

Parlando di voi... La guida

INFORMAZIONI PER CHI È AFFETTO DA DEMENZA

Se la vostra diagnosi è quella di demenza, questo foglio illustrativo vi potrebbe essere utile perché vi dà importanti informazioni sulla guida e la demenza.

La guida richiede un'azione reciproca molto complessa tra gli occhi, il cervello ed i muscoli oltre alla capacità di risolvere problemi complicati. La demenza può ridurre l'idoneità alla guida influenzando su molti requisiti tra cui:

- Orizzontarsi
- Ricordarsi dove svoltare
- Valutare la distanza dalle altre auto e da ostacoli
- Valutare la velocità di altre auto
- Il tempo di reazione
- Il coordinamento tra occhi e mani

Posso continuare a guidare?

Una diagnosi di demenza non significa che dovete subito smettere di guidare.

In tutti gli Stati e Territori, ad eccezione del Western Australia, i guidatori sono tenuti a rivelare alle autorità qualsiasi condizione medica che possa influire sulle proprie capacità di guidare con sicurezza. La demenza è una di queste condizioni perché può diminuire le capacità di guida.

Generalmente le autorità indirizzeranno il guidatore a farsi visitare da un medico che giudicherà se può continuare a guidare. Se il medico pensa che la demenza influisce negativamente sulla capacità di guida di una persona, allora le autorità



**La cosa più
importante è la
vostra sicurezza e
quella degli altri**

possono porre delle condizioni sulla sua patente. Queste condizioni potrebbero limitare la guida ad una zona circostante la residenza, o ad un determinato tempo o al di sotto dei 100 chilometri orari. Potrebbero essere richieste continue visite mediche e prove di guida.

Qualsiasi cambiamento nelle vostre capacità di guida può comportare la cessione di stare al volante di una macchina. Il seguente elenco vi può aiutare a stabilire se ci sono dei cambiamenti in corso.

Quando guidate:

- Avete bisogno di direzioni?
- Vi perdetevi in zone non conosciute?
- Vi confondete tra destra e sinistra?
- Prendete decisioni più lente al semaforo, in un incrocio o cambiando corsia?
- Avete difficoltà con la segnaletica stradale?
- Guidate più lentamente?
- Avete bisogno di più tempo per reagire?
- Avete difficoltà in situazioni inconsuete?
- Guidate dal lato sbagliato della strada?
- Cambiate corsia in modo inadatto?
- Contravvenite al codice stradale?
- Causate danni all'auto senza riuscire a trovare spiegazioni?
- Usate allo stesso tempo l'acceleratore ed i freni?
- Frenate in modo inadatto sulle strade principali?

Se avete notato qualcuno di questi cambiamenti dovrete smettere di guidare nell'interesse vostro e degli altri. Se non siete sicuri, è una buona idea quella di sottoporvi ad un esame di guida per aver un giudizio obiettivo delle vostre capacità. Questi esami possono valutare la vostra capacità nella guida ed indicare appropriati provvedimenti. L'Associazione Australiana di Alzheimer vi può dare ulteriori informazioni su questi esami.

Anche se non avete notato alcuno di questi cambiamenti, sarebbe opportuno chiedere un'opinione sulle vostre capacità di guida ad un amico o familiare.

La vostra sicurezza e quella degli altri è di importanza fondamentale.

Alla fine la vostra malattia pregiudicherà la vostra capacità di guida. Qualcuno decide di rinunciare alla patente di guida volontariamente.



Smettere di guidare

Alla fine la vostra malattia pregiudicherà la vostra capacità di guida. Qualcuno decide di rinunciare alla patente di guida volontariamente. Qualche volta i medici consigliano di smettere di guidare.

Per alcuni una delle cose più difficili è smettere di guidare. L'automobile può essere una parte importante della vostra indipendenza e senza di essa la vostra vita può cambiare.

I cambiamenti nella vostra vita potrebbero farvi sentir turbato e causare collera e frustrazioni. Può essere d'aiuto in questo caso il parlare di questi sentimenti o chiedere informazioni ad un familiare, un amico di fiducia o ad un consulente dell'Associazione Australiana di Alzheimer.

Alternative alla guida

Smettere di guidare può essere meno stressante se trovate delle alternative per i vostri spostamenti. Provate a:

- Chiedere un passaggio ad un familiare od amico
- Far uso degli autobus, dei treni o dei taxi
- Camminare
- Informatevi presso il comune se ci sono mezzi di trasporto comunitari

Alcuni trovano che lo smettere di guidare porta dei vantaggi. Le alternative possono essere meno stressanti del guidare, il costo inferiore e ci si può godere il paesaggio lungo il percorso

Pubblicazioni di riferimento:

"Mi hanno detto che ho la demenza" (I'm told I have dementia), Società della Malattia di Alzheimer, Regno Unito

Indicazioni utili

Il “*Programma per Vivere con Perdita di Memoria*” è disponibile in ogni Stato e Territorio. Il programma include gruppi di informazione ed appoggio per gente nella prima fase di demenza, per i loro familiari ed amici.

Un programma per gruppo comprendente da 6 ad 8 sessioni viene offerto di solito un giorno a settimana con sessioni della durata di 2 ore. I gruppi d'appoggio in corso si riuniscono di solito una volta al mese per un certo tempo dopo il programma.

Per ogni caso ci sono due piccoli gruppi – uno per gente affetta da perdita di memoria ed un altro per famigliari ed amici. Chi è affetto da perdita di memoria può attendere da solo se così desidera. I gruppi possono incontrarsi separatamente per parte o per tutta la durata della sessione e riunirsi alla fine per un rinfresco.

Molti sono i benefici derivati dalla partecipazione ad un *Programma per Vivere con Perdita di Memoria*. La gran parte dei partecipanti apprezza la possibilità di ottenere informazioni, ottenere risposta alle proprie domande, parlare in modo confidenziale con altra gente in situazioni simili, discutere le esperienze avute ed esporre i propri sentimenti in un ambiente sicuro.

“È bene sapere che altri si trovano nella stessa condizione.”

“Condividere le esperienze dimezza le mie ansie e preoccupazioni.”

“In questo gruppo non siete come una goccia nel mare. Potete comunicare con gente che vi capisce.”

Il programma ha lo scopo positivo di mantenere e migliorare le tendenze e le capacità e di esplorare i modi per affrontare la vita al presente e nel futuro.

Per ulteriori informazioni sul Programma per Vivere con Perdita di Memoria telefonare alla Linea di amico nazionale per la demenza al **1800 100 500**.

Documentazione

Un numero sempre maggiore di persone affette da demenza condivide le proprie esperienze in seguito a diagnosi di demenza e perdita di memoria. L'Associazione Australiana di Alzheimer nel vostro Stato o Territorio sarà in grado di aiutarvi a rinvenire libri o video sull'argomento e documentazione sulla demenza e su come affrontare la malattia.

Per ottenere ulteriori informazioni telefonare al **1800 100 500** (Linea di amico nazionale per la demenza).

Il sito Internet dell'Associazione Australiana di Alzheimer contiene anche documentazione ed informazioni utili, fogli illustrativi, opuscoli aggiornati e qualche informazione in lingue diverse dall'Inglese.

Il sito Internet dell'Associazione Australiana di Alzheimer ha anche informazioni aggiornate sulla demenza. L'indirizzo è **www.alzheimers.org.au**

Ulteriori informazioni sul *Programma per Vivere con Perdita di Memoria* si possono ottenere accedendo alla sezione *I have dementia* nel sito Internet.