

## Come occuparsi delle Cure personali

## Scheda 7

### Superare le sfide e adattarsi alle necessità dei malati d'Alzheimer

Un malato d'Alzheimer mostrerà gradatamente difficoltà a prendersi cura della propria persona: all'inizio potrà avere bisogno solo di un aiuto parziale e momentaneo, ma in seguito chi lo assiste diventerà sempre più responsabile delle sue cure personali. Molti malati si adattano con docilità al nuovo stato di cose, ma per altri può essere molto difficile da accettare, perché significa la perdita dell'indipendenza e della privacy.

Queste note offrono suggerimenti alla gestione dei problemi legati alle cure personali ed igieniche al fine di rendere coloro che assistono più consapevoli sia delle capacità, sia delle possibili paure dei loro malati, per comprendere meglio le loro reazioni ed evitare il più possibile contrasti.

Parleremo delle attività abituali di cure personali, che includono:

1. Fare il bagno
2. Avere cura della propria persona
3. Occuparsi delle cure dentarie
4. Utilizzare i servizi igienici
5. Mangiare

#### A. FARE IL BAGNO

Fare il bagno è spesso il tipo di cura personale più impegnativo che deve affrontare chi assiste un malato. Poiché si tratta di una attività molto intima e privata, il malato può avvertirla facilmente come particolarmente sgradevole, se non addirittura minacciosa, e, per questo, spesso può reagire con comportamenti aggressivi come urlare, fare resistenza, picchiare... Anche questo comportamento, così irragionevole, diventa più comprensibile se pensiamo al fatto che il malato può non saper valutare il suo stato di bisogno, può non ricordare quando ha fatto il bagno l'ultima volta, può non ricordare persino a che cosa serve fare il bagno, oppure, non ricordandone i vari passaggi, può non saperne tollerare gli aspetti poco piacevoli come le momentanee scomodità, l'assenza di intimità, l'essere toccato, il fatto di poter avere un po' freddo...

Tenendo conto delle varie ipotesi, provate le seguenti strategie:

##### • Preparare il bagno in anticipo

Predisponete in anticipo, in modo che siano a portata di mano e facilmente visibili, tutti gli oggetti necessari, come asciugamani, spugne, shampoo, bagnoschiuma... in modo che voi e la persona che assistete non dobbiate distrarvi da quello che state facendo, possiate dedicare al malato tutta l'attenzione necessaria e il malato stesso, nel caso sia in grado di farlo, possa scegliere, o riconoscere, gli oggetti via, via, che vi occorrono. Verificate, inoltre, che la temperatura della stanza sia piacevole.

##### • Rendete sicura la stanza da bagno

Per prevenire cadute, installate maniglie sul muro e alle estremità della vasca, mettete un tappeto antiscivolo sul pavimento e usate un seggiolino da bagno ad altezza regolabile. Riempite la vasca secondo quello che sapete essere gradito al malato, ma possibilmente non riempiatela e saggiate la temperatura. Non lasciate mai la persona da sola nel bagno.

##### • Aiutate la persona a sentirsi partecipe

Cercate di coinvolgere la persona in ogni fase dell'operazione. Non scoraggiatevi se avrete bisogno di fare diverse prove prima di capire che cosa il malato preferisca, se il bagno nella vasca oppure la doccia, per esempio; per capire quale sia il momento migliore della giornata; se la musica potrebbe riuscire a tranquillizzarlo e se preferisca la vostra voce che gli descrive via, via, che cosa sta per succedere... nel caso il malato preferisca la doccia, ma dimostri fastidio al contatto con l'acqua, ricordate che potrebbe essere opportuno romperne il getto.

Cercate di fare in modo che il malato abbia un ruolo attivo nel fare il bagno, per esempio, facendogli tenere in mano la spugna,

o lo shampoo, e guidandolo nei gesti che ancora può fare con piacere.

##### • Rispettate la dignità della persona

Alcuni malati possono essere spiacevolmente consapevoli della loro nudità. Si può alleviarne molto la preoccupazione lasciando che possano coprirsi, sia pure in parte, per esempio con una salvietta.

##### • Non preoccupatevi circa la frequenza del bagno

Può non essere necessario che il malato faccia il bagno tutti i giorni. L'uso di salviette detergenti o di lavaggi con le manopole, può essere del tutto sufficiente tra una doccia, o un bagno, e l'altro. Lavare la testa può essere la parte più complicata: può essere usata una spugna per insaponare e risciacquare i capelli in modo da ridurre la quantità di acqua sul viso della persona.

##### • Siate delicati

La pelle del malato può essere molto sensibile: evitate di fregare e massaggiate invece di strofinare

#### B. VESTIRSI

L'apparenza fisica contribuisce al senso di autostima di ognuno, ma per il malato d'Alzheimer scegliere e indossare gli abiti può essere difficile e frustrante: può non ricordare, infatti, come vestirsi e sentirsi come "sopraffatto" sia dalla scelta, sia dalla difficoltà delle procedure necessarie.

Per aiutarlo proviamo a:

##### • semplificare la scelta

Se il malato si agita o si oppone al momento di vestirsi, questo può dipendere dal fatto che la scelta nei vestiti si presenta come eccessiva per lui. Provate ad offrirgli al massimo solo due possibilità di scelta per maglia e pantaloni, o gonna, e non tenete mai indumenti in eccesso negli armadi e nei cassetti.

##### • organizzare la procedura

Può aiutarlo a continuare a fare da solo il disporre in anticipo i vestiti nell'ordine in cui vanno indossati, oppure il porgergli un capo alla volta dando brevi e semplici istruzioni quali "infilare la maglia" piuttosto che più generici inviti a "vestirsi".

##### • scegliere vestiti comodi e semplici da indossare

Cardigan, maglie e bluse aperte davanti, per alcuni malati possono essere più facili da indossare dei pullover, ma bisogna sempre verificare che cosa si adatta di più alle capacità del vostro congiunto. Sostituire bottoni, lacci o cerniere che possono essere troppo diffidi da maneggiare col velcro, può facilitare moltissimo le cose.

Assicuratevi che la persona abbia sempre scarpe comode, dalla suola non scivolosa.

##### • essere flessibili

Se il malato vuole indossare diversi "strati" di indumenti, non opponetevi e, allo stesso modo, se vuole indossare sempre le stesse cose, cercate di averne due copie o di disporre di ricambi simili. Offrite suggerimenti e non critiche, se i vestiti non si combinano tra di loro, o con la stagione, e volete convincerlo a vestirsi in modo diverso.

Non fate fretta al malato perché il sollecitarlo può metterlo in ansia aumentando la sua confusione o rendendolo oppositivo.

#### C. LA CURA DELLA PERSONA

Il malato di Alzheimer può aver dimenticato anche le pratiche più usuali di cura della persona, come pettinarsi i capelli, tagliarsi le unghie, farsi la barba... I malati possono anche avere paura, e, quindi, rifiutare di usare strumenti come rasoi, forbicine o tagliaunghie...

Per facilitare le cose si può provare a:

##### • mantenere le pratiche abituali

Se la persona è sempre andata dall'estetista, dalla parrucchiera, o dal barbiere, continuate a portarvelo. Se la cosa diventasse sempre più difficile, si potrebbe considerare di far venire a casa



vostra il barbiere o la parrucchiera.

Lasciare che la persona continui a usare gli accessori e i cosmetici preferiti e mantenga le abitudini, consente di prolungare nel tempo delle capacità e delle occasioni di piacevolezza.

- **avere cura insieme della propria persona**

Se il malato cominciasse a mostrare resistenza al fatto di lavarsi, pettinarsi, farsi la barba, può essere di grande aiuto fare insieme le stesse cose, incoraggiandolo ad imitarvi.

- **usare strumenti che non creino allarme**

Se il malato si mostra spaventato o rifiuta qualche strumento, si può provare a sostituirlo con un altro; ad esempio, può essere che il rumore del rasoio spaventi, ma che si accetti di radersi con la lametta, oppure che accada l'esatto contrario.

#### D. UTILIZZO DEI SERVIZI IGIENICI

L'incontinenza è un esito molto frequente della malattia dovuto al suo progredire, ma può essere anche causata da fattori che non sono irreversibili come, ad esempio, il fatto di aver dimenticato dove sia il bagno, non riconoscere il water, oppure ancora essere un effetto collaterale di alcuni farmaci.

Non date per scontato che non si possa fare niente e consultate il medico per individuare la causa.

Le seguenti strategie possono aiutare il malato a controllare la propria incontinenza:

- **eliminate gli eventuali ostacoli**

Scegliete vestiti siano facili da rimuovere, con il velcro al posto dei bottoni, per esempio. Liberare il percorso per il bagno da tutto ciò che può essere fonte di ostacolo o di confusione (tavolini o altro).

- **fornite aiuti visivi**

Illuminate il percorso di notte e provate ad affiggere la figura di una toilette, o un simbolo che sapete essere riconoscibile, sulla porta del bagno che possa aiutare il malato ad orientarsi e a trovarlo. Altri aiuti possono venire da strisce colorate sul pavimento del bagno e colori vivaci sulla toilette per fare risaltare i servizi cercando di distinguere il water dal bidet con cui può essere confuso.

- **fornite solleciti**

Incoraggiate il malato ad usare il bagno periodicamente. Fate attenzione a segni di agitazione, come movimenti del viso o altro che possono indicare la necessità di usare il bagno.

- **tenete sotto controllo l'incontinenza**

Tenete nota degli episodi di incontinenza e di tutto ciò che ha accompagnato l'accaduto al fine di poter pianificare i tempi nei vari momenti della giornata: per esempio, ci si potrebbe accorgere che gli episodi si verificano ogni due ore e, quindi, si potrebbe vedere di portare la persona in bagno entro questo spazio di tempo.

Per quanto riguarda l'incontinenza notturna, provate a limitare l'assunzione di liquidi la sera e a programmare visite al bagno durante la notte. Potete provare a prendere in considerazione l'idea di una comoda accanto al letto.

- **utilizzate ausili per l'incontinenza**

Nel caso si verificano frequenti incidenti, difficili da impedire, oltre alle lenzuola plastificate, esistono in commercio lenzuola e panni per il letto del malato. Nel caso di una vera e propria incontinenza, il pannolone può essere un'ottima soluzione che, con l'abitudine, finisce per risultare ben accetta al malato.

- **fornite sostegno emotivo**

Il malato può mantenere la propria dignità nonostante i problemi di incontinenza: un atteggiamento sereno e rassicurante lo aiuterà a provare meno sentimenti di imbarazzo.

#### E. MANGIARE

Una alimentazione adeguata è importante per mantenere il corpo forte e in buona salute. Pasti regolari e di giusto valore nutritivo possono diventare un difficile obiettivo perché il malato può essere messo in difficoltà dalla eccessiva scelta di cibo, dimenticarsi di mangiare o pensare di averlo già fatto.

Quando aiutate una persona a mangiare:

- **rendete tranquillo e confortevole il momento del pasto** servite i pasti in un ambiente tranquillo, lontano dalla televisione e da altre distrazioni. Mantenete semplice l'apparecchiatura della tavola, usando solo le posate necessarie per le pietanze che avete scelto ed evitate di mettere sulla tavola oggetti che possano

distrarre o confondere il malato. Scegliete piatti di un colore che stacchi dalla tovaglia che non dovrebbe avere disegni che possano confondere il malato: per esempio il disegno di frutta può indurre una falsa identificazione e far arrabbiare il malato che cercasse di prendere quanto è riprodotto scambiandolo per qualcosa di reale.

- **offrite un tipo di cibo alla volta**

I malati possono essere incapaci di decidere tra i cibi posti nel loro piatto. Servite solo uno o due tipi di cibi alla volta: per esempio, servite prima il purè di patate e dopo la carne.

- **incoraggiate l'indipendenza e siate flessibili**

Non è facile, ma sarebbe bene permettere al malato di mangiare con i tempi e con le modalità che la malattia può aver determinato: per esempio, lasciandogli usare una scodella piuttosto che il piatto, con un cucchiaino invece che con una forchetta o persino con le mani.

È possibile che il malato possa sviluppare improvvisamente particolari preferenze alimentari o rifiutare cibo che nel passato aveva apprezzato.

- **state attenti ai cibi che possono andare di traverso**

Il malato può avere difficoltà a deglutire alcuni cibi: chiedete consiglio sui cibi da evitare o sulle soluzioni alternative.

#### F. CURE DENTALI

Sappiamo quanto sia importante un'adeguata igiene della bocca e dei denti, tuttavia l'uso corretto dello spazzolino è qualche volta difficile perché il malato può avere dimenticato le pratiche di igiene orale o il motivo per cui queste sono importanti. Coloro che assistono il malato possono avere un ruolo decisivo nell'aiutare il malato a mantenere l'igiene orale provando a:

- **fornire brevi, semplici istruzioni**

"Lavati i denti" può essere una consegna troppo difficile da capire: provate a scomporla nei singoli passaggi dicendo: "Prendi lo spazzolino", "...mettici un po' di dentifricio", "...adesso lavati i denti".

- **usare la tecnica dell'emulazione**

Molti compiti possono venire eseguiti più facilmente se si può contare sull'imitazione: tenendo uno spazzolino, provate a mostrare al malato come fregarsi i denti, lavandoli a vostra volta, oppure, se non è infastidito da questa forzatura, provate a porre la vostra mano sulla sua, guidando delicatamente lo spazzolino.

- **controllare giornalmente le pratiche di igiene orale**

Occorre che i denti, o la dentiera, siano lavati dopo ciascun pasto, così come occorre che la dentiera venga rimossa e pulita ogni notte e che le gengive e il palato del malato siano massaggiati. Osservate gli eventuali segni di fastidio: espressioni del viso, come smorfie o tic, durante il pasto, così come il rifiuto di mangiare possono indicare dolore in bocca o il fatto che la dentiera non si adatta perfettamente alle gengive.

- **mantenere il più a lungo possibile l'abitudine alle visite regolari dal dentista**

Una regolare igiene orale è essenziale per avere denti sani. Chiedete al dentista consigli e prodotti che possono aiutare nel rendere più facile le cure dentali.

#### In sintesi: suggerimenti per aiutare la persona a prendersi cura della propria persona

- Adattatevi alle necessità, alle abitudini e alle preferenze della persona
- Aiutate la persona a rimanere il più indipendente possibile
- Siate flessibili
- Provate nuovi modi di affrontare i problemi
- Prendere in considerazione l'utilizzo di particolari prodotti per la cura della persona, come spazzolini da denti o seggioline per il bagno.
- Evitate di fare fretta al malato
- Prestate attenzione alla comunicazione non verbale.
- Semplificate le istruzioni.
- Usate frasi brevi, semplici e dirette.
- Conducete la persona attraverso ogni fase di un processo anche attraverso l'imitazione
- Fornite incoraggiamento, lodate e rassicurate la persona