

AMMA

ASSOCIAZIONE MOLISANA MALATI DI ALZHEIMER

VADEMECUM

PER L'ESTATE



*"...la strada è lunga. Ma noi
Siamo un solo equipaggio:
se ci diamo la mano,
faremo un buon viaggio"*
(Gianni Rodari, L'astronave)



DIECI CONSIGLI PER L'ESTATE



- Fare esercizio fisico, preferendo le ore più fresche della giornata;
- Adottare un abbigliamento comodo e fresco per non aumentare la sudorazione o compromettere la dispersione di calore, contribuendo così a causare eventuali colpi di calore;
- Bere almeno 1,5 o 2 litri di liquidi al giorno per combattere la disidratazione;
- Evitare di far bere loro bevande molto gassate, zuccherate o troppo fredde;
- Frazionare i pasti, alleggerendo quelli principali e favorendo piccoli spuntini; da consigliare centrifugati o frullati;
- Far mangiare molta frutta e verdura di stagione, fonte di vitamine e sali minerali;
- Prestare attenzione ad eventuali bruschi sbalzi termici tra l'ambiente interno e quello esterno. E' da sconsigliare l'uso di ventilatori orientati non direttamente verso l'anziano;
- Fare attenzione a non esporli al sole in modo diretto e per tempo protratto; Evitare di uscire con loro nelle ore più calde in quanto calore, umidità ed ozono potrebbero rendere pericolosa anche una semplice passeggiata
- Cambiare con maggiore frequenza la biancheria intima o i presidi igienici (pannolini) ed idratare sempre la pelle con prodotti adeguati;
- Arieggiare spesso gli ambienti, avendo cura di chiudere le tende durante le ore più calde;

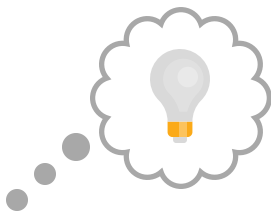
- ESERCIZI PER ALLENARE LA MENTE -

AMMA ha pensato di lasciarvi un piccolo vademecum con dei semplici e pratici esercizi da fare insieme al vostro caro.

E' importante, infatti, mantenere costantemente allenato il proprio sistema cognitivo per combattere insieme i sintomi della malattia.

Nello specifico, l'intento è quello di:

- Sostenere l'orientamento spazio-temporale rispetto a sé ed al proprio ambiente di vita;
- Favorire l'attenzione e la concentrazione;
- Attivare una maggiore autonomia;
- Migliorare le capacità comunicative;
- Migliorare l'autostima e il senso di efficacia;



1) L'ORIENTAMENTO SPAZIO- TEMPORALE



Frequenza consigliata: ogni giorno, dopo il risveglio e aver fatto la colazione;

Attività proposte:

- Prendere un calendario oppure trascrivere in modo ben leggibile su un foglio la data, avendo cura di indicare mese, stagione ed anno. Aiutare il proprio caro a ricostruire la settimana, a ricordare dunque i giorni della settimana e i vari mesi e stagioni.

Porre anche domande del tipo: “ quanti giorni ha agosto? (ti ricordi la filastrocca: trenta giorni ha Novembre con Aprile, Giugno e Settembre, di ventotto ce n' è uno tutti gli altri ne han trentuno”) oppure “ che cosa si festeggia il 15 agosto? Che frutti si mangiano in estate? È una stagione in cui fa caldo o freddo?”).

- Preparare o procurarsi una piccola agenda o quaderno su cui trascrivere il proprio indirizzo e la città in cui si abita. Se ci sono delle difficoltà nella scrittura ricordarlo a voce.

Atteggiamento consigliato: Nel caso di risposta sbagliata mostrarsi pazienti ed incoraggiare con il proprio aiuto e con tranquillità a ricordare insieme. Magari se necessario dare un piccolo input verbale (ad esempio iniziare la parola o dare altri suggerimenti, come se fosse un piccolo indovinello).

2) ESERCIZI PER L'ATTENZIONE

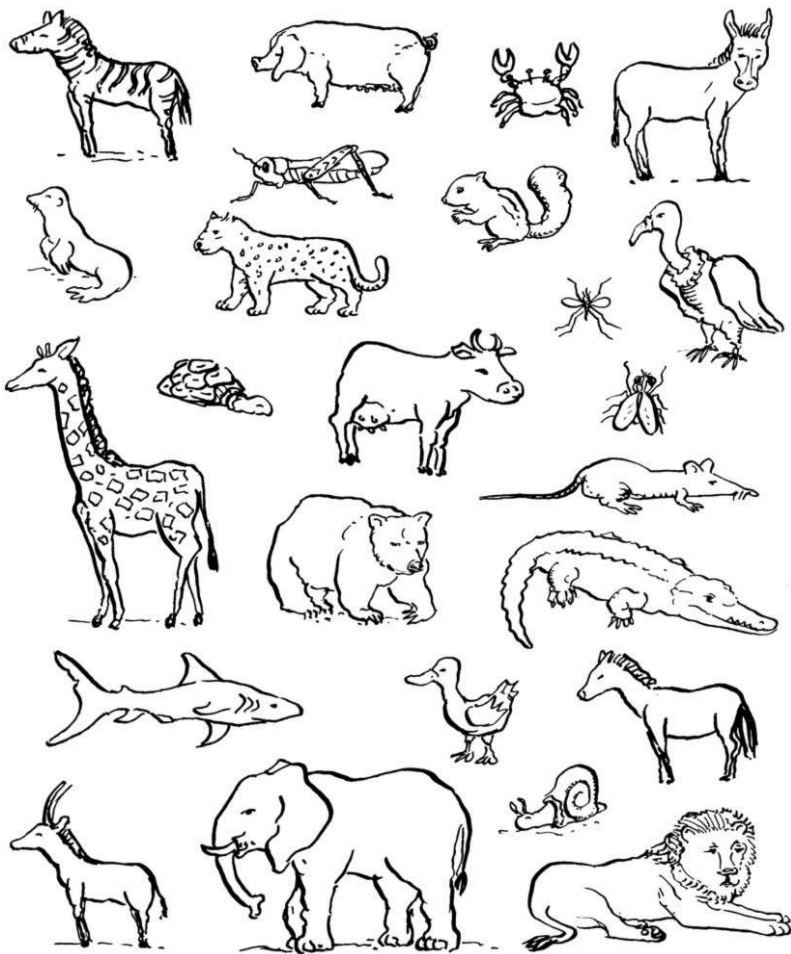


Frequenza consigliata: almeno un paio di volte durante la settimana, preferire i momenti in cui il proprio caro appare più riposato.

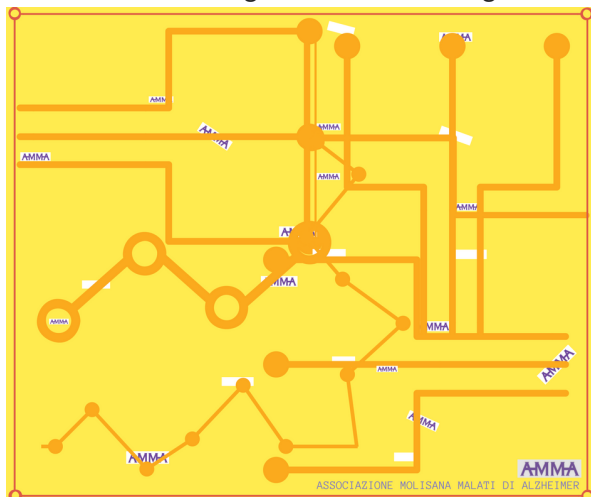
Attività proposte:

- Prendere una rivista e chiedere ad esempio di selezionare le immagini di una certa categoria (ad esempio abbigliamento, cibo, arredamento, animali).
- Prendere degli oggetti collegati tra di loro e uno che non è ad essi connesso (ad esempio pettine, sapone, spugna, asciugamano e una penna e chiedere quale è quello che avete preso “per sbaglio” e che quindi non serve).
- Disporre su delle righe una serie di lettere diverse e Indicare sul foglio di fare un segno o cercare solo una delle lettere da voi scelte “ (ad esempio solo la lettera A”).
- Prendere un mazzo di carte e chiedere di raggruppare tutte le figure oppure tutte le carte di un determinato numero, colore o seme;

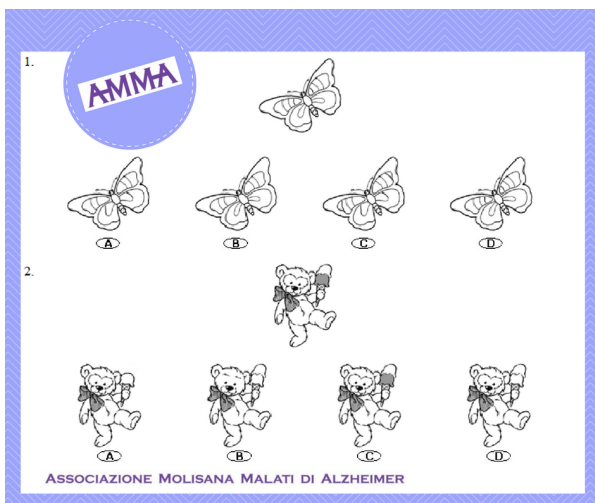
- Indicare sul foglio tutti gli animali che appartengono ad una determinata categoria (ad esempio quelli che si trovano in mare).



- Far cerchiare tutti i nostri loghi trovati nell'immagine sottostante;



- Individuare tra quelle presentate nel disegno l'immagine perfettamente corrispondente a quella posta in alto;



Atteggiamento consigliato: svolgere il compito insieme, effettuare il compito in una stanza in cui non ci siano eccessive distrazioni per il malato. Attendere i tempi di esecuzione senza mettere alcun tipo di pressione ma rassicurare invitando a usufruire di tutto il tempo che occorre.



3) ESERCIZI PER IL LINGUAGGIO

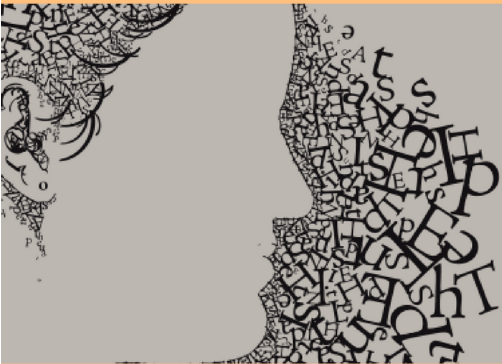
Frequenza consigliata: tutti i giorni, in qualsiasi momento della giornata.

Attività proposte:

- Gioco di nomi, cose, città: far dire una volta individuate le lettere quante più parole inizianti per la lettera indicata (estendere anche alla categoria animali, colori, frutta).
- Pensare a dei colori e cercare di farsi dire quanti più cose o oggetti del colore indicato (ad esempio giallo come il sole, la banana, il limone, il girasole, le stelle etc).
- Scrivere insieme delle parole che riguardano cose fatte durante la giornata oppure far pensare una parola e cercare di indovinare la parola pensata; infine trascriverla.
- Far indicare che lettere ci vogliono per comporre una determinata parola (ad esempio per scrivere casa ci vuole la c, poi viene la a, poi la s e la a).
- Far leggere lì dove è possibile parti di quotidiano e commentarle insieme;

- Individuare nell'immagine sottostante le parole mancanti che hanno un nesso con quella precedente e con quella successiva.

_____ CATENA DI PAROLE _____



GALLO
C-----
ONDA
A---
MUSICA
B-----
PASSIONE
D---
SPETTACOLO
A-----
RINGRAZIAMENTI
F---

AMMA
ASSOCIAZIONE MOLISANA MALATI DI ALZHEIMER

Atteggiamento consigliato: non sostituirsi al proprio caro nella formulazione delle risposte, se ci sono delle difficoltà linguistiche più importanti cercare di non mettere pressione al malato; lasciarlo riposare e anche se con poche parole cercare di arrivare a fargli esprimere ciò che pensa.



4) ESERCIZI PER LA MEMORIA

Frequenza consigliata: tutti i giorni, in qualsiasi momento della giornata

Attività proposte:

- Visionare le foto del passato e ricordare insieme i vari momenti di vita trascorsi;
- Divertirsi a ricordare testi di canzoni, proverbi o modi di dire comuni;
- Ad esempio si può far completare questa lista di proverbi.



- Oppure ci si può esercitare con questo esercizio;



PILLOLE DI SVAGO

LIBRI

- Bayley John, Elegia per Iris, Rizzoli, Milano, 2000.
- Bigatello Giovanni, La sottoveste sopra la gonna, Marna, Barzago (LC), 2006.
- Smarrirsi. La mente nel labirinto Sandias M. - Armando Editore, Roma 2005
- Mia madre, la mia bambina di Tahar Ben Jelloun - Giulio Einaudi editore, Torino 2006

FILM

- "Una sconfinata giovinezza" di Pupi Avati
- "Lontano da lei" di Sarah Polley
- "Le pagine della nostra vita" di Nick Cassavetes, tratto dall'omonimo romanzo di Nicholas Sparks
- "A spasso con Daisy" diretto da Bruce Beresford
- "Tutto su mia madre" scritto e diretto da Pedro Almodóvar
- "Compagna di viaggio" diretto da Peter Del Monte
- "La finestra di fronte" di Ferzan Özpetek
- "Speriamo che sia femmina" diretto da Mario Monicelli
- "Avviso di chiamata" di Diane Keaton
- "Il figlio della sposa" di Juan José Campanella