

# PANDEMIA COVID-19

Consigli per familiari e assistenti  
delle persone affette da demenza

A cura di Renzo Rozzini  
e Marco Trabucchi





Una situazione di emergenza, come la recente pandemia COVID-19, presenta una sfida difficile per chi assiste una persona affetta da decadimento cognitivo.

Le persone che ricevono cura a casa, o in luoghi di lungo-assistenza, possono soffrire di una routine modificata, dove la restrizione nel proprio domicilio e/o in una stanza, nonché l'allontanamento da altre persone (familiari, amici, assistenti formali ed informali) possono rappresentare una forma di isolamento che crea o accentua sintomi neuropsicologici: agitazione, affaccendamento, irritabilità; o, al contrario, genera ansia e depressione dell'umore.

Considerando che quanto è stato fatto in tutto il Paese ha avuto finora un giusto ed innegabile vantaggio clinico e sociale, dobbiamo prepararci ad affrontare il prossimo periodo autunnale e invernale, per garantire sia ai malati che ai familiari una serena e sicura vita domiciliare (o in residenza), in attesa che finisca definitivamente la tempesta virale.

L'aspetto principale da considerare è quello di una cura incentrata sulla persona, in un luogo e con una routine modificata. Gli obiettivi sono: gli aspetti cognitivi e comportamentali, e lo stato funzionale. La serenità della persona malata, di conseguenza, diventa anche benessere del caregiver.

## **La scelta è facile: quali condizioni evitare e quali favorire.**

### **Evitare:**

- Situazioni scatenanti i sintomi neuropsicologici (rumori, voci, confusione, tensione nell'ambiente);
- Confusione di ritmi, alimentazione, attività;
- Interventi inappropriati ed improvvisati (conosci il tuo malato, è la regola).

### **Favorire:**

- Una routine quotidiana costante;
- Attività funzionali (da quelle di base della vita quotidiana a quelle possibili in ambienti ristretti);
- Attività ludico-ricreative.



In un infinito presente, limitato non solo nel tempo ma ora anche nello spazio, va garantita la serenità della vita: se nulla è cambiato, la persona è serena, e con buona qualità della vita. Va favorita la comunicazione con lo stile di voce e la calma. Oltre alla voce, occhi e postura comunicano la nostra intenzione: perciò il nostro corpo, se siamo abili, è cura. Per questi obiettivi attiveremo le seguenti procedure: in primis, mantenere il ritmo di vita. Svegliarsi, lavarsi, vestirsi, fare colazione sono attività che restano nella memoria procedurale per lungo tempo, anche nella demenza. Ed è bene rispettarli, per creare la routine quotidiana. Ma non basta: anche senza psicologhe, assistenti, fisioterapisti, ci si può inventare una serie di attività per creare benessere. Ad esempio, attività manuali e pratiche, ognuna legata alla storia personale ed alle attitudini: lavori pratici che richiedono soprattutto l'uso delle mani e del corpo in genere (motricità, pet-therapy, ginnastica, cyclette); attività indirizzate alle capacità cognitive (gioco a carte, canto e lettura, fotografie, preparazione della tavola per la merenda o il pasto, cucinare, rammendare, stirare). Ogni area cognitiva stimolata riporta alla memoria del passato, e spesso alla rielaborazione di ricordi piacevoli, e di benessere. Gli stessi lavori di casa sono un'attività che, se stimolata con interesse, può portare a soddisfazione personale. Il ritmo sonno-veglia: stare attivi di giorno predispone ad un buon sonno ristoratore, a sua volta premessa di una buona energia del giorno successivo.

## **Ne hanno bisogno anche i familiari, o i caregiver formali ed informali?**

Per il familiare/caregiver è importante poter parlare con persone competenti, dalle quali ricevere informazioni su come comportarsi, sul significato della malattia e sulle possibili forme di assistenza attuabili.

Se non è possibile spostarsi fisicamente, esistono società scientifiche, associazioni, gruppi di volontariato che in modo elettronico o telefonico possono creare incontri personalizzati informativi e formativi su tematiche relative alla demenza, alla sua evoluzione e su comportamenti, interventi e accorgimenti da adottare.

Va ricordato, inoltre, che il fine è la qualità della vita della famiglia, per potere affrontare con sicurezza il lungo tempo della quarantena, in attesa di uscire e rincontrarsi.



## Suggerimenti pratici

- Per chi è affetto da demenza, il peggioramento repentino dello stato mentale (delirium) è spesso il primo sintomo di una malattia fisica. Se una persona con demenza mostra una rapida alterazione dello stato mentale, contatta il medico di medicina generale invece di andare direttamente al pronto soccorso. Nella maggior parte dei casi, a meno che la persona non abbia difficoltà a respirare o febbre molto alta, il medico di famiglia risolve i problemi di salute al domicilio.
- Verifica che il lavaggio delle mani con il sapone sia sempre accurato e ripetuto.
- Se la persona con demenza non può raggiungere un lavandino, una comoda alternativa può essere il disinfettante a base di alcol.
- Chiedi al medico la prescrizione di più confezioni di medicinali per evitare di andare ripetutamente in farmacia.
- Fai programmi assistenziali alternativi per la persona con demenza nel caso in cui il centro diurno, i posti di sollievo, ecc. vengano chiusi per la ripresa dell'epidemia. Sono opportuni piani alternativi anche per la gestione del paziente qualora il principale caregiver dovesse ammalarsi o sospendere la propria collaborazione.
- In presenza di servizi di assistenza domiciliare o infermieristica verifica che vengano adottati protocolli per ridurre la diffusione del coronavirus.
- Assicurati che l'operatore sanitario si lavi le mani all'arrivo e regolarmente per tutto il tempo trascorso a casa tua.
- Chiedi all'operatore sanitario di indossare sempre una mascherina.
- Tieni sempre presente che portare qualcuno a casa tua aumenta il rischio di diffondere il coronavirus.
- Sii consapevole di aver fatto la scelta più opportuna mantenendo a casa il tuo caro. Piccoli accorgimenti permettono di garantirgli una buona salute anche in questi momenti difficili.

