

Parlando di voi... Prendere cura di voi stessi

INFORMAZIONI PER CHI È AFFETTO DA DEMENZA

Se la vostra diagnosi è quella di demenza, questo foglio illustrativo vi potrebbe essere utile perché suggerisce i modi in cui potete prendere cura di voi stessi e chi vi può aiutare a farlo.

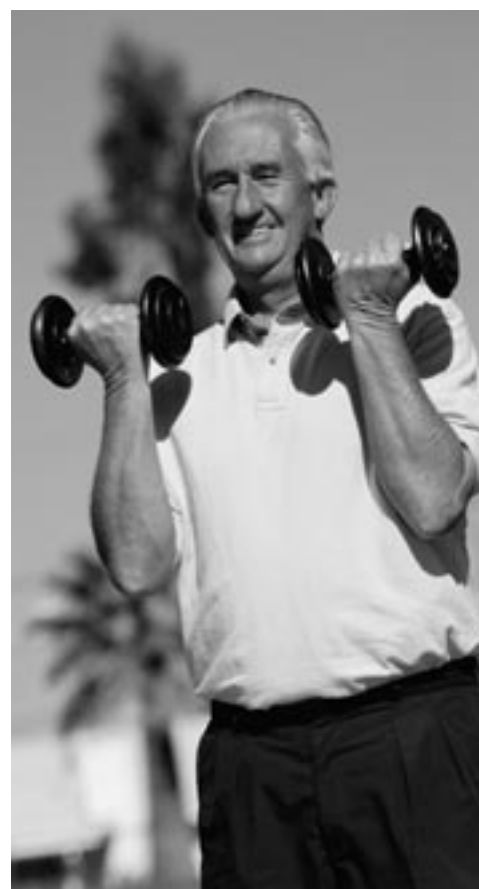
La diagnosi di demenza ha probabilmente causato uno shock a voi, alla vostra famiglia ed agli amici. Comunque c'è molto che voi potete fare per assicurarvi indipendenza per quanto possibile e continuare a godere la vita per un lungo tempo.

La vostra salute

È sempre importante il mantenere una buona salute.

Alcuni suggerimenti

- Fare esercizi regolari in consultazione col medico. Ciò potrebbe includere il camminare o il giardinaggio.
- Cercar di seguire una dieta equilibrata.
- Riposarsi quando stanchi.
- Cercar di includere nella giornata regolari periodi di rilassamento.
- Limitare l'uso dell'alcol. In alcuni casi l'alcol può aggravare i problemi connessi alla memoria.
- Assicurarvi di prendere i farmaci prescritti – una scatola per le pillole (dosette) può essere d'aiuto nell'organizzare i medicinali. Il farmacista può disporre i medicinali nella dosette periodicamente.
- Sottoporsi a visite mediche periodiche
- Rimanere attivi. Cercar di continuare le attività preferite anche se è necessario modificarle per farlo.



**È sempre importante
il mantenere una
buona salute.**

L'Associazione Australiana di Alzheimer offre una gamma di servizi per aiutare chi è affetto da ogni tipo di demenza e i loro famigliari durante tutto il corso della malattia.

Il vostro stato emotivo

I cambiamenti causati dalla demenza possono apportare una serie di emozioni diverse. Questo stato emotivo è molto comune ed è meglio condividerlo con altri ad esempio parlando con chi ci si trova a proprio agio e che ispira fiducia. Può anche essere utile far parte di un gruppo d'appoggio ed incontrare altre persone con demenza allo scopo di condividere le esperienze e le idee per far fronte alla malattia.

Come affrontare la perdita di memoria

Vi potreste ricordare eventi di un passato lontano ma quelli più recenti possono essere facilmente dimenticati e potreste aver difficoltà nel ricordare l'ora, la gente ed i luoghi. Ci saranno dei giorni in cui la vostra memoria sarà migliore che in altri e, anche se sconcertanti, queste variazioni sono normali.

Alcuni suggerimenti

- Riportate su un diario o un libretto per appunti le cose importanti da ricordare e cercate di averlo sempre con voi. Potrebbe contenere:
 - appuntamenti
 - un elenco delle cose da fare
 - numeri telefonici importanti inclusi il vostro e quelli d'emergenza
 - nomi che non dovete dimenticare come quelli dei vostri nipoti
 - il vostro indirizzo e una mappa che indichi la località della vostra casa
 - una lista delle vostre attività giornaliere da tenersi a portata di mano
 - qualsiasi pensiero o idea che volete tener presente
- Cercate di stabilire una routine regolare giornaliera o settimanale che possa ridurre la necessità di basarsi sulla memoria.
- In uno dei luoghi più frequentati come la cucina fate uso di una tabella o tabellone per annotare le cose importanti da ricordare per il giorno o la settimana.
- Può essere utile mettere vicino al telefono i numeri telefonici usati includendo quelli di emergenza ed anche una descrizione del vostro luogo di residenza.
- Contrassegnate la credenza ed i cassetti con etichette riportanti parole o immagini che descrivano il contenuto, per esempio: piatti, coltelli e forchette.
- Riservate un luogo speciale per articoli importanti come occhiali, portafoglio e medicinali.
- Mantenetevi una raccolta di fotografie delle persone che vedete regolarmente e contrassegnatele con i loro nomi e le loro occupazioni.
- Per conservare la cognizione del tempo segnate i giorni su un calendario.
- Chiedete ai famigliari ed agli amici di telefonare prima di farvi visita.



Durante il giorno

Attività svolte con facilità nel passato potrebbero risultare più ardue e richiedere più tempo come per esempio il preparare i pasti o amministrare le finanze e usare il libretto degli assegni.

Alcuni suggerimenti

- Concedetevi più tempo; evitate le pressioni esterne.
- Fate una pausa se incontrate delle difficoltà.
- Dividete un lavoro in parti più piccole e portatele a termine una alla volta.
- Fatevi aiutare da altri per compiere un lavoro difficile o parti di esso.

Parlare con altri

È importante mantenere i contatti sociali. Qualche volta può essere difficile di trovare le parole giuste per esprimere i vostri pensieri o di capire ciò che viene detto da altri.

Alcuni suggerimenti

- Prendete le cose con calma.
- Dite agli altri che avete problemi col pensare, comunicare e con la memoria.
- Se non capite ciò che viene detto, chiedete di ripetere.
- Il fatto di chiederlo più di una volta non vi deve mettere in imbarazzo.
- Se vi dà fastidio la vicinanza di troppe persone o un rumore troppo forte, trovate un luogo più tranquillo.
- Non preoccupatevi se perdetevi traccia di un pensiero, potrebbe ritornare più tardi.

Ritrovare la strada

In alcuni giorni le cose usualmente familiari potrebbero diventare inconsuete.

Alcuni suggerimenti

- Se vi piace fare una camminata, cercate di usare sempre lo stesso tragitto.
- Non abbiate timore di chiedere aiuto
- Spiegate alla gente che avete problemi con la memoria ed avete bisogno di assistenza.
- Portate sempre con voi strumenti di identificazione inclusi il vostro nome, l'indirizzo, numero telefonico e contatti in caso d'emergenza (questi potrebbero essere riposti in una borsa o in tasca o incisi su un braccialetto). Mantenete queste informazioni aggiornate.
- Considerate di munirvi di un braccialetto o una collana collegati ad un servizio di assistenza in caso di emergenza operante 24 ore al giorno e che ha registrate tutte le vostre informazioni personali.

Pubblicazioni di riferimento:

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

"*Proprio per voi*" (*Just for you*), Società di Alzheimer del Canada

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.