di elettrodomestici come i fornelli ecc.);
- › lo aiutano a sbrigare le attività quotidiane (telefonate, appuntamenti, terapie farmacologiche ecc.).

/ Accompagnamento e sostegno

Scelta dell'ausilio giusto

Per le persone affette da demenza, usare nuovi apparecchi tecnologici è tutt'altro che semplice. Se si vuole che un ausilio aiuti davvero il malato nella vita di tutti i giorni, lo si deve scegliere tenendo conto di alcuni aspetti:

- › l'acquisto va discusso con tutti gli interessati (malato, familiari e personale curante). È importante che la persona affetta da demenza venga ascoltata in proposito e che accetti l'ausilio, altrimenti esso resterà inutilizzato e non le offrirà alcun valore aggiunto;
- › occorre tenere conto delle facoltà cognitive della persona affetta da demenza e dei suoi bisogni oltre che delle esigenze di chi la assiste;
- › è bene sfruttare le facoltà residue della persona affetta da demenza, per mantenerla autonoma il più a lungo possibile;
- › più le soluzioni sono semplici, meglio è;
- › un periodo di prova o il supporto del servizio assistenza possono rivelarsi utili: chiedere al fornitore se può garantirli;
- › un ergoterapista è uno specialista qualificato per dare consigli in merito alla scelta e all'uso di un ausilio;
- › se l'uso dell'ausilio richiede conoscenze tecniche, queste devono poter essere garantite dai familiari o da terzi affinché l'ausilio possa offrire l'aiuto desiderato;

- › quasi sempre la persona affetta da demenza ha bisogno di un periodo di formazione e adattamento durante il quale deve poter essere seguita dalle persone a lei vicine.

Quando è necessario un ausilio e quale scegliere?

Perché un ausilio assolva la propria funzione, deve rispondere a esigenze specifiche e tenere conto delle capacità individuali di chi deve usarlo. Solo così può semplificare efficacemente la vita quotidiana e rappresentare un valido aiuto per il malato e i suoi familiari. Ecco alcune soluzioni di comprovata efficacia.

Per orientarsi nel tempo

Esistono orologi-calendario automatici con indicazione dell'ora, del giorno della settimana e della data e con la possibilità di scegliere la lingua. Non si dimentichi che è più facile leggere un quadrante con le cifre che non un quadrante con i trattini o i numeri romani. Nella scelta, prediligere gli orologi sui quali i giorni della settimana sono scritti per esteso. Spesso il malato non è più in grado di capire le abbreviazioni e le troppe informazioni che compaiono sul quadrante.

Anche i tablet per utenti senior sono dotati di orologio-calendario e hanno persino altre funzioni: agenda giornaliera, promemoria per gli appuntamenti, fotocamera, videochiamate, giochi, accesso semplificato a e-mail e Internet.

Per prendere regolarmente i medicinali

Quando la demenza è ancora lieve, il malato può ricorrere al dispenser portapillole e fare da solo. La scatola può essere preparata con una settimana di anticipo dai familiari, dalla farmacia di fiducia o da un assistente (a pagamento). Si consiglia di chiedere allo Spitem o al proprio farmacista.

Possono essere di aiuto anche una telefonata fatta da un familiare o da un servizio di chiamata a pagamento oppure gli ausili elettronici con funzione promemoria. Ad esempio:

- › tablet con funzioni semplificati per utenti senior;
- › dittafoini (messaggi di avviso);
- › dispenser programmabili che emettono un segnale quando è ora di prendere le medicine e rilasciano solo quelle da prendere al momento.

Se la persona affetta da demenza non è più in grado di prendere regolarmente le medicine da sola, si può richie-

dere la visita periodica di un servizio di cura domiciliare [a pagamento].

Per ritrovare un oggetto

Le chiavi possono essere infilate in un astuccio con meccanismo di recupero automatico da agganciare alla cintura dei pantaloni o alla borsetta. Oppure si può ricorrere a un cerca-chiavi ovvero un piccolo trasmettitore che all'occorrenza invia un segnale radio o Bluetooth al portachiavi smarrito (ricevitore) facendolo suonare.

Per entrare in casa quando si è rimasti chiusi fuori

Se una persona affetta da demenza perde o dimentica le chiavi di casa, possono rivelarsi utili gli ausili seguenti:

- › cilindro per serrature con funzione di emergenza e pericolo: consente di aprire dall'esterno una porta chiusa a chiave dall'interno anche se la chiave è rimasta nella toppa;
- › cassetta di sicurezza portachiavi con apertura a codice da installare nella cassetta dei pacchi: utile per tenervi una chiave di riserva.

Per facilitare l'uso del telefono

I telefoni fissi con tasti grandi, numeri preprogrammati e tasti con la foto dei propri cari sono di grande utilità e consentono alle persone affette da demenza di continuare a telefonare autonomamente per molto tempo ancora. Inoltre, esistono cellulari per utenti senior con tasti a chiamata diretta e d'emergenza.

Per fare chiamate d'emergenza

L'utilità dei cellulari e degli orologi con chiamata d'emergenza è relativa perché, in caso di bisogno, spesso alle persone affette da demenza non viene in mente di fare una chiamata d'emergenza.

Per localizzare la persona malata

Grazie agli apparecchi con localizzazione GPS e GSM, è possibile ritrovare rapidamente le persone che si sono smarrite. Ne esistono di diversi tipi: a forma di bracciale, di gadget da agganciare alla cintura o allo zaino. Quando a perdersi è una persona affetta da demenza, è necessario poterla localizzare senza la sua collaborazione. I familiari possono rintracciarla via Internet (da smartphone o computer) o incaricare preventivamente una centrale d'emergenza. Se desiderato, si può definire una zona di sicurezza oltrepassata la quale un familiare o la centrale d'emergenza vengono informati con un

SMS o tramite App. Alcuni modelli offrono una funzione supplementare e consentono di instaurare un contatto vocale senza che il malato si attivi in prima persona. Perché tutto funzioni, occorre l'aiuto del personale curante che deve mettere in funzione l'apparecchio, programmarlo, ricaricarne le batterie, assicurarsi che il malato lo indossi o lo abbia con sé, localizzare la persona che si è smarrita, cercarla e andare a riprenderla.

Per identificare la persona malata

È utile che la persona affetta da demenza porti con sé un documento d'identità con le proprie generalità e con quelle di un familiare, che all'occorrenza può essere chiamato. A tale scopo, si possono realizzare artigianalmente dei biglietti da visita. In alternativa, si possono utilizzare le carte d'emergenza o i braccialetti in vinile scrivibili di Alzheimer Svizzera. Entrambi possono essere ordinati su alz.ch.

Per garantire sicurezza ai fornelli e prevenire incendi

Quando una persona affetta da demenza cucina, può capitare che dimentichi di spegnere i fornelli. Se si tratta di fornelli elettrici, per prevenire un incendio si può installare un sistema di sicurezza a spegnimento automatico. Alcuni sistemi spengono automaticamente i fornelli in caso di surriscaldamento, altri dopo un tempo programmato o se ci si allontana dalla cucina. Anche se la persona non cucina più da sola, può essere ugualmente utile far installare un interruttore centrale on/off e limitarsi a utilizzare il bollitore elettrico e il forno a microonde.

Altri ausili:

- › rilevatori wireless di fumo e acqua (con un SMS);
- › grembiuli ignifughi per fumatori seduti o sdraiati;
- › ferri da stiro che si spengono automaticamente dopo 30 secondi di inutilizzo.

Sistemi di segnalazione

Se la persona affetta da demenza è a rischio di caduta o se tende a scappare, un sistema di segnalazione o di chiamata può garantire più sicurezza informando automaticamente la persona curante quando il malato si alza o esce di casa. Esistono, ad esempio, zerbini e cuscini con sensori di pressione e allarme wireless o sensori di apertura della porta. La persona curante presente in casa viene allertata da un segnale luminoso o acustico o con un SMS. A volte, basta un semplice scacciaguai alla porta per accorgersi che l'uscio è stato aperto.

Mobilità

Numerosi ausili accrescono l'autonomia del malato nei suoi movimenti, agevolano le cure domiciliari e offrono una maggiore sicurezza. Alcuni esempi:

- › maniglioni (per WC, vasca da bagno e doccia);
- › rialzo per WC, sedia per doccia, asse o sollevatore per vasca da bagno;
- › deambulatore, sedia a rotelle;
- › elementi di sostegno o di appiglio in tutta la casa;
- › cuscini girevoli per salire in auto;
- › poltrone e cuscini elevabili, poltrone medicali;
- › letti ortopedici elettrici, ad es. regolabili in altezza;
- › montascale;
- › abbigliamento con zip.

Incontinenza

Diversi ausili facilitano l'uso del bagno:

- › luci notturne con sensore di movimento: si accendono automaticamente quando la persona si alza. Si consiglia di lasciare la luce del bagno accesa e le porte aperte;
- › sedia da comodo, orinale o orinatoio su ruote: possono essere sistemati accanto al letto per evitare che il malato debba cercare la toilette;
- › WC con doccetta: facilita l'igiene intima dopo l'uso della toilette. Lo spruzzo di acqua calda è seguito da un getto di aria calda per l'asciugatura. Questi sistemi sono disponibili sia come kit da montare su un WC esistente sia come sanitario nuovo completo.

/ Considerazioni di ordine etico

Se capaci di discernimento, le persone affette da demenza devono decidere da sole se servirsi o meno degli ausili. La loro volontà va rispettata.

Se una persona affetta da demenza non è più consapevole, o lo è solo parzialmente, delle proprie esigenze e dei rischi e pericoli che corre, nello scegliere gli ausili è necessario attenersi ai principi etici seguenti e soppesare i pro e i contro di ogni opzione:

- › Qualità della vita: bisogna mettere al primo posto il bene della persona affetta da demenza. L'ausilio deve renderla più autonoma e aiutarla a ridurre i rischi.
- › Diritto alla libertà di movimento: l'ausilio deve garantirle una maggiore libertà di movimento.

- › Non peggiorare la situazione: l'ausilio o il suo uso non deve confondere, disturbare o spaventare la persona affetta da demenza.
- › Diritto all'autodeterminazione: la persona affetta da demenza deve essere coinvolta il più possibile nelle decisioni. Le sue preferenze e avversioni non vanno ignorate.
- › Diritto alla privacy: nell'usare un ausilio tecnico si deve seguire il principio secondo cui non si deve sorvegliare il malato più dello stretto necessario. I rischi e le esigenze del malato e delle persone curanti devono essere valutati in rapporto al rischio di violare la loro privacy.

Limiti degli ausili

Gli ausili non possono escludere tutti i rischi né garantire la sicurezza al cento per cento. Comportano vantaggi solo se sono accettati dalla persona affetta da demenza e se sono adeguati alle sue esigenze e alle sue facoltà, che cambiano nel decorso della malattia. Pertanto, occorre verificare regolarmente se l'ausilio scelto è ancora adatto allo scopo. In nessun caso gli ausili possono sostituire le cure umane.

/ Aspetti finanziari

Raramente l'assicurazione di base della cassa malati si assume i costi dei cosiddetti mezzi ausiliari. Molte assicurazioni complementari però rimborsano una parte dei costi se il mezzo ausiliario è stato prescritto dal medico. Chiedete maggiori ragguagli alla vostra cassa malati.

Se il malato ha meno di 65 anni, l'assicurazione per l'invalidità (AI) si assume una parte dei costi dei mez-

zi ausiliari o li assegna in prestito. In certi casi finanzia i lavori di trasformazione della casa per renderla a misura di disabile. Si consiglia di informarsi presso la Federazione svizzera di consulenza sui mezzi ausiliari per persone handicappate e anziane (sahb.ch). Per le persone con più di 65 anni l'AVS partecipa alle spese dei mezzi ausiliari quali gli apparecchi acustici, gli occhiali d'ingrandimento e le sedie a rotelle (cfr. elenco delle prestazioni dell'AVS).

Per i beneficiari delle prestazioni complementari (PC) all'AVS e all'AI il Cantone si assume gran parte dei costi o assegna i mezzi ausiliari in prestito. Anche per le persone che non percepiscono (ancora) le PC, può valere la pena chiedere il rimborso dei costi per i mezzi ausiliari, che vengono considerati nel conteggio del diritto. I mezzi ausiliari possono essere indicati alla voce «costi di malattia o spese dovute a un handicap» nella dichiarazione dei redditi, qualora non siano coperti da un'assicurazione. Inoltre esistono i fondi per gli aiuti finanziari individuali, ad es. il sostegno finanziario di Alzheimer Svizzera. Si consiglia di informarsi presso Alzheimer Svizzera e le sue sezioni cantonali.

Consulenza tecnica

Brigitte Deschwanden, ergoterapista dipl. SUP, Ergona
Heike Gauss, infermiera, consulente Alzheimer
 sezione Sciaffusa

Questo foglio informativo è disponibile anche in tedesco e francese.

La vostra donazione per una migliore qualità di vita anche in caso di demenza.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Svizzera • Gurtengasse 3 • 3011 Berna
 Segreteria: 058 058 80 20 • info@alz.ch • alz.ch



Bisogno di ascolto e di consigli?

Per una consulenza personale ad hoc potete contattarci al numero **058 058 80 00** da lunedì a venerdì dalle **8 alle 12** e dalle **13.30 alle 17** oppure all'indirizzo info@alz.ch.

Le 21 sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera rimangono a disposizione anche nella vostra regione. Informatevi su alz.ch.

Colofone

Edizione e redazione:
 © Alzheimer Svizzera 2021