

ATTIVITA' COGNITIVE ED OCCUPAZIONALI PER LA PERSONA CON DECADIMENTO COGNITIVO

da svolgere insieme al familiare e/o all'assistente familiare al proprio domicilio

nel rispetto delle vigenti norme sanitarie nazionali (D.P.C.M 22 Marzo - Coronavirus)

CONSIGLI GENERALI SULL'APPROCCIO COMUNICATIVO E RELAZIONALE

- ❖ Scegliere attività che tengano conto di interessi, risorse, gradimento e capacità residue della persona con decadimento cognitivo
- ❖ "Fare insieme" e non sostituirsi completamente alla persona con decadimento cognitivo
- ❖ Svolgere le attività con calma, concedendo alla persona con demenza il tempo di cui ha bisogno
- ❖ Non chiedere di fare più cose contemporaneamente, non disporre troppo materiale davanti a lui
- ❖ Apprezzare tutti i tentativi ed incoraggiarlo (non correggerlo), sdrammatizzare l'errore se la persona se la prende con se stessa
- ❖ Alternare riposo ed attività (non susseguirsi di attività concrete, ma anche alternare attività mentali e concrete)
- ❖ Meglio dire quello che può fare, piuttosto che sottolineare sempre quello che non può fare
- ❖ Usare frasi semplici e chiare per spiegarsi
- ❖ Ripetere anche più volte la consegna dell'attività
- ❖ Usare una posizione *vis a vis* quando parlate, non rivolgetevi a lui mentre siete impegnate in altre cose
- ❖ Infondere tranquillità usando un tono di voce adeguato
- ❖ Prediligere la vicinanza e il contatto fisico che trasmettono sicurezza e tenerezza
- ❖ Usare l'umorismo
- ❖ Distrarre la persona con demenza se assume comportamenti indesiderati e/o è di cattivo umore
- ❖ Non insistere e riprovare più tardi se si coglie la persona con demenza in un momento in cui non è in grado di concentrarsi
- ❖ Accompagnare le parole con i gesti (mostrando ciò che si chiede di fare)

ATTIVITA' DI TIPO COGNITIVO-OCCUPAZIONALE NELLA VITA QUOTIDIANA

- ❖ Curare la persona (trucco,barba,capelli)
- ❖ Fare una manicure e/o pediluvio
- ❖ Risolvere cruciverba facilitati e/o crucipuzzle
- ❖ Ricostruire un puzzle e/o giochi di società
- ❖ Fare semplici esercizi di calcolo (es.tabelline)
- ❖ Guardare un documentario/un film/un breve video (anche in dialetto)
- ❖ Conversare anche di fatti del passato
- ❖ Scrivere alcuni episodi della propria storia di vita (scuola, primo lavoro, primi amori, matrimonio)
- ❖ Stendere e piegare la biancheria
- ❖ Cucire, lavorare ai ferri
- ❖ Apparecchiare/sparecchiare la tavola
- ❖ Semplici attività manuali:colorare,decoupage,dipingere
- ❖ Bricolage
- ❖ Fotografare e/o videoregistrare
- ❖ Sfogliare una rivista e ritagliare immagini piacevoli
- ❖ Scrivere lettere e/o cartoline di auguri e/o saluti
- ❖ Rifare il letto, cambiare le lenzuola
- ❖ Lavare e/o asciugare i piatti
- ❖ Spolverare
- ❖ Stirare
- ❖ Pulire le scarpe
- ❖ Sistemare i cassetti/cambio stagionale degli armadi
- ❖ Appaiare i calzini per colore
- ❖ Scrivere o leggere poesie, filastrocche, storie della tradizione popolare (anche in dialetto)
- ❖ Giocare/prendersi cura di animali domestici
- ❖ Completare proverbi popolari (a voce e/o per iscritto)
- ❖ Scrivere la lista della spesa
- ❖ Preparare il caffè, il the
- ❖ Fare le conserve e/o marmellate
- ❖ Riordinare album fotografici (con nomi, periodo, ricordi)
- ❖ Giocare a bowling o bocce
- ❖ Piantare e/o annaffiare i fiori su balconi o terrazzo
- ❖ Curare l'orto e/o le piante
- ❖ Togliere/spazzare aghi di pino,erbacce, foglie secche
- ❖ Scrivere/nominare tutti gli oggetti presenti nella stanza
- ❖ Ascoltare e commentare una canzone e/o un'opera
- ❖ Fare musica insieme/suonare uno strumento
- ❖ Leggere un libro, un quotidiano/rivista, un libro di ricette
- ❖ Uscire al balcone, nel giardino di casa propria, godendo del sole
- ❖ Giocare coi nipotini se vivono in casa con voi
- ❖ Giocare a carte
- ❖ Dividere le carte da ramino per seme e colore
- ❖ Cucinare una torta, piadina, o pietanze semplici e gradite
- ❖ Brevi esercizi motori/ginnastica dolce (es. ballare in coppia; usare attrezzi come la palla, bottigliette d'acqua)

ATTIVITA' OCCUPAZIONALI PER LIVELLO MODERATO-SEVERO DI DECADIMENTO COGNITIVO

- ❖ Raggomitolare la lana
- ❖ Sbucciare le verdure: patate, carote
- ❖ Pulire le verdure: fagiolini, piselli freschi
- ❖ Grattugiare
- ❖ Rompere e sbattere le uova
- ❖ Impastare, stendere la sfoglia
- ❖ Spazzare
- ❖ Spolverare
- ❖ Lavare e/o asciugare i piatti
- ❖ Massaggiare mani, piedi e/o altre parti del corpo (collo, braccia, gambe) con crema
- ❖ Ascoltare musica
- ❖ Innaffiare le piante
- ❖ Riempire i vasetti con terriccio
- ❖ Piegare i vestiti e/o strofinacci (o in alternativa far piegare i tovaglioli del rotolo di carta)
- ❖ Apparecchiare/sparecchiare la tavola
- ❖ Far provare i pennarelli su un foglio (per buttare quelli che non vanno)
- ❖ Temperare matite e/o colori
- ❖ Sistemare i cuscini sul divano
- ❖ Stimolazione sensoriale visiva: osservare foto di famiglia e/o di paesaggi naturali e/o animali, fiori, piante
- ❖ Stimolazione sensoriale uditiva: ascolto di suoni della natura, versi di animali, ritornelli/filastrocche, musica e melodie famose
- ❖ Stimolazione sensoriale tattile: manipolare oggetti di vario materiale (plastica, ferro, cotone, legno, carta, foglie, bambole, peluche); accarezzare, accudire animali domestici
- ❖ Stimolazione sensoriale gustativa: assaporare piccole quantità di cibi dolci e salati (es. zucchero, cacao, sale, limone)
- ❖ Stimolazione sensoriale olfattiva: odorare erbe aromatiche ed altri profumi facilmente riconoscibili (oli essenziali, caffè, talco, aglio)
- ❖ Brevi esercizi motori che ripropongono gesti di vita quotidiana (dire sì/no con la testa, mescolare, suonare il piano, marcia su posto, ballare un valzer, inspirare/esprire profondamente)

UTILI CONSIGLI PER GESTIRE L'EMERGENZA SANITARIA DA COVID-19

- ❖ **Capire se il proprio caro è in grado di comprendere e ricordare ciò che sta accadendo a livello sanitario:** *informarlo ove possibile usando ausili o strategie visive (scritte) fornendo poche e specifiche informazioni oppure preservarlo da informazioni per non spaventarlo o confonderlo ulteriormente*
- ❖ **Tenere presente che la persona con decadimento cognitivo potrebbe non ricordarsi le norme igieniche:** *può essere utile lavare le mani insieme, instaurando una routine; se la persona manifesta disagio con l'acqua proporre soluzioni alcoliche o salviette igienizzanti*
- ❖ **Prestare attenzione a manifestazioni di dolore o disagio sia fisico che emotivo-comportamentale:** *non sempre la persona con decadimento cognitivo riesce ad esprimere verbalmente ciò che prova; possibili indicatori non verbali di disagio/dolore potrebbero essere: respiro alterato, lamenti, smorfie contratte, movimenti nervosi/rigidità, movimenti afinalistici*
- ❖ **Se si usa la mascherina in casa:** *attenzione il vostro familiare potrebbe avere difficoltà a riconoscervi e spaventarsi, rendendo più difficile la relazione*
- ❖ **Non trascorrere troppe ore ascoltando informazioni sanitarie alla televisione:** *potrebbero innescare alterazioni del pensiero nella persona con decadimento cognitivo*
- ❖ **Se la persona con decadimento cognitivo appare agitata, confusa, disorientata e chiede di uscire di casa (non riconoscendo la propria casa e/o anche i propri familiari):** *cercare di rassicurarlo, usando un tono di voce pacato e tranquillo, ove possibile ri-orientarlo, altrimenti fare un breve tragitto nel giardino o attorno casa spostando la sua attenzione su altri stimoli che potrebbero essere di suo interesse (piante, fiori, animale domestico), mantenere il contatto visivo e trasmettere il più possibile senso di protezione ed accudimento*

A cura delle Psicologhe dell'Associazione Alzheimer Ravenna e del Servizio Psicologico del Centro Disturbi cognitivi e Demenza dell'AUSL Romagna (Distretto di Ravenna)