



La persona di cui ci si prende cura potrebbe presentare un'alterazione dei propri comportamenti dovuti:

- a un cambiamento della routine (non poter più uscire, non poter più vedere parenti, amici, conoscenti, ecc.)
- al trascorrere una giornata all'interno dello stesso spazio
- ai cambiamenti, anche di tipo umorale, di chi lo assiste: nervosismo, paura, angoscia, ecc.
- alla convivenza forzata con più persone con conseguente perdita dei propri spazi



Molto spesso anche i piccoli cambiamenti possono destabilizzare lo stato psicologico. Nei pazienti con demenza gli effetti possono essere amplificati e dar luogo a delle risposte nuove e non sempre gestibili. Le manifestazioni cognitivo-comportamentali potrebbero manifestarsi in:

- una maggiore agitazione sia fisica che emotiva
- insonnia, disturbi della alimentazione e deglutizione
- logorrea dovuta a pensieri persistenti
- amplificazione dei deficit cognitivi
- peggioramento delle autonomie
- maggiore dipendenza dal caregiver

Può accadere che, chi si occupa della persona con demenza, si senta investito di una maggiore responsabilità, soprattutto in questo momento. Sappiamo che l'assistito è un soggetto vulnerabile e il non comprendere i motivi del cambiamento e/o dell'interruzione di certe abitudini e attività significano molto in termini di stress. Di conseguenza il caregiver potrebbe vivere momenti di ansia, preoccupazione, stress o frustrazione:

- per lo stato di salute del loro caro
- per dover rassicurare continuamente la persona che, oltre a non comprendere bene, perde anche rapidamente le informazioni
- dal fatto di essere spesso l'unica persona a potersene/doversene occupare viste le misure dettate dalle direttive del governo
- dal cambiamento cognitivo/comportamentale improvviso del paziente
- dal senso di solitudine e frustrazione per l'assenza di supporto anche dai servizi sanitari che in questo momento sono impegnati sul fronte della emergenza COVID

Qui di seguito vengono elencati una serie di consigli che potrebbero essere di aiuto sia alla persona con demenza sia a chi se ne prende cura:

- mantenere il più possibile le routine
- spiegare in parole semplici il fenomeno della pandemia in corso e gli strumenti di protezione (mascherina, guanti, ecc.)
- cercare di ottenere dei permessi di uscita anche solo per poco tempo
- utilizzare sempre di più degli ausili per l'orientamento: calendari, orologi, immagini
- riportate, attraverso delle immagini, la sequenza delle azioni che verranno svolte durante la giornata
- utilizzate le video chiamate per poter comunicare anche con gli altri
- coinvolgeteli in operazioni semplici del quotidiano (cucinare, pulire, riordinare, ecc.)

- organizzare la giornata variando le varie attività
- alternarsi nell'assistenza
- mantenere dei contatti anche con altri familiari che assistono persone con difficoltà per un confronto e uno scambio
- contattare organizzazioni e/o associazioni specifiche per un supporto sia pratico che psicologico
- chiedete agli altri elementi della famiglia di alternarvi durante la giornata
- organizzare delle attività cognitive (memoria, linguaggio, attenzione, ecc.): giochi con le carte, tombola, ricostruzione del proprio albero genealogico, semplici puzzle, racconto di un evento importante accaduto in passato, ricostruire percorsi e descrivere luoghi dove vive o del proprio lavoro, ecc.
- ritagliarsi un tempo per una uscita o una telefonata con amici o parenti