

Consigli pratici per i familiari dei pazienti affetti da deterioramento cognitivo

1. Utilizzare giornalmente il **calendario** non solo per orientarsi temporalmente ma anche per segnarsi eventuali ricorrenze o appuntamenti cancellando ogni mattina la giornata in corso.
2. Porre **vicino al telefono** bene in vista i numeri telefonici più importanti e di emergenza.
3. Coinvolgere il familiare **malato nelle attività della vita quotidiana** ad es. preparando insieme la lista della spesa, apparecchiare, preparare i pasti, ecc. con **compiti semplici e ripetitivi**.
4. Abituare il paziente a **riporre gli oggetti personali** (occhiali, orologio, ecc.) **sempre nello stesso posto**.
5. **Organizzare gli oggetti in modo ordinato** evitando di cambiargli collocazione; si possono contrassegnare i cassetti con adesivi riportanti il nome degli oggetti contenuti (es. magliette, calzini, ecc.). Questo sistema può essere utilizzato per aiutare il familiare ad orientarsi meglio all'interno della casa ponendo sulle porte etichette indicanti il nome o un disegno con la funzione della stanza (es. sulla porta della camera da letto si può porre il disegno di un letto).
6. Aiutare il familiare ad orientarsi nella “routine” giornaliera e settimanale creando una certa **ripetitività** (ad es. fare la spesa il martedì, fare il bagno il venerdì, ecc.).
7. Conversare sul trascorrere del tempo e sui principali avvenimenti di attualità (**lettura del giornale**); commentare i programmi televisivi preferiti, conversare sulla stagione in corso, su cosa si è mangiato per il pranzo ecc.
8. Se ben accolti possono essere di aiuto il **gioco delle carte** e la **settimana enigmistica**, da fare insieme.
9. È molto importante **incentivare il familiare a compiere da solo** (o con piccoli aiuti) **le varie attività quotidiane** piuttosto che sostituirsi completamente a lui.

10. Stimolare il familiare nell'orientamento spaziale facendogli osservare i **percorsi abituali**, come ad es. dalla casa al negozio, dalla casa al centro sociale, al bar, alla chiesa, ecc., aiutandolo a “cogliere” i punti di riferimento per orientarsi al meglio.
11. È consigliabile porre all'interno del portafoglio o della borsa una **fotocopia dei documenti** (non gli originali) ed una **lista dei principali recapiti telefonici** da chiamare in caso di necessità.
12. Mantenere l'attività fisica e mentale secondo le capacità del paziente affetto da deterioramento delle funzioni cognitive.
13. Fare **attenzione agli incidenti domestici**, ad eliminare le possibili fonti di pericolo (scalini, zerbini, chiavi nelle porte, ecc.); può essere utile illuminare nella notte il percorso per accedere al bagno con l'**utilizzo di luci notturne** (come ad es. quelle che si usano per i bambini).
14. È importante ricordare che **tutti i cambiamenti creano disorientamento**; è preferibile quindi evitare i traslochi ed i ricoveri ingiustificati; i trasferimenti dovuti a vacanza richiedono maggiore attenzione verso il congiunto.
15. Fondamentale è la **comunicazione** con il familiare malato, ricordando di mantenere il contatto fisico (carezze, mano sul braccio, ecc.) e cercare di parlargli standogli sempre di fronte.
16. Nelle situazioni in cui si crea attrito con il familiare è preferibile abbandonare la discussione **spostando l'attenzione su altre attività**, perchè vi è il rischio di scatenare reazioni comportamentali quali agitazione, nervosismo ed irrequietezza che peggiorerebbero solo la situazione.
17. Per evitare un eccessivo affaticamento sia fisico che mentale di coloro che assistono una persona affetta da deterioramento cognitivo è opportuno che questi **dedichino un pò di tempo a se stessi o ai propri interessi** cercando di ritagliarsi qualche ora alla settimana.