

LA CURA DELLA PERSONA

Come si assiste un malato, quali le difficoltà, come superarle

Quando la malattia di Alzheimer inizia ad interferire nelle piccole azioni quotidiane, la cura della persona così come l'abbigliamento diventano questioni delicate nella dinamica malato-caregiver.

Il malato tende gradualmente a trovare sempre più difficoltà nel curare la propria igiene personale e nell'eseguire azioni come il vestirsi, lo spogliarsi o anche semplicemente lo scegliere un abito adeguato.

Mano a mano che la malattia si aggrava, il malato può trovare difficoltà nello svolgere queste semplici azioni quotidiane, può avere difficoltà ad eseguire operazioni nel giusto ordine o, non vederne la necessità, può esserne spaventato o sentirsi a disagio. Tende a diventare dipendente dal familiare che lo accompagna quotidianamente e con il quale, non di rado, possono crearsi situazioni conflittuali. **Queste possono essere però superate cercando di comprendere, di volta in volta, il perché del suo comportamento e provando a trovare insieme a lui una soluzione.**

Come, e fino a che punto, ogni malato debba essere aiutato varia di caso in caso e dipende strettamente dallo stadio di gravità della malattia: non tutte le facoltà sono colpite contemporaneamente e allo stesso modo, la situazione clinica del malato può variare di giorno in giorno.

Ciò che risulta fondamentale è però sempre il rispetto della dignità della persona, impostando una relazione priva di costrizioni, senza pretendere dal malato ciò che non vuole o non può più fare. È importante che mantenga le abitudini precedenti la malattia e che gli sia consentito di svolgere in autonomia le attività che è in grado di compiere.

La dignità personale non può prescindere dal concetto di immagine di sé che anche il malato di Alzheimer possiede e che, come chiunque altro, tenta di mantenere. Nell'ambito dell'abbigliamento tutto questo può trovare concretizzazione nella scelta dei singoli capi. Operando, infatti, una selezione che si allinei con le sue abitudini e i suoi gusti, si può contribuire al mantenimento e alla conservazione della sua immagine personale, valorizzando aspetti che potrebbero sembrare secondari o addirittura irrilevanti ma che nella realtà possono conferire, al malato e a chi lo segue, autostima e ri-

conoscimento del proprio valore. L'abito definisce chi siamo e come vogliamo presentarci al mondo; rispettando e ricercando lo stile proprio che la persona aveva prima della malattia, si favorisce anche il mantenimento della visione che egli ha di se stesso e che gli altri possono avere di lui e con lui.

Relazionarsi con un malato nella cura quotidiana dell'igiene e del vestire

Imalati di Alzheimer devono convivere con diversi disagi. La loro capacità di compiere le attività di tutti i giorni è limitata da problemi di diversa rilevanza. Il deficit di memoria, ad esempio, può comportare la sensazione di aver già compiuto una determinata azione impedendogli quindi di compierla nuovamente, anche solo in parte. In generale, il malato perde le capacità pratiche per eseguire alcune azioni, necessitando dell'aiuto costante e attento di un familiare.

La fatica incontrata nell'organizzare qualsiasi attività, spesso congiunta a difficoltà nel comprendere e finalizzare il gesto, può divenire, per il malato, fonte rilevante di stress. Più la malattia si aggrava, maggiore diventa la sua incapacità di esternare le proprie esigenze, lasciando un difficile compito di interpretazione al familiare curante. È necessario fare attenzione ai segnali che il malato invia e cercare di trovare con lui un canale di comunicazione efficiente.

Eventuali suoi atteggiamenti ostili o di rifiuto, infatti, potrebbero in realtà nascondere richieste o **indicazioni implicite relative ai bisogni che la persona percepisce in quel momento, ma che non riesce ad esternare correttamente.**

Per questo motivo è sempre bene ricordare che, nella maggior parte dei casi, le difficoltà incontrate nella relazione di aiuto con il malato di Alzheimer, non dipendono dalla persona ma da elementi specifici strettamente connessi al suo quadro clinico. La convinzione che l'azione sia già stata compiuta o che non sia il momento giusto per affrontarla, la sensazione di essere giudicato come qualcuno che non sa fare da solo o quella di essere trattato come un bambino, l'incapacità di comprendere le aspettative altrui o anche un semplice disorientamento generale nel compiere alcuni gesti (ad esempio può aver paura della propria immagine riflessa) accanto la possibilità di provare dolore nel movimento; questi possono essere la vera causa della sua resistenza, della sua chiusura e della sua scarsa collaborazione, veri ostacoli a tutte quelle misure generalmente attuate per una corretta cura di sé.

COSA FARE

Con un aiuto mirato, il familiare curante permette al malato di continuare a contribuire attivamente alla sua igiene personale; ciò può richiedere un po' più di tempo ma aiuta il malato a conservare più a lungo le proprie capacità.

Una regola generale di tutte le attività giornaliere (vestirsi, lavarsi, mangiare, ecc.) consiste nell'evitare di aiutare troppo il malato; se questi non è incoraggiato a compiere un'attività quotidiana tenderà a perdere più precocemente la capacità di compierla.

Partecipare attivamente a queste operazioni è molto importante per l'autostima stessa del malato.

Suggerimenti

- 1** SCOPRITE LA TIPOLOGIA DI AIUTO CHE NECESSITA IL MALATO:
 - osservatelo
 - fate qualche tentativo
- 2** CHIEDETE AL MALATO SE HA BISOGNO DI AIUTO
- 3** INCORAGGIATELO A FARE DA SOLO NELLA MISURA DEL POSSIBILE
- 4** ACCOMPAGNATELO NELL'AZIONE:
 - aiutatelo per gradi
 - concedetegli il tempo necessario per continuare da solo
- 5** INTERVENITE SOLO QUANDO NON RIESCE A PORTARE A TERMINE L'AZIONE
 - indirizzatelo nella giusta direzione
 - non sostituitevi a lui
- 6** RISPETTATE LE SUE ABITUDINI E LE SUE PREFERENZE
 - aiutatelo a lavarsi e vestirsi secondo la sua routine e nell'ordine in cui è abituato

Indossare e togliere i vestiti

Vestirsi e spogliarsi tutti i giorni può essere molto impegnativo per un malato di Alzheimer: il malato non sa più come indossare i vestiti e in che ordine, non si rende conto della necessità di cambiarsi e fatica a scegliere i capi in funzione della stagione e delle condizioni del tempo. A ciò si aggiungono problematiche che comportano difficoltà nell'allacciare o slacciare la fibbia della cinto o i bottoni, annodare i lacci delle scarpe e così via. Se si tratta di una persona anziana, poi, vestirsi e spogliarsi può essere reso ancora più complicato dalla mobilità ridotta e dai dolori che il movimento può procurarle.

COSA FARE

Nel caso dell'abbigliamento è opportuno, per prima cosa, fare una scelta, il più possibile condivisa con il malato, degli abiti nell'armadio. I capi di abbigliamento pratici sono più facili da indossare e da togliere e conferiscono un maggior comfort. Fate attenzione che l'abbigliamento del malato sia in linea con le sue abitudini e i suoi gusti: comprate diversi capi di abbigliamento simili e del genere che piace al malato, mantenendo in questo modo lo stile stesso della persona. Scegliete abiti comodi e di una taglia abbastanza grande, cercando di evitare o di ridurre al minimo la presenza di bottoni, zip e fibbie (possono complicare la vita a un malato di Alzheimer), privilegiando invece chiusure semplici (meglio se a velcro) e usate pantaloni o gonne con l'elastico in vita.

Suggerimenti

- 1** SEMPLIFICATE LA SCELTA ELIMINANDO DALL'ARMADIO I CAPI CHE AL MOMENTO NON SERVONO
- 2** PROPONETEGLI DUE ALTERNATIVE E LASCIATE CHE SIA LUI A SCEGLIERE
- 3** APPOGGIATE I VESTITI SUL LETTO NELL'ORDINE IN CUI VANNO INDOSSATI
- 4** MOSTRATEGLI, SE NECESSARIO, COME FARE AD INDOSSARLI E POI LASCIATE CHE VADA AVANTI DA SOLO
- 5** SE LA PERSONA INDOSSA UN INDUMENTO IN MODO SBAGLIATO, INTERVENITE CON MOLTO TATTO, AIUTANDOLA A RIPETERE L'OPERAZIONE IN MODO CORRETTO
- 6** SE IL MALATO NON VUOLE CAMBIARSI I VESTITI, CAMBIATELI VOI SENZA FARVI ACCORGERE DOPO IL BAGNO O LA DOCCIA