

AITO, Associazione Italiana Terapisti Occupazionali, ha preparato un breve *guida NON ESAUSTIVA* per i familiari e gli assistenti delle persone con demenza alle prese con la Pandemia da Coronavirus, riconoscendo le difficoltà dello stare in casa per tutti coloro che si trovano ad affrontare una quotidiana emergenza nell'emergenza. Le persone con demenza sono prevalentemente, ma non solo, di età superiore ai 65 anni, appartenenti quindi alla fascia di età con più vittime causate dal Cotiv-19. Sono persone con maggiori probabilità di contrarre la malattia perché sono meno in grado di adottare le misure necessarie per proteggersi e ridurre il rischio di contagio tra chi gli sta intorno. Le persone con demenza potrebbero non ricordare di lavarsi le mani, probabilmente si scorderanno le tutele in caso di tosse, potrebbero non riuscire a mantenere le distanze dalle persone infette. Le persone con demenza possono soffrire di mal di testa, febbre bassa o tosse, senza riconoscerne i sintomi e senza avere essere in grado di comunicare ai loro *caregiver* che qualcosa non va, potrebbero aver bisogno di cure mediche. Se queste situazioni non vengono rilevate, potrebbero esporre gli altri al virus durante il periodo di tempo in cui è altamente contagioso. Inoltre, le persone con oltre 65 anni tendono ad avere comorbidità, anch'esse legate ad una maggiore probabilità di morte con un'infezione da Coronavirus.

AITO consiglia quindi di leggere con riguardo ai seguenti punti:

- ATTENZIONE AI SINTOMI

Come sopra riportato, non è certo che la persona con demenza sia in grado di riconoscere e comunicare i propri sintomi. E' consigliato perciò verificare regolarmente la temperatura e chiedere più spesso alla persona come si sente, stando attenti a non esagerare e innervosirla.

Esistono vari tipi di demenza e vari stadi di demenza, alcune persone possono essere ancora in grado di capire che c'è un'infezione rischiosa e che devono lavarsi le mani e limitare la loro esposizione ad altre persone. Negli stadi nei quali il decorso è tale da mostrare disturbi di memoria o di comprensione o comportamentali, è l'assistente a dover verificare le condizioni della persona. Si suggerisce di comunicare le cause dell'emergenza SOLO se utile alla persona per proteggere lei e gli altri e si è sicuri che l'informazione non provochi al contrario stati d'ansia e agitazione.

- LAVARE LE MANI

Le persone che vivono con la demenza possono aver bisogno di promemoria e/o supporto per ricordarsi le importanti pratiche igieniche come il lavaggio delle mani. Si potrebbe posizionare un poster con il disegno dell'attività vicino ai lavandini e invitare a canticchiare perché il lavaggio sia sufficientemente lungo. E' consigliato dimostrare come lavare le mani con maggiore accuratezza, magari svolgendo l'attività spesso assieme e utilizzando un detergente con una fragranza gradita e conosciuta. Il disinfettante per le mani a base di alcool con almeno il 60% di alcool può essere una rapida alternativa se la persona affetta da demenza non può andare in un lavandino o lavarsi facilmente le mani. Assicurarsi che l'odore sia tollerato.

Occorre anche che l'assistente rispetti con cura le norme igieniche, potrebbe essere affetto dal virus e asintomatico e quindi veicolare il contagio

- MANTENERE LA SOLITA ROUTINE

E' importante mantenere il più possibile la solita routine tra cui sonno sufficiente, alimentazione sana ed esercizio fisico. E' raccomandato permettere di alzarsi al solito orario, svolgere le attività di preparazione mattutina, andare a dormire alla solita ora. Può essere utile pianificare come trascorrere il proprio tempo, utilizzando eventualmente degli appunti da appendere alla parete o un diario.

Consigliamo di ridurre il disordine che può aumentare la confusione.

- MANTENERSI ATTIVI

L'esercizio fisico può aiutare a rafforzare le funzioni immunitarie del corpo e avere benefici mentali ed emotivi. Non potendo uscire di casa, è suggerito permettere l'allenamento utilizzando quanto si ha a disposizione (corridoi, giardino, etc) e lo svolgimento di attività che richiedano movimento (rassetare, etc)

Restare a casa non deve coincidere con l'isolamento sociale, perciò si suggerisce, se possibile di far mantenere le abitudini adattandole alla nuova condizione, utilizzando anche risorse online (messa in streaming con il parrochiano di riferimento, letture, giochi, video incontri con persone che si vedrebbero di solito) e appuntamenti telefonici.

Durante la giornata, si possono proporre attività che la persona trova piacevoli e significative, come preparare la pasta, costruire piccoli oggetti o un album di ricordi, recitare una preghiera e attività rilassanti, come ascoltare musica, vedere foto di paesaggi. Si suggerisce di svolgere le occupazioni in ambienti con luminosità adeguata e di verificare quali sono gli orari preferiti per svolgere le determinate attività e, se necessario, semplificarle. Non dimenticare di concedersi le pause.

- PIANIFICARE UN PIANO B

Consigliamo di considerare l'eventualità di un possibile contagio e successivo isolamento/ricovero. Occorre creare un "piano B" per la persona affetta da demenza, nel caso di cambio di assistente, di perdita temporanea della persona di riferimento o di trasferimento dal domicilio in una struttura protetta.

Suggeriamo di preparare una lista di informazioni essenziali sulla persona utili a mantenere un ambiente il più possibile stabile e confortante. Nel documento potrebbe essere utile inserire il modo in cui la persona preferisce essere chiamata, il suo background culturale, i nomi di familiari e amici, eventuali animali domestici, gli hobby e gli interessi passati e presenti, le abitudini del sonno, cosa lo turba e al contrario cosa lo calma, l'esempio della sua routine quotidiane normali, informazioni sulla sua abilità nel mangiare e nel bere, eventuali disturbi comportamentali ricorrenti. E' importante segnalare l'utilizzo di protesi acustiche e visive, eventuale utilizzo di ausili e servizi riabilitativi.

- SE LA PERSONA E' IN RSA

Innanzitutto, consigliamo di verificare con la struttura le loro procedure per la gestione del rischio COVID-19 e di consegnare i contatti di emergenza e le informazioni anche di un altro familiare o amico.

La maggior parte delle strutture, nel rispetto della normativa, hanno limitato o estinto le visite dei familiari, per la loro protezione. Una persona che non ha la percezione dell'emergenza, potrebbe sentirsi abbandonata. Potrebbe essere utile, chiedere alla struttura come poter contattare il familiare e la possibilità di effettuare telefonate, videochiamate etc. Se la persona non è in grado di comporre il numero, si suggerisce di chiedere al personale della struttura di essere aggiornati o la disponibilità di mettersi in contatto previo appuntamento telefonico, negli orari consoni agli operatori.

Le strutture potrebbero predisporre un modulo con le modalità per rimanere in contatto coi familiari.

Potrebbe essere utile spiegare alla persona che i familiari non l'hanno abbandonata e che invece di fare visite di persona, possono programmare delle telefonate o lasciare note vocali o oggetti di conforto.

Concludiamo ricordando che in caso di dubbi o difficoltà, è utile contattare il proprio professionista sanitario di riferimento, anche telefonicamente o richiedendo un appuntamento in videochiamata.

Caring for Persons with Dementia during an Influenza Pandemic - www.ahcancal.org

[https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-\(covid-19\)-tips-for-dementia-care](https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-(covid-19)-tips-for-dementia-care)

<https://www.beingpatient.com/mitigating-coronavirus-risk-in-people-with-dementia/> www.aito.it

Dott.ssa Gabriella Casu, Terapista Occupazionale – Ufficio Presidenza Associazione Italiana Terapisti Occupazionali