

Materiale tratto "Dall'ottava Conferenza internazionale sulla malattia d'Alzheimer e disturbi correlati" Stoccolma luglio 2002

L'ambiente come strumento terapeutico

Scheda 2

L'ambiente, inteso nella sua accezione più ampia come ambiente fisico (spazio interno ed esterno della casa, luci, suoni, colori) e come ambiente umano (persone che ruotano attorno al malato, attività e gestione del tempo), ricopre una notevole valenza terapeutica.

Quando si ha cura di un malato d'Alzheimer, diventa importantissimo considerare anche l'ambiente in sua funzione, per garantire a voi e a lui maggiore sicurezza e libertà, per compensare i deficit cognitivi e funzionali, stimolare le abilità residue e favorire il controllo dei disturbi comportamentali.

Dal momento che il malato spesso non è più in grado di dire apertamente cosa lo infastidisce, lo turba o lo spaventa, sta a voi fungere da "filtro" per tutti quegli stimoli che possono essergli nocivi, e sta a voi essere attenti osservatori dell'ambiente, fisico e umano, per renderlo il più rispettoso possibile della nuova situazione che ci si ritrova a vivere.

Sappiamo come non sia facile cambiare l'ambiente nel quale si vive e che nel tempo si è, a poco, a poco, costruito sulla base delle nostre esigenze e delle nostre caratteristiche: la scheda che proponiamo, costruita sull'esperienza di familiari come voi, vuole essere di consiglio su cosa fare, da questo punto di vista, per facilitarvi le cose.

LA MALATTIA

Vediamo come la conoscenza delle caratteristiche della malattia e del malato, la creatività, l'immaginazione e la flessibilità, possano aiutarvi a modificare l'abitazione per andare il più possibile incontro alle sue nuove esigenze.

È bene tener conto di come il comportamento del malato possa cambiare rispetto a:

- conoscenza: può dimenticare come usare utensili domestici ed elettrici;
- orientamento nel tempo e nello spazio: si perde nella sua stessa via e può non riconoscere più persino l'ambiente domestico;
- comportamento: può diventare facilmente confuso, pauroso, sospettoso;
- prestantza fisica: può avere problemi d'equilibrio o richiedere un aiuto per camminare fino ad avere bisogno di una sedia a rotelle;
- sensibilità: può avere allucinazioni, diventare sordo, risentire molto delle variazioni della temperatura, ecc.

L'AMBIENTE

Provate, quindi, ad identificare i potenziali pericoli ambientali mettendovi dal punto di vista del malato.

Quali oggetti, quali attività possono essere una fonte di rischio?

Si può uscire facilmente od entrare in aree pericolose quali cucina, cantina, garage?

Sarebbe importante concentrarsi sulle modifiche, identificando i rischi potenziali per ridurli o eliminarli, piuttosto che sui divieti e le argomentazioni, poiché è di solito inutile ripetere al malato raccomandazioni o spiegazioni.

A volte bisogna risolversi a chiudere o mascherare le aree pericolose: si possono, allora, coprire le porte con dei tendaggi, con schermi simili al muro, o con porte scorrevoli che nascondano l'accesso a cucina, scale, cantina... Se dovete mettere catenacci, fate in modo che non siano visibili, perché non si accorga di essere limitato nella libertà, posizionandoli molto in basso, o molto in

alto. Nascondete le chiavi dove solo voi potete trovarle facilmente, e togliete i chiavistelli dal bagno o dagli altri locali dove potrebbe rischiare di chiudersi dentro. Le serrature "anti-bimbo" possono servire per impedire l'accesso ai posti dove si conservano coltelli, elettrodomestici, attrezzi pericolosi, liquidi nocivi, insetticidi...

Quando l'ambiente è sicuro, potete incoraggiare il malato nei suoi tentativi senza ostacolarlo troppo: è bene motivare il malato all'autonomia, ai rapporti sociali e alle attività, finalizzandole.

Siate realistici circa quel che si può fare: non potrete anticipare tutti i problemi, né prevenire tutte le fonti di attrito.

ADATTAMENTO AD UNA DIVERSA SENSIBILITÀ OTTICA

Col suo stesso progredire, la malattia rende difficile al malato distinguere i colori e ciò che vede, comprenderne le caratteristiche e identificare gli oggetti. Per contrastare questa conseguenza della malattia è utile cercare di "controllare" la luce, riducendo i riflessi, rimuovendo specchi, vetri e altre superfici molto lucide. Tendine alle finestre, veneziane e scuri evitano l'abbagliamento dei raggi di sole troppo diretti. Sarebbe preferibile non usare lampadine nude, nemmeno se smerigliate, ma impiegare sempre paralumi. Create un'illuminazione omogenea: aggiungere luci ausiliarie solo in alcuni ambienti non è bene, perché variazioni d'intensità luminosa disorientano il malato. È bene invece aumentare la portata della luce e, specie se il malato è abituato ad alzarsi di notte e a girare per casa, usare luci notturne nei corridoi, nelle camere da letto, nel bagno, per prevenire gli incidenti dovuti al disorientamento.

Usate i colori, meglio se decisi, per aiutare il malato a distinguere le cose dallo sfondo e gli ambienti della casa. Si possono mettere tappeti e zerbini con colori diversi davanti a porte e gradini per aiutare il malato a prevedere scale e porte, evitando però di usare colori molto scuri altrimenti il tappetino gli apparirà come un buco, spaventandolo.

Incollate decalcomanie su porte a vetri e finestre affinché non vengano percepite come spazi aperti.

ATTENZIONE AD OGGETTI E SOSTANZE PERICOLOSE

Per i malati anche i più semplici elettrodomestici ed utensili possono essere pericolosi. Per ridurre il rischio, oltre a cercare di ridurre il più possibile l'uso, sarà bene togliere dalla sua portata rasoi elettrici ed asciugacapelli, coltelli elettrici, mixers, griglie, armi da fuoco, tagliaerba, trapani e simili, dal momento che il paziente può non ricordare come farne un uso corretto. Mettete un rubinetto del gas (o un interruttore) ausiliario e nascosto in modo che non possa attivare la cucina. Chi fuma sigarette, sigari o pipa, può non rendersi conto del rischio d'incendio. Controllate gli alcolici che possono avere ulteriori effetti negativi interagendo con le medicine.

Siate pronti a tutto perché i malati possono mettere in bocca, e ingoiare, non riconoscendoli per quello che sono, anche cose come sassi, piante, fiori e bulbi.

Rimuovete quindi ogni pianta nota come velenosa ed i frutti decorativi di marmo, plastica e cera che possono essere presi per veri. Nascondete vitamine, medicinali comuni, saccarina e simili, sale, pepe, spezie.

Valutate se chiudere il frigo perché il malato non solo può non saper distinguere tra cibo fresco ed avariato, ma può non ricordare di avere appena mangiato. Tenete il frigo pulito ed eliminate ciò che non è consigliabile, mentre ciò che desiderate sia eventualmente scelto, mettetelo sul davanti, a livello degli occhi, in modo che sia facilmente visibile.

LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

La maggioranza degli incidenti domestici avviene durante le più banali attività giornaliere come fare il bagno, andare al gabinetto, mangiare...: è dunque importante svolgerle con precauzioni particolari.

1) **Attenzione alla temperatura:**

Man mano che la malattia progredisce, il paziente può presentare minor sensibilità alla temperatura. È bene quindi tenere i termostati a non più di 50 C°, installare miscelatori antiustione al rubinetto e aiutarlo a miscelare acqua calda e fredda. Finito l'uso, per prima cosa chiudete il rubinetto di quella calda. È anche importante controllare la temperatura del cibo prima di servirlo per accertarsi che non sia né troppo caldo né troppo freddo.

2) **Prevenite le cadute:**

Installate docce senza bordi sporgenti e con sbarre d'appoggio. Mettetele anche nella vasca e vicino al lavandino per permettergli movimenti indipendenti e sicuri. Docce con sedile e sedie con vaso sono utili in caso di scarsa mobilità. Mettete adesivi antisdrucciolo alle superfici lisce ed attaccate i tappeti antisdrucciolo, oppure rimuoveteli. Imbottite gli spigoli dei mobili e quelli del bagno se sono troppo vivi. Tenete sgombrare le zone su cui si cammina spesso: rimuovete da esse oggetti come cestini da giornali, tavolini, lampade a stelo, o altro in cui si possa inciampare.

3) **Controllate l'assunzione dei medicinali:**

Poiché il malato ha, di solito, molte difficoltà nell'assumere le medicine e, o se ne dimentica, o esagera, aiutatelo in modo delicato, per esempio mettendogli a disposizione solo le pillole di cui necessita durante la giornata e scrivendogli un cartello in cui gli ricordate gli orari e la somministrazione. Nel caso, non abbiate timori a mettere sottochiave gli armadietti dei medicinali.

4) **Costruite un ambiente che gli sia d'aiuto:**

Così come è importante organizzare un ambiente sicuro, lo è altrettanto badare al fatto che sia di supporto ai mutati bisogni di chi è malato.

Incoraggiate movimenti in libertà, eliminate oggetti ingombranti, limitate l'accesso ai punti pericolosi (tromba delle scale, cucina, porta esterna) cosicché il malato possa muoversi sicuro e libero. Se necessario fate posto al girello e alla carrozzella.

Coinvolgetelo nel lavoro: fatelo partecipare alla preparazione del cibo, al lavaggio dei piatti, a piegare panni, a rastrellare foglie, ecc. sotto la vostra supervisione, ma in modo da incoraggiarlo nel suo amor proprio, facendolo sentire utile.

Ispiratevi a ciò che vi circonda per dare origine ad attività: lasciate in vista vecchi libri, album di foto, vecchie riviste che aiutino il malato a ricordare e ne incoraggino la conversazione. Usate la musica di cui si compiaceva per iniziare a danzare, battere le mani al ritmo, cantare... avendo cura di tenere il livello sonoro basso, poiché suoni forti e frastornanti causano agitazione.

Incoraggiatelo a praticare, magari con la vostra supervisione, attività all'aperto, come giardinaggio, passeggiate, ecc.

SUGGERIMENTI IN SINTESI:

IN CUCINA

- Chiudete sottochiave i detersivi e le sostanze tossiche
- Nascondete coltelli ed altri utensili pericolosi
- Lasciate in uso le stoviglie che l'ammalato riconosce e utilizza solitamente
- Disattivate o nascondete i piccoli elettrodomestici (tostapane, mixer, forno a microonde)
- Intercettate gas e tensione con mezzi nascosti
- Tenete pronti gli estintori
- Pulite regolarmente il frigo

NEL BAGNO

- Mettete il termostato a non più di 50 C° per l'acqua calda e munitevi di sistemi di premiscelazione dell'acqua
- Installate maniglie d'appoggio vicino al WC, alla vasca o alla doccia
- Munitevi di ausili che consentano al malato di sedersi durante l'operazione di lavaggio (sgabelli con fori per lo scorrimento dell'acqua, seggiolini di legno o plastica da applicare alla vasca)
- Eliminate tappeti non fissati al pavimento e sostituiteli con quelli antisdrucciolo (anche nella vasca o nella doccia)
- Mascherate lo specchio con un drappo se il malato non riconosce la propria immagine riflessa e la scambia per intrusi/ladri presenti in casa
- Fornite il WC di presidi per alzarne il piano di appoggio
- Mascherate o chiudete con una tavoletta colorata il bidet nel caso in cui si presentino fenomeni di confusione di questo con il WC
- Lasciate in vista e al solito posto gli oggetti di uso comune (spazzolino da denti, dentifricio, pettine) eliminandoli dalla vista quando il malato non è più in grado di riconoscerne la funzione e quindi il corretto utilizzo
- Controllate l'uso di asciugacapelli, rasoio, ecc. (eventualmente sostituite la lametta da barba con un rasoio elettrico)
- Togliete le chiavi dalle porte
- Togliete i medicinali pericolosi dagli armadietti aperti
- Lasciate il bagno illuminato la notte

NELLA STANZA DA LETTO

- Non usate coperte elettriche e controllate l'eventuale uso del termoforo
- Installate luci notturne tra bagno e stanza da letto
- Rimuovete tappeti scendiletto e sostituiteli con quelli antisdrucciolo.
- Predispone alcuni spazi (es. cassetti) a cui il malato possa accedere liberamente (per rovistare, affaccendarsi) che contengano materiali che possa manipolare senza pericolo

IN GARAGE

- Nascondete utensili manuali e motorizzati (scuri, seghe, picconi, trapani, ecc.)
- Non permettete l'uso di grosse macchine (tagliaerba, decespugliatore, ecc.)
- Mettete sotto chiave vernici, fertilizzanti, insetticidi
- Nascondete le biciclette, se si pensa possano costituire un pericolo

IN GIARDINO

- Non lasciate incustoditi attrezzi da giardinaggio, togliete il gas alle griglie del barbecue
- Mettete una chiave ai cancelli
- Se non lo avete, adottate un sistema di recinzione
- Nascondete le chiavi dell'auto
- Ricordate che la ghiaia è frequentemente fonte di cadute
- Verificare se sono presenti foglie, fiori o bacche che possono essere tossiche se ingerite
- Eliminate, se possibile, i dislivelli
- Attrezzate, se possibile, una zona in ombra per il riposo

PER TUTTA LA CASA

- Installate serrature e catenacci in modo non visibile al malato
- Utilizzate tappeti antisdrucciolo
- Applicare adesivi ad ogni larga superficie vetrata
- Eliminate le piante tossiche
- Disponete un livello luminoso buono ed uniforme nelle stanze, scale e corridoi
- Rimuovete gli ostacoli nelle zone di passaggio