



## Memo

Luglio Agosto 2024



### Notizie

Tratto da "ALZHEIMER ITALIA" Sito della Federazione Alzheimer Italia

#### **PER CHI ASSISTE IL MALATO**

#### **PARTE TERZA**

#### Cambiamenti d'umore e di comportamento

Questa parte affronta più propriamente i problemi causati dai numerosi disturbi del comportamento e dell'umore del malato.

E' suddivisa, come le altre parti, in capitoli per facilitare la ricerca di un determinato argomento.

Ogni capitolo è strutturato allo stesso modo:

- titolo
- alcune brevi esperienze personali
- informazioni essenziali relative all'argomento
- un riquadro nel quale sono evidenziate le possibili risposte al problema
- come affrontare e prevenire (se è possibile) quel particolare tipo di comportamento o problema.

- **Cambiamenti d'umore e di comportamento**

Comportamento aggressivo  
Agitazione e nervosismo  
Scatti d'ira  
Ansia e paura  
Apatia  
Cambiamenti di umore e labilità emotiva  
Il malato ci segue ovunque  
Comportamenti strani e imbarazzanti  
Incapacità di riconoscere persone e cose  
Depressione  
Frustrazione  
Allucinazioni e deliri  
Perdere le cose e accusare ingiustamente gli altri  
Reazioni violente  
Domande ripetitive  
Comportamento sessuale improprio  
Insonnia e girovagare notturno  
Vagabondaggio

### **Ansia e paura**

*Mi sveglio in una stanza che non riconosco. Le mani che vedo sul copriletto sono vecchie e rugose, per nulla simili alle mie che sono giovani e morbide. Ma quelle mani vecchie sembrano attaccate alle mie braccia: è una sensazione sconvolgente. Qualcuno entra con una tazza di tè e dice "Buon giorno, mamma. Oggi è mercoledì, il giorno del centro diurno". Io ho solo una figlia di 17 anni; chi è allora questa donna che ne ha più di cinquanta e mi chiama mamma? E che cos'è un centro diurno?*

I malati di demenza talvolta hanno paura o sono in preda all'ansia. Molte possono esserne le cause. Per alcuni, l'ansia può essere dovuta alla confusione tra il passato e il presente (ad esempio il pensiero che i bambini tornino sani e salvi dalla scuola). Per altri, l'ansia o la paura sono il risultato di allucinazioni o deliri (vedi il capitolo "[Allucinazioni e deliri](#)") o la risposta al clima che si respira in famiglia. Potrebbero anche dipendere dalle normali preoccupazioni che tutti noi abbiamo, soprattutto rispetto al futuro in un mondo in continua trasformazione.

Purtroppo, non sempre è possibile determinare esattamente la causa dell'ansia o della paura e questo ci farà sentire ulteriormente impotenti. Tuttavia, non è assolutamente necessario capire la causa della sofferenza per essere in grado di prestare aiuto. Possiamo sempre offrire sicurezza, affetto e comprensione, oltre che ridurre le probabilità che la cosa si ripeta.

### **Come affrontare l'ansia e la paura**

- Rassicurare anche con il contatto fisico
- Rispondere ai sentimenti che esprime
- Se possibile, distrarre il malato
- Se l'ansia è grave, rivolgersi al medico

## **Come prevenire l'ansia e la paura**

- Cercare di mantenere un ambiente stabile e orari regolari
- Cercare di ridurre i possibili motivi di paura
- Cercare di mantenere un'atmosfera serena in casa

## **Come affrontare l'ansia e la paura**

### *Rassicurare anche con il contatto fisico*

Se ci sembra che il malato sia in una condizione di ansia o di paura, possiamo rassicurarlo spiegandogli che capiamo quello che prova, ma che non c'è nulla di cui preoccuparsi. Se sembra che il malato non capisca quello che stiamo dicendo, possiamo forse stringergli una mano, oppure mettergli un braccio attorno alle spalle. Nel caso di allucinazioni che lo spaventano, è meglio non far finta di vederle, ma nemmeno cercare di convincerlo che non esistono.

### *Rispondere ai sentimenti che esprime*

I malati di demenza possono avere difficoltà ad esprimersi: quello che dicono può non essere la vera causa dell'ansia o della paura. Per esempio, se il malato è spaventato e continua a chiedere: «Quanto tempo?», possiamo intenderlo come "Quanto tempo manca al pranzo?". Invece potrebbe significare "Quanto tempo rimani fuori?" oppure "Quanto tempo riuscirai ancora ad aver cura di me?". Meglio conosciamo il malato, tanto più facile sarà capire che cosa cerca veramente di dire. Possiamo comunque sempre rispondere all'emozione che esprime, dandogli sicurezza e dimostrandogli quanto è importante per noi.

### *Se possibile, distrarre il malato*

È esperienza comune che se si riesce a distrarre il malato, egli dimentica la paura o l'ansia. È invece spesso difficile conoscerne la ragione, ma se crediamo di sapere quale sia la causa alla base della sua inquietudine, possiamo per prima cosa cercare di rimuoverla (ad esempio togliendo un soprammobile, un poster o uno specchio, riducendo il numero delle persone presenti nella camera, migliorando l'illuminazione per eliminare le ombre, ecc.). In alternativa, può essere utile allontanare il malato dalla possibile situazione di paura.

### *Se l'ansia è grave, rivolgersi al medico*

I farmaci ansiolitici talvolta sono efficaci, ma bisogna farvi ricorso soltanto nei casi di ansia grave e dopo aver provato tutte le possibili alternative non farmacologiche. Questi farmaci presentano sempre il rischio di effetti collaterali, che per i malati di demenza possono portare ad un peggioramento dello stato confusionale. essersi sentito in collera.

## **Come prevenire l'ansia e la paura**

### *Cercare di mantenere un ambiente stabile e orari regolari*

Creare un ambiente stabile e degli orari regolari darà certamente al malato di demenza maggiori probabilità di sentirsi in un mondo sicuro. Anche se continua a non riconoscere i luoghi e le persone, ci saranno comunque dei punti fermi a cui poter fare riferimento.

### *Cercare di ridurre i possibili motivi di paura*

Per aiutare il malato di demenza a sentirsi meno ansioso, possiamo rassicurarlo spiegandogli sempre che cosa si sta facendo e chi sono le persone presenti. Anche se lui non capisce quello che gli si dice, si sentirà probabilmente rassicurato dalla nostra espressione e dal tono della voce.

### *Cercare di mantenere un'atmosfera serena in casa*

Anche se i malati di demenza hanno difficoltà a comunicare, tuttavia molti di essi rimangono assai sensibili all'atmosfera che si vive in casa. Un clima teso può far sentire il malato insicuro e a disagio. È chiaro che non si può garantire un'armonia domestica costante e non è realistico fingere che tutto vada bene quando non è così. Ma vale la pena tenere presente che l'atmosfera

che si respira tra le pareti domestiche può influenzare il malato, che ha spesso bisogno di essere rassicurato.

Link: <https://www.alzheimer.it/ansia.html>



## PROGRAMMA GRUPPO DI SOSTEGNO

Pubblichiamo il calendario dei prossimi due mesi della nostra attività mediante gli incontri di sostegno psicologico a distanza, tramite la piattaforma telematica "Google Meet", che ha come destinatari i familiari di malati di Alzheimer, il martedì alle ore 21,15.

*martedì 2 luglio 2024*      *h. 21,15*      **Serata a cura dei volontari dell'associazione  
"FeliceMente Segui l'onda"**

*martedì 16 luglio 2024*      *h. 21,15*      **Dott.ssa GIULIA CALORI psicologa  
"Gruppo di Auto-Aiuto"**

Riceverete per tempo l'avviso relativo al singolo incontro con il link al quale cliccare per accedere alla riunione. Nel caso di connessione tramite smartphone il consiglio è quello di scaricare l'app di "Meet" di Google.

## SPORTELLO SOCIALE ALZHEIMER

Prosegue anche l'attività di supporto telefonico individuale alla quale provvedono i nostri volontari e i nostri psicologi, con particolare attenzione alle situazioni di particolare difficoltà e per mantenere viva la relazione, nonostante la distanza.

- *l'ultimo mercoledì di ogni mese su appuntamento*

### COME CONTATTARCI

- telefonando Settore Servizi Sociali 0362 987362
- scrivendo a: [info@felicementeseguilonda.it](mailto:info@felicementeseguilonda.it)

FELICEMENTE SEGUI L'ONDA - Alzheimer Brianza - APS  
sede legale: Via Dante Cesana, 22 - 20841 Carate Brianza  
C.F. 91139660152 - tel. 3391239685  
[www.felicementeseguilonda.it](http://www.felicementeseguilonda.it) - E-mail: [segui.onda@gmail.com](mailto:segui.onda@gmail.com)

## ALZHEIMER CAFE'

L'Alzheimer Cafè è uno spazio gratuito dedicato ad attività di stimolo e socializzazione per persone con demenza e a proposte formative e di supporto per i loro familiari.

Si è concluso, dopo la pausa forzata dovuta alla Pandemia, il percorso ricominciato quest'anno in collaborazione con Istituti Clinici Zucchi ed il patrocinio del Comune di Carate Brianza. Nel corso degli incontri del sabato pomeriggio abbiamo riscontrato un ottimo successo dell'iniziativa.

Per dare il giusto epilogo a questa iniziativa, prima della pausa estiva, abbiamo pensato di proporre un incontro **sabato 20 luglio dalle ore 15,30**, in uno spazio ancora da decidere, che vi verrà comunicato per tempo.

Sarà un'occasione per scambiarsi saluti, qualche chiacchiera e brindare ad una estate serena.

Nel frattempo la nostra associazione si sta già attivando per organizzare gli incontri di Alzheimer Cafè dal prossimo autunno.

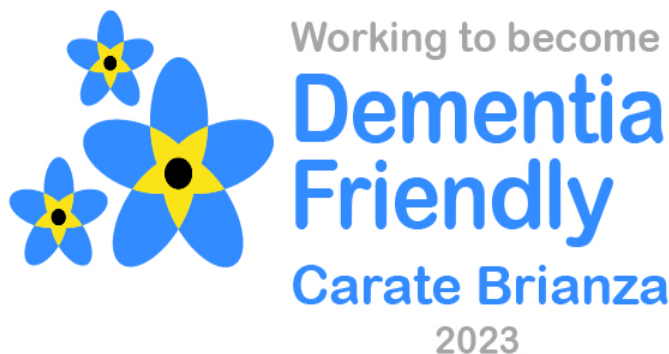


The graphic features a white coffee cup on the left. To its right, the text 'ALZHEIMER cafè edizione 2024' is displayed in a mix of bold sans-serif and elegant script fonts. Below this, several logos are arranged horizontally: Istituti Clinici Zucchi Gruppo San Donato, FeliceMente Segui l'Onda, Working to become Dementia Friendly Carate Brianza, and the Comune di Carate Brianza coat of arms. A central text block reads: 'L'Alzheimer cafè è uno spazio gratuito dedicato ad attività di stimolo e socializzazione per persone con demenza e a proposte formative e di supporto per i loro familiari.' At the bottom left, contact information is provided: 'Per info: Tel. 339 1239685 info@felicementeseguilonda.it'.



## Lavori in corso

Logo della Comunità amica della Demenza di  
Carate



FELICEMENTE SEGUI L'ONDA - Alzheimer Brianza - APS  
sede legale: Via Dante Cesana, 22 - 20841 Carate Brianza  
C.F. 91139660152 - tel. 3391239685  
[www.felicementeseguilonda.it](http://www.felicementeseguilonda.it) - E-mail: [segui.onda@gmail.com](mailto:segui.onda@gmail.com)