



I CONSIGLI PER I NOSTRI ANZIANI AL DOMICILIO E PER CHI SI PRENDE CURA DI LORO

**VIVERE SERENAMENTE LA SITUAZIONE
ATTUALE ANCHE NELLA DISABILITA'**

A cura delle Associazioni territoriali: Alzheimer Ravenna, Alzheimer Lugo, Alzheimer Faenza,
Alice Ictus Ravenna, Parkinson Ravenna e dei
Centri Disturbi Cognitivi e Demenze Ravenna, Lugo e Faenza.

MANTIENI LA SERENITA' E I CONTATTI AFFETTIVI

Cerca di mantenere una **routine gradevole** che dia significato alle tue giornate come facevi prima. Fai ciò che ti piace in compagnia delle persone che si trovano in casa con te, in modo sereno e rilassato. Anche **il tuo familiare** potrebbe essere stanco, affaticato o preoccupato come te ma, insieme, è importante trasmettersi affetto, calma e rassicurazione: stare uniti anche nelle difficoltà, aiuta a rafforzare i legami.

Tu e il tuo familiare potete contare sulle vostre **risorse mentali e psicoaffettive** per fronteggiare questa situazione, come avrete già fatto in altri momenti difficili della vostra vita. Approfitta di questo momento per telefonare ad amici o parenti, puoi anche video chiamare, con l'aiuto di un tuo familiare, le persone a cui vuoi bene.

Se avverti ansia, preoccupazione o paura **parlane serenamente** con il tuo familiare, con la tua assistente familiare oppure contatta il tuo medico e/o psicologo.



LAVATI LE MANI, PRENDITI CURA DEL TUO CORPO E DELL' AMBIENTE IN CUI VIVI.

Oggi più che mai dobbiamo prestare particolare attenzione all'**igiene e alla salute fisica**. Questo ti aiuterà anche a rilassarti e a prenderti cura di te stesso. Vestiti come sempre, scegliendo dei bei vestiti, adatti alla stagione, truccati, usa i profumi che ti piacciono, scegli una buona crema profumata e nutriente, anche per stare in casa, coinvolgendo in queste attività chi vive con te o chi ti aiuta a casa.

Mangia e bevi regolarmente, preferendo piatti e bibite sane e gradite.

Continua ad assumere regolarmente le tue medicine e di mantenere un sonno regolare.

COLTIVA I TUOI INTERESSI E FAI IN CASA COSE CHE GRADISCI IN COMPAGNIA DEI TUOI FAMILIARI E/O DELL'ASSISTENTE FAMILIARE

Ascolta un po' di musica, una canzone che ti piace e ti rilassa, guarda un bel film e conversa di temi e argomenti sereni e piacevoli. Non passare il tuo tempo commentando solo il problema sanitario che stiamo vivendo. Svolgi **semplici attività** come ad esempio: pulire, ordinare la casa, cucinare, sistemare qualche vestito nell'armadio, cucire, lavorare ai ferri, ordinare piccoli oggetti in casa, fare giardinaggio, curare fiori, piante e attività "fai da te".

Mantieni la mente attiva: leggi una rivista, guarda le foto, fai semplici cruciverba o crucipuzzle, gioca a carte, dipingi o disegna, scrivi i tuoi pensieri, prova ricette nuove. Se hai qualche animale occupati di lui e godi della sua compagnia. Se sei credente puoi trovare sollievo dalla preghiera.



UN PO' DI SANO MOVIMENTO TI AIUTA

Fai delle brevi passeggiate anche all'interno della tua abitazione o in giardino, così farai muovere un po' il tuo corpo. Puoi anche eseguire qualche **esercizio motorio** in casa, sempre in compagnia di un familiare e/o assistente familiare.

TIENITI INFORMATO MA NON ESAGERARE

Per mantenerti aggiornato **informati** sempre sui canali ufficiali ma fallo non più di una volta o due al giorno. Se usi computer e/o internet limita l'esposizione a notizie della situazione sanitaria attuale, perché ciò potrebbe alimentare il tuo disagio; opta per foto e video a contenuto culturale, e/o divertenti.

Sia tu che il tuo familiare potete contattare, per ricevere aiuto e assistenza, vari operatori socio-sanitari, sapendo che si sono e che possono ascoltarvi e aiutarvi.



"Fai quello che puoi con quello hai, nel posto in cui sei"
Theodore Roosevelt