

Alcune semplici avvertenze durante i pasti

Scheda 15



ALZHEIMER E ALIMENTAZIONE

con il contributo di **Claudio Iotti**,
Tecnico dei Servizi Sociali e Responsabile Attività Assistenziali Integrate

Un'alimentazione carente e inadeguata favorisce ed aggrava la confusione mentale e i disturbi del comportamento.

La presenza di disturbi cognitivi può creare disturbi comportamentali durante i pasti.

Le difficoltà di gestione dei cambiamenti nel comportamento alimentare possono essere alleviate da alcune semplici avvertenze da scegliere in relazione al disturbo manifestato.

L'attenzione e la memoria

Una persona affetta da demenza è facilmente distraibile. Inoltre, avendo disturbi di memoria, può dimenticarsi di mangiare o chiedere di mangiare pur avendo appena mangiato.

Disturbi e consigli

• Se si "dimentica" di mangiare anche con il cibo di fron-

te, se non ricorda più come si fa a mangiare, mangiamo insieme a lui, o fingiamo di mangiare mimando il gesto di portare la posata alla bocca: l'esemplificazione funziona meglio di mille parole e l'imitazione fa parte di quei comportamenti automatici che vengono preservati.

- Serviamo un solo cibo per volta, già sminuzzato o in piccole razioni.
- Se chiede del cibo pur avendo già mangiato, teniamo a sua disposizione piccoli spuntini. Se la cosa si ripete in modo costante, usiamo piccoli piatti per servire a pranzo più piccole porzioni.
- Se è molto vorace, cerchiamo di soddisfare il suo bisogno alimentare dandogli tanto da mangiare ma rispettando il giusto apporto calorico: per esempio diamo tanta verdura prima dei piatti principali o forniamo cucchiaini invece di cucchiari, in modo da costringerlo a rallentare il ritmo.
- Evitiamo inutili distrazioni: televisione, radio, presenza di troppe persone... tutto ciò può far perdere concen-



ALZHEIMER E ALIMENTAZIONE

trazione e far loro smettere di mangiare. Evitiamo anche tovaglie disegnate che potrebbero indurre errori di valutazione tra il concreto e l'astratto. Scegliamo invece colori che aiutino a riconoscere il piatto, il bicchiere, ecc.

L'agnosia

Le funzioni gnosiche sono quelle che ci permettono di conoscere e riconoscere noi stessi ed il mondo esterno attraverso l'elaborazione degli stimoli sensoriali. Un frutto, per esempio, può essere riconosciuto anche attraverso il solo profumo o il solo sapore (informazione visiva, gustativa, tattile ecc.).

Disturbi e consigli

- Sputa il cibo, o non lo deglutisce, perché probabilmente non lo riconosce. In questo caso può essere utile scegliere cibi che non richiedano una masticazione prolungata (tutto ciò che non è omogeneo è sconosciuto).
- Mangia cibi non commestibili oppure mangia ciò che non ha mai mangiato prima. Ricordiamoci che sapori e odori possono non essere più riconosciuti.
- Se mescola il cibo (mangia la minestrina con l'insalata), diamogli una porzione alla volta.
- Se usa in modo improprio le posate, mangia con le mani, rovescia il cibo sul tavolo... probabilmente non riconosce le posate o non distingue il piatto dalla tovaglia. Diamogli una posata per volta, preferibilmente il cucchiaino e, come già detto, usiamo colori che aiutino il riconoscimento.

Le funzioni prassiche e del linguaggio

Le funzioni prassiche ci permettono di programmare mentalmente e in modo veloce la sequenza di gesti atti a compiere un'azione; la funzione del linguaggio ci permette di comunicare.

Disturbi e consigli

- Con l'aprassia può esserci l'incapacità di realizzare un'attività motoria specifica, finalizzata e coordinata, rendendo difficoltosa anche un'azione semplice come mangiare. L'aprassia porta anche ad avere delle difficoltà nell'uso di oggetti comuni come le posate. In questi casi può essere d'aiuto accompagnarlo nel movimento men-

tre si alimenta e, per la difficoltà a reggere in mano le posate, a volte basta semplicemente imbottire il manico rendendone più facile la presa.

- Con i disturbi del linguaggio può esserci l'incapacità di esprimere i propri bisogni di fame e sete. Occorre porre domande, ma sempre con una scelta per volta (non chiediamo: "vuoi questo o quello?", ma: "vuoi questo?").

Altri consigli utili

- Assicuriamoci che, se in uso, la dentiera sia fissata bene.
- Controlliamo la temperatura dei cibi.
- Rispettiamo il ritmo più conveniente, senza far fretta e senza forzare.
- Tagliamo il cibo in piccoli pezzi.
- Dare acqua a temperatura ambiente potrebbe non permettere alla persona di percepirla mentre beve. Serviamogliela frizzante oppure calda o fredda in piccole dosi.
- Controlliamo la quantità del cibo e dei liquidi assunti (mangia, ma quanto mangia?)
- Se è presente una difficoltà a deglutire con conseguente rischio di soffocamento anche una postura corretta viene in nostro aiuto: è quella che mantiene la persona seduta il più possibile dritta, anche dopo aver finito di mangiare per qualche minuto.
- Se osserviamo un aumento o un calo di peso superiore ai 3-4 Kg in circa tre mesi, è necessaria una valutazione nutrizionale precisa.

Ricordiamoci che...

L'auto-alimentazione è l'atto riabilitativo per eccellenza, fa lavorare tutti i nostri organi di senso e richiede una progettazione e coordinazione dei movimenti. Favoriamo il suo mantenimento il più a lungo possibile e accettiamo per questo che possa mangiare in modo non ortodosso, per esempio con le mani. Sappiamo che può far male vedere un proprio caro mangiare in questo modo, ma pensiamo che lo stiamo aiutando sia a mantenere delle abilità, sia a continuare a trarre piacere dall'atto del mangiare.