

Vademecum psicologico per le persone affette da deterioramento cognitivo e i loro familiari



Resistere all'emergenza

Il Centro disturbi cognitivi e demenze (CDCD), in collaborazione con le associazioni CAIMA, Amici di Casa Insieme e ASP continua a garantire il servizio di orientamento, supporto psicologico e psico-consulenza a sostegno delle persone affette da deterioramento cognitivo e dei loro familiari.

Contatti servizio psicologico CDCD:

Dott.ssa Roberta Foschini
roberta.foschini2@auslromagna.it
Dott. Francesco Imbesi
francesco.imbesi@auslromagna.it

Tel. 0547-647176 Cell 335-5898357
Via Gadda, 120 Cesena
Lunedì-giovedì 8.30-16.00
Venerdì 8.30-14.00

Di seguito utili consigli per far fronte all'emergenza sanitaria che stiamo vivendo in questo periodo.



Resistere all'emergenza

Il lavoro delle associazioni del territorio

In stretto raccordo con il CDCD anche le associazioni del territorio confermano la loro vicinanza e si rendono disponibili a fornire suggerimenti utili ai familiari impegnati nell'assistenza delle persone affette da demenza.

- **Associazione "Amici di Casa Insieme"**

www.amicidicasainsieme.it (sezione Amici Informa)
pagina facebook -amicidicasainsieme
Tel. 320/6967089 (lun-ven 9-13)

- **A.S.P. DEL RUBICONE-** Azienda pubblica di Servizi alla Persona

servizi.extraresidenziali@aspdelrubicone.it
www.aspdelrubicone.it
Tel. 0541-942485 (lun e merc 10-13)

- **Associazione CAIMA**

www.caima.it
pagina facebook -caima onlus
Tel.0547-646583 (lun e ven 9,30-11,30; merc 15-17)

Resistere all'emergenza

Come informarsi sull'emergenza Covid-19: suggerimenti

- ✓ E' buona regola informarsi solo da fonti ufficiali, dedicando un tempo definito e limitato.

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

<https://www.auslromagna.it/>

<http://www.regione.emilia-romagna.it/>

Numero verde 800.033.033



- ✓ Evitate di esporre voi e i vostri familiari al flusso continuo dei mass-media sull'argomento: l'inondazione di notizie ha l'effetto di distorcere la realtà e fa percepire la situazione come ancora più drammatica, provocando un incremento dei livelli d'ansia. Seguite solo un notiziario, guardate in tv programmi che trattino altro, leggete e informatevi anche su altro).

Dedicato ai familiari



Durante questo periodo di emergenza è normale sentirsi tristi, stressati, confusi o spaventati.

Il peso dell'assistenza ai nostri cari può risultare ancora maggiore di quanto già normalmente sia, con tutte le emozioni correlate (demoralizzazione, ansia, rabbia, tristezza, ecc.).

Si può vivere con la sensazione di non riuscire a far fronte a tutto.

Attenzione!

È normale, e non significa essere deboli o incapaci o cattivi.

Questo è il momento in cui ricordare quante situazioni difficili avete già superato: le vostre personali risorse e strategie sono ancora lì, per affrontare nel vostro miglior modo anche questa.

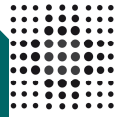
Resistere all'emergenza

Dedicato ai familiari: alcuni accorgimenti



Prima di tutto è fondamentale prendersi cura di sé:

- ✓ riposatevi e prendetevi dei momenti di pausa tra un impegno e l'altro;
- ✓ mangiate cibo salutare e in quantità sufficiente (non eccedete con le sigarette, con le bevande alcoliche, con il cibo dolce o grasso o fuori pasto);
- ✓ cercate attività per voi piacevoli;
- ✓ praticate momenti di rilassamento;
- ✓ praticate attività fisica;
- ✓ dormite in modo soddisfacente;
- ✓ conservate per quanto possibile una organizzazione della vostra giornata;
- ✓ rimanete in contatto con le persone cui tenete (non aspettate che siano gli altri a telefonarvi: fatelo voi).



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Vademecum psicologico per le persone affette da deterioramento cognitivo e i loro familiari

Resistere all'emergenza

La cura dei vostri cari



Questo periodo di stravolgimento delle solite routine può risultare per i nostri cari con deficit cognitivi, molto più angosciante che per noi.

E' possibile che alcuni disturbi emotivi e del comportamento aumentino: ansia, depressione, disorientamento, irrequietezza, aggressività, ecc.

E' il momento in cui al caregiver è richiesto un ulteriore sforzo di comprensione, accoglimento oltre che di pazienza.

La cura dei vostri cari: alcuni accorgimenti



Ricordiamo alcuni dei principali accorgimenti con il proprio caro:

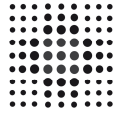
- ✓ state, quanto più possibile in sua compagnia, stimolatelo e tenetelo attivo sia coinvolgendolo nelle attività di vita quotidiana (pulizie, preparazione pasti, ecc.) che impegnandolo in semplici compiti in modo da garantire una routine quotidiana stabile, che lo aiuti a sentirsi più sicuro
- ✓ favorite attività motorie finalizzate in casa
- ✓ conservate tramite telefono o video chiamata i contatti con le persone familiari a cui è abituato
- ✓ Può essere difficile trascorrere la giornata in casa, provate ad organizzare il tempo con attività piacevoli e lente (ascoltare musica, colorare mandala, puzzle, manicure, massaggi, ecc.)

Resistere all'emergenza

La cura dei vostri cari: alcuni accorgimenti



- ✓ valutate se è veramente il caso di informare il vostro caro della situazione di epidemia. E' in grado di comprendere appieno ciò che sta accadendo e di tenerlo a mente? In caso contrario, preservarlo da informazioni che potrebbero spaventarlo ed agitarlo.
- ✓ se la persona mostra consapevolezza dei cambiamenti in atto e capacità di comprendere, condividete in modo semplificato e chiaro sia le informazioni riguardo a quello che sta accadendo, sia le regole di comportamento prescritte per il contenimento del contagio
- ✓ Non possiamo essere certi che la Persona con demenza ricordi le norme igieniche e comportamentali prescritte, svolgete insieme a lei le pratiche indicate dalle autorità sanitarie (è utile lavare le mani insieme, ad intervalli regolari, usando toni calmi e pacati, aiutando o facendo da modello)

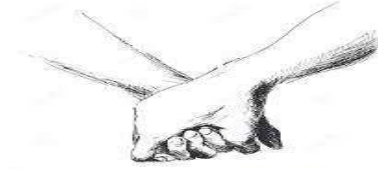


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Vademecum psicologico per le persone affette da deterioramento cognitivo e i loro familiari

Resistere all'emergenza

La cura dei vostri cari: alcuni accorgimenti



- ✓ Nel caso in cui la persona provi disagio a contatto con l'acqua corrente, utilizzate soluzioni alcoliche o salviette imbevute di soluzioni alcoliche
- ✓ Nelle vostre manifestazioni di affetto, state più attenti nelle occasioni in cui toccate mani e viso del vostro caro, riproponendo le norme igieniche precedenti.
- ✓ Se l'utilizzo della mascherina provoca reazioni di disorientamento o paura, cercate di ridurre l'utilizzo soltanto ai momenti strettamente necessari.
- ✓ Ricordate che uno stato di malessere fisico o di dolore può essere manifestato non a parole, ma attraverso il comportamento (prestate attenzione a espressioni di dolore, irrequietezza, strofinamenti delle mani sul corpo, andatura più instabile...)

Resistere all'emergenza

Un messaggio di speranza per tutti

Mettete le cose nella giusta prospettiva:
le agenzie di salute pubblica, i medici, gli infermieri e i maggiori esperti stanno
lavorando per garantire le migliori cure a tutte le persone malate.

Non si è soli.

*"Non è debole chi chiede aiuto per aumentare le proprie risorse e quelle
dei suoi cari."*

A cura del CDCD e delle associazioni territoriali

