



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Centro Disturbi Cognitivi e Demenze
Distretti di Ravenna - Lugo - Faenza
UOC Cure Primarie e UOC Geriatria
Ambito di Ravenna

**Associazione Alzheimer
Ravenna**

e

**Associazioni Alzheimer
Lugo e Faenza**

Attività e possibili interventi a sostegno della Persona con decadimento cognitivo al proprio domicilio Suggerimenti per i *caregiver* e *assistenti familiari*



Il presente opuscolo è stato realizzato a cura di:

- **Babini Jessica**
*Infermiera case manager Centro Disturbi Cognitivi Demenza Ravenna
Ausl della Romagna*
- **Boschi Federica**
*Responsabile del Percorso Demenze Ausl della Romagna
Direttrice Distretto Sanitario Lugo Ausl della Romagna*
- **Druda Ylenia**
Psicologa Associazione Alzheimer Ravenna
- **Fanti Elisabetta**
Psicologa Associazione Alzheimer Ravenna
- **Foschini Roberta**
*Psicologa Centro Disturbi Cognitivi Demenza - Lugo e Faenza
Ausl della Romagna*
- **Garavini Elena**
Psicologa Associazione Alzheimer Ravenna
- **Lombardo Maria Concetta**
Psicologa Associazione Alzheimer Ravenna
- **Oggianu Raffaella**
*Psicologa Nucleo Specialistico Temporaneo Demenze Rosa dei Venti,
Ravenna Ausl della Romagna*
- **Ritacca Francesco**
Psicologo Associazione Alzheimer Ravenna
- **Ruscelli Chiara**
Psicologa Associazione Alzheimer Ravenna
- **Tacconi Mascia**
Psicologa Centro Disturbi Cognitivi Demenza - Ravenna Ausl della Romagna
- **Teodor Petrescu Christinne Diana**
Psicologa ASP Lugo e Faenza e Associazione Alzheimer Lugo
- **Toffanetti Silvia**
Tirocinante Psicologa UO Cure Primarie Ravenna

Impaginazione:

Claura Campanini - U.O. Accoglienza, Ufficio Relazioni con il Pubblico, Fundraising e Marketing

Linee Editoriali - Azienda USL della Romagna

Stampa a cura del Centro Stampa di Cesena - stampa: 14.10.2025

*Questo opuscolo nasce con la volontà di proporre alcune riflessioni e suggerimenti su possibili **interventi, attività, momenti ludici e di svago-relax** da proporre al proprio caro affetto da demenza presso il Domicilio, cercando di sostenere e proporre una semplice riflessione ai caregiver e a tutte le assistenti familiari.*

Spesso durante i nostri interventi clinici, incontriamo molti familiari che ci chiedono consigli e suggerimenti su cosa proporre alla persona con demenza; consapevoli di quanto la relazione sia un mezzo e lo strumento primario di cura e assistenza del vivere a fianco i nostri familiari affetti da decadimento cognitivo.

*Un Ringraziamento speciale a tutti i nostri Ref. e Direttori Aziendali e alle **Associazioni di Familiari** dei nostri territori, sempre attivamente impegnate nella cura e nel sostegno delle persone con demenza e dei loro familiari.*

*Foschini Roberta
Tacconi Mascia*

Vivere vicino alla Persona con demenza

La cura della **Persona** con demenza non può essere individuata nella guarigione o nel ripristino delle capacità perdute, ma nel valorizzare la Persona con decadimento cognitivo come portatrice di interessi, motivazioni, bisogni, volontà di svolgere delle attività, necessità di sentirsi utile e unica.

Valorizzare la Persona e i propri interessi, le proprie capacità e bisogni, significa ridurre la disabilità e garantire un adeguato equilibrio psico emotivo e comportamentale.

Mantenere le abilità personali e le autonomie significa rinforzare le competenze, il valore umano e relazionale della persona con demenza. Quando pensiamo ai disturbi neurocognitivi, spesso chiamati demenze, il nostro sguardo si ferma sui cambiamenti che portano con sé, sulle difficoltà che emergono. Ma noi, come professionisti e, prima ancora, come esseri umani, desideriamo spostare l'attenzione su un punto cruciale: ***chi è la persona che vive con la demenza?***

Non stiamo parlando solo di "deficit cognitivi", delle perdite e della loro difficoltà. Parliamo di un viaggio che tocca profondamente ***l'identità, le emozioni, il benessere psicologico*** di chi ne è coinvolto.

È fondamentale, e bellissimo, ricordare che ogni individuo che incontriamo, pur vivendo questa sfida, porta con sé un'immensa ricchezza: ***una storia di vita unica, un bagaglio di interessi, passioni, motivazioni e bisogni che non svaniscono, anche quando le parole si fanno più rare o l'autonomia diminuisce.***

Vedere la ***persona nella sua interezza*** significa andare oltre l'etichetta diagnostica. Significa riconoscere l'uomo, la donna, il genitore, l'artista, il professionista che è stato e che, in mille sfumature, continua ad essere. La ***storia di ciascuno di noi è un tesoro inestimabile***: è un intreccio di esperienze, relazioni significative e valori che hanno plasmato la nostra personalità e il nostro modo di reagire al mondo.

Ignorare questo patrimonio significa perdere un'occasione preziosa: quella di creare un legame profondo e autentico, di capire davvero perché una persona si comporta in un certo modo, spesso espressione di un bisogno non espresso o di un'emozione che cerca di emergere. E non è tutto. Anche quando la mente sembra sfuggire, interessi e motivazioni possono rimanere vivi e pulsanti, magari in forme diverse, più sottili. Un ex musicista potrebbe trovare un'oasi di pace e stimolo nell'ascolto di una melodia familiare; chi ha amato il giardinaggio potrebbe ritrovare serenità nel semplice contatto con la natura, accarezzando una foglia o inalando il profumo della terra; una persona profondamente socievole potrebbe continuare a trarre gioia da interazioni semplici, un sorriso, una mano stretta.

Riconoscere e nutrire questi interessi non è solo un atto d'amore: è una chiave per migliorare concretamente la qualità della vita, ridurre l'agitazione e favorire un profondo benessere emotivo.

Inoltre ricordiamo sempre che i ***bisogni fondamentali*** - quelli di sicurezza, di affetto, di sentirsi degni, di mantenere quel briciolo di autonomia possibile - non scompaiono. Semplicemente, cambiano il modo di esprimersi.

La capacità di intercettare e rispondere a questi bisogni, spesso comunicati attraverso un linguaggio che non usa parole, ma sguardi, gesti, posture, è cruciale. È ciò che permette alla persona di mantenere un senso di sé, di sentirsi ancora parte del mondo, prevenendo stati di profonda sofferenza.

Un approccio ***centrato sulla persona***, che valorizzi ogni singola unicità e rispetta il vissuto di ciascuno, non è solo un dovere etico. È, in ogni senso della parola, un approccio terapeutico.

Perché promuovere il benessere significa preservare la dignità, e in questo cammino, è la dignità a fare la vera differenza.

... un pensiero ai CAREGIVER e alle ASSISTENTI FAMILIARI

Caregiver, non si nasce. Lo si diventa all'improvviso e nel tempo, anche commettendo cose per voi errate o comportandosi in modo bizzarro o strano per le nostre abitudini. In ogni caso, è importante ricordarsi di essere umani e che occorre semplicemente capire sé stessi, la malattia, cosa ci sta accadendo e cosa accade nel proprio caro e la persona con demenza

Il ruolo del caregiver, del **FAMILIARE**, al domicilio è duplice, perché sebbene ricopra il ruolo informale di cura supporto e vicinanza, è anche direttamente coinvolto nell'esperienza di malattia e a sua volta sente la necessità di mantenere il proprio ruolo familiare che sia coniuge o figlio o genitore, nonno.

Il caregiver è portatore di vissuti, emozioni, dolore e difficoltà di accettare la malattia e i cambiamenti del proprio caro, ma è anche una persona ricca di risorse, competenze e adeguate abilità pratiche e psicologiche per vivere a fianco al proprio familiare malato.

E' utile che il domicilio si adegui ai sopraggiunti bisogni della persona con demenza (tramite consulenza specifica) in accordo anche alle preferenze del caregiver, trovando una mediazione nella qualità della vita di entrambi e il caregiver può fare riferimento a tutti quei servizi istituzionali e informali che supportano la sua figura.

In secondo luogo è molto importante che si ponga nei confronti del proprio caro come un coadiuvante e facilitatore delle attività quotidiane senza sostituirsi anche se può talvolta rivelarsi frustrante date le difficoltà cognitive, i problemi di gestione del tempo e dello spazio che può presentare la persona con demenza.

Alcuni consigli per i CAREGIVER FAMILIARI:

- Prendere la giusta distanza dalle paure e dal dolore, ricordandosi che si ricopre questo ruolo per dare sostegno alla persona malata e non per sostituirla
- Chiedere aiuto, consigli, supporto e rivolgersi a specialisti per evitare di trascurare situazioni problematiche o intervenire impropriamente, rischiando di aggravare la situazione
- Non reprimere vissuti emotivi negativi e la stanchezza
- Non vergognarsi
- Prendere del tempo per sé cercando di sentirsi meno in colpa
- Ascoltare le ragioni della persona cara, mettendo da parte le proprie in sua presenza
- Garantire, nel limite delle proprie disponibilità e risorse, la presenza "pratica" che può declinarsi in diverso modo, tra accompagnamento alle visite, aiuto nelle faccende domestiche, disbrigo commissioni
- Condividere occasioni di svago, come passare del tempo insieme a conversare o recarsi in posti o eventi graditi al proprio caro malato
- Fare una camminata o una gita, compatibilmente con le possibilità fisiche
- Cercare col nostro familiare una "normalità"
- Lasciare al nostro caro con demenza il giusto tempo
- Non prenderla sul personale se il malato non intende discutere con il caregiver
- Prestare molta attenzione a determinate parole. A volte può essere utile ironizzare, distrarre, rassicurare e proteggere il nostro caro senza contraddirlo
- Ricordarsi della "bellezza" che c'è nella persona di cui ci si prende cura, nonostante i cambiamenti sia caratteriali che fisici. È molto importante concentrarsi sulle caratteristiche che ci piacciono di lei e, soprattutto, quelle che ci uniscono
- Saper ammettere quando non si riesce più ad andare avanti con i propri mezzi e le personali risorse
- Chiedere aiuto e parlare di cosa ci sta accadendo

Il senso della stimolazione e riattivazione cognitivo relazionale al domicilio

Quando ci si trova in una condizione di deterioramento cognitivo, essendo una patologia cronica e progressiva, l'intervento non farmacologico indicato non è la riabilitazione, nel senso letterale della parola, bensì la stimolazione cognitiva.

Il domicilio si configura come lo spazio vitale per la persona con demenza e per il suo caregiver, ed attuando interventi di stimolazione cognitiva o di altra natura lo si trasforma in ambiente protesico. Questi interventi al domicilio possono essere importanti per:

- favorire e stimolare le capacità cognitive residue
- promuovere l'autostima e l'immagine personale della persona con difficoltà cognitive
- riattivare e stimolare il proprio caro
- migliorare la qualità di vita e il benessere della persona con demenza e del caregiver
- offrire sollievo al caregiver
- offrire spazi di condivisione delle proprie difficoltà cognitive ed emotive alla persona con demenza
- far sentire utili i familiari
- offrire spunti per far stare in relazione i familiari coi propri cari

Inoltre il domicilio, conservando quegli aspetti di sicurezza e familiarità fondamentali per la persona con demenza, potrebbe favorire l'accettazione e la partecipazione alle attività individuali a valenza psicosociale, relazionale-comunicativo, ludico-espressivo e occupazionale proposte a domicilio, nonché promuovere il "fare insieme" del caregiver con la persona con demenza piuttosto che il "fare al posto del proprio caro" in cui spesso si ritrovano i caregiver.

Attività di stimolazione cognitivo-relazionale al domicilio; dall'orientamento alla riattivazione di altre funzioni cognitive e attività occupazionale

Proporre semplici esercizi o attività per migliorare l'orientamento temporale (data, ora, stagione, anno), l'orientamento spaziale (luogo, ambiente, città), rafforzare l'identità personale (nome, età, famiglia, storia personale), stimolare e riattivare il linguaggio, la memoria, la comprensione, il ragionamento e tante altre capacità del nostro caro trascorrendo momenti piacevoli e rilassanti con lui.

Alcuni esempi di attività da fare insieme al nostro familiare:

- Ricordare insieme la data e l'ora anche guardando un orologio da parete o leggendo insieme un calendario, senza chiedere direttamente al nostro caro di rispondere e di trovare la risposta corretta
- Parlare del meteo e commentare il clima, la stagione, alcuni elementi della natura guardando dalla finestra, sedendosi in terrazzo o in giardino o passeggiando all'aperto
- Nominare insieme oggetti della natura che troviamo, ad esempio, nel cortile o nel giardino di casa
- Usare cartellini o immagini da collocare in punti della casa o per indicare dove sono luoghi e oggetti
- Commentare insieme al proprio caro eventi quotidiani o sentiti alla TV o letti insieme dal quotidiano
- Leggere insieme una rivista, una storia, una filastrocca, un passo di un libro; farsi raccontare anche con la presenza di possibili nipotini alcune storie passate di famiglia, fiabe, racconti e aneddoti popolari
- Utilizzare calendari, sveglie, orologi, da appendere in posti ben riconosciuti e utilizzarli insieme al proprio caro
- Costruire una sorta di calendario temporale con immagini della stagione, del santo e utilizzando numeri e parole grandi per indicare la data (da cambiare ogni giorno)

- Risolvere cruciverba semplici
- Scrivere alcuni episodi della propria storia di vita, (scuola, lavoro, matrimonio, ecc..)
- Scrivere cartoline e lettere di auguri e saluti
- Appaiare calzini e altri indumenti
- Completare insieme proverbi popolari
- Risolvere insieme semplici indovinelli fornendo indizi
- Riordinare album fotografici con nomi, periodi e ricordi
- Giocare a carte o dividerle per seme e colore
- Vedere e commentare insieme album di fotografie personali, di viaggi o storiche, quadri-pitture, immagini varie e da riviste, documenti antichi. Lasciare anche il proprio caro a osservare da solo tale materiale
- Commentare insieme un calendario particolare indicante lune, piantagioni, santi del giorno, filastrocche e aneddoti della campagna e della natura
- Discutere fatti di attualità
- Parlare in dialetto
- Raccontare rimedi di una volta
- Parlare insieme e commentare elementi della città o del quartiere di residenza
- Possiamo inserire in una scatola o in un grande sacco scuro oggetti, foto o profumi legati a momenti piacevoli (es. una conchiglia, un foulard, una bustina di lavanda). Possiamo fare pescare un oggetto alla volta, farlo riconoscere e chiedere di esprimere ricordi o sensazioni e semplicemente cosa passa per la mente del nostro familiare
- Coinvolgere il nostro caro in piccoli gesti della routine: apparecchiare e sparecchiare preparando noi prima gli oggetti necessari e tutto l'occorrente per facilitare a loro la procedura e il compito;
 - piegare biancheria, rifare il letto
 - annaffiare le piante,
 - spazzare
 - lavare stoviglie

- tagliare verdure e cibo in sicurezza, grattugiare o sbattere le uova
- impastare e stendere la foglia
- asciugare utensili
- effettuare insieme piccole pulizie domestiche
- fare gomitoli
- dividere o piegare stoffe e carta o sistemare in scatole diversi oggetti di uso domestico
- ecc.... per qualsiasi altro compito domestico
- Dialogare con il nostro caro e far completare alcune frasi di senso compiuto, ad esempio: " ..oggi è sabato e a Ravenna c'è il , "... se compriamo il ragù a mezzogiorno potremo cucinare il.... "
- Proporre al nostro familiare di fare insieme a noi piccoli calcoli e usare il denaro in pezzi di monete e banconote semplici e riconosciute
- Temperare matite colorate anche insieme ai nipotini
- Scrivere o nominare tutti gli oggetti presenti nella stanza
- Giocare coi nipotini
- Fare il gioco dei mimi
- Utilizzando un foglio o un grande quaderno a righe, fare scrivere lettere e parole o semplici frasi, fornendo semplici suggerimenti
- Sfogliare il quotidiano o volantini pubblicitari e ritagliare alcuni articoli o titoli in base a un tema assegnato
- Scegliere insieme una lettera dell'alfabeto e trovare insieme parole che iniziano con quella lettera, come ad esempio: "... con la lettera B ci può venire in mente ???? ..."
- Chiedere o far scrivere tutte le parole che ci vengono in mente appartenenti a una determinata categoria, (es. Frutta, Animali, Mestieri, Colori, ecc...) cercando di dirle a voce o scriverle insieme, in base a come riesce meglio il nostro caro
- Mostrare oggetti comuni (spazzolino, cucchiaino, chiave), farli manipolare e commentare insieme il riconoscimento e l'uso
- Fare cucire o tagliare stoffe, fare l'uncinetto, lavorare a maglia

- Ricordare titoli di canzoni o proverbi cercando insieme di pensare a cantanti e attori famosi. La stessa cosa è possibile svolgerla ricordando o vedendo insieme alcuni film preferiti o del passato
- Conversare col proprio caro o assistito sui ricordi personali
- Chiedere al nostro caro di ordinare eventi/azioni in sequenza logica (es. preparare il caffè, apparecchiare o lavarsi i denti, ecc..)
- Cercare insieme ricette di piatti conosciuti e tradizionali ricostruendo insieme la ricetta
- Proporre al nostro caro temi semplici di conversazione e porre domande corte, semplici e chiare e ascoltare con interesse quanto esprime e ricorda. Lo stesso è possibile farlo utilizzando gusti e interessi personali; *"...ti piace di più il mare o la montagna?", "...Meglio il tè o il caffè?..."*

Ancora per stimolare le nostre facoltà cognitive:

- Contare quante cose di un determinato colore vediamo in casa o in una stanza dove soggiorniamo
- Il familiare può elencare a voce alcune parole inserendo nell'elenco nomi di animali o di frutta o di città. Possiamo chiedere al nostro caro di alzare la mano destra ogni volta senta il nome di un frutto, ecc..
- Scrivere su un foglio grande e bianco tre/quattro parole e chiedere al nostro familiare di leggerle a alta voce, commentarle e ricordarle. Proveremo quindi a togliere il foglio e insieme a ricordare le parole
- Porre sul tavolo tre/quattro immagini o cartoline semplici, chiediamo al nostro caro di osservarle bene, commentarle e memorizzarle. Andremo a togliere le foto e le immagini e insieme proveremo a ricordare cosa abbiamo visto
- Dalle riviste o da giornali che facilmente possiamo acquistare in edicola, possiamo ritagliare alcune immagini colorate o chiare, facili da riconoscere. Riconoscere col nostro familiare le immagini, denominando ogni elemento che vede. Se usiamo le cartoline ricevute da amici o parenti che abbiamo in casa, potremo stimolare i ricordi.

- Scrivere su tanti fogli medio-grandi delle lettere dell'alfabeto e metterle in ordine sparso sul tavolo. Chiedere al nostro familiare di scegliere una lettera e insieme troviamo tutte le parole che ci vengono in mente che iniziano con quella lettera. Con le stesse lettere possiamo anche formare delle parole insieme
- Cercare di ricordare le parole di canzoni conosciute e storiche
- Scegliere e scrivere su un foglio tre/quattro cibi e chiedere al nostro familiare di pensare a dei piatti o ricette da poter fare con questi ingredienti
- Conversando col nostro caro, cerchiamo di "scomporre" in semplici azioni alcune procedure complesse, come ad esempio chiedere cosa occorre fare e preparare per andare dalla parrucchiera o dal medico, in posta, o a fare la spesa
- Scrivere insieme al nostro familiare la lista della spesa
- Trovare insieme al nostro caro, anche in modo semplice e divertente, alcune rime a parole semplici, es. "...oggi mangio la mortadella che è proprio bella.."
- Stampiamo grandi foto, pitture, immagini di paesaggi e oggetti comuni e ritagliamoli in tanti pezzi di media dimensione. Potremo poi fare dei puzzle col nostro caro e comporlo insieme sul tavolo
- Giocare a tombola

Approccio e Attività orientati alla stimolazione sensoriale

- Ascoltare insieme al nostro caro (o da solo), musica, canzoni di vario stile musicale, melodie, canzoni d'epoca e degli anni di gioventù o del suo cantante preferito
- Manipolare, toccare, ordinare, piegare oggetti di varia consistenza o tessuto. La propria abitazione potrebbe prevedere degli "angoli" dove collocare e lasciare oggetti di varia consistenza e materiale, riconosciuti dal nostro caro e di facile manipolazione e uso (ad esempio prevedere delle scatole dove inserire i vari materiali da usare e manipolare)

- Sentire suoni dell'ambiente e riconoscerli insieme
- Suonare strumenti musicali o manipolare oggetti che emettono suoni e rumori
- Riconoscere i suoni di oggetti
- Pitturare e colorare insieme o lasciarlo fare al nostro familiare in autonomia
- Proporre massaggi alle mani o al corpo
- Pettinare capelli
- Fare accarezzare peluche, animali, stoffe, materiale soffice e caldo
- Assaporare insieme cibi e/o bevande calde, fredde e di diverse fragranze e gusti, erbe aromatiche
- Sentire insieme odori e fragranze, profumi. Usare dispenser profumati negli ambienti della casa
- Fare manipolare vario tipo di materiale e consistenza: farina, acqua, terra, stoppa, cotone, riso, ecc...
- Disegnare e colorare, forme e disegni liberi o predefiniti (esistono in commercio vari libri dove colorare figure e forme geometriche già definite)
- Cucinare insieme e assaggiare piatti preparati
- Usare profumi e creme da corpo, saponi liquidi e saponette profumate
- Usare bacinelle d'acqua per immergere mani e piedi, usando saponi profumati, schiuma e Sali aromatici da bagno
- Usare cuffie per orecchie per l'ascolto musicale e di melodie rilassanti
- Osservare video/documentari sulla natura senza interruzioni pubblicitarie (da visionare grazie alla Tv o in determinate App)
- Osservare acquari di pesci o particolari oggetti e tubi trasparenti contenenti bolle colorate, sabbia, sassi che si muovano girando l'oggetto
- Giocare con un giardino zen, anche da tavolo e di dimensioni medio-piccole facilmente reperibile in commercio
- Toccare oggetti e tessuti, come materiali di diversa consistenza e temperatura
- Travasare terra e sabbia

- Se possibile nella casa e nella nostra abitazione, predisporre un angolo accogliente, caldo, rilassante e riconosciuto al nostro familiare dove con determinato arredamento comodo e luci rilassanti, il nostro caro potrà riposare e rilassarsi
- Costruire oggetti che emettano suoni al movimento (soprattutto nelle fasi di malattia più severe)
- Utilizzare luci e illuminazioni naturali, caldi e non abbaglianti, come piccoli oggetti che emettono luce fissa, in movimento e/o ad intermittenza
- Usare musica di sottofondo rilassante o melodie della natura
- Abbracciare e accarezzare bambole
- Modellare l'argilla
- Tirare palloncini ad aria

Attività al domicilio con gli animali

Le terapie con gli animali e la cura nonché la relazione con questi ultimi si è rivelato un indicatore della migliorata qualità della vita nell' anziano e nella persona fragile.

Potrebbe essere utile:

- Accarezzare il proprio animale o cucciolo
- Accudirlo
- Portare a passeggio il proprio animale
- Parlare con l'animale
- Giocare con i nostri amici domestici e altri membri della casa
- Osservare i propri animali domestici, arrecando così una sensazione di relax e benessere, (acquari, sentire e osservare il cinguettio degli uccellini del giardino, osservare volare le farfalle, ecc..)

Attività all'aperto/contatto con la natura

- Osservare fiori, alberi, animali o oggetti presenti all'aperto o in luoghi particolari, cercando anche di denominarli
- Se usciamo a piedi o in auto col nostro caro, commentiamo il tragitto che stiamo facendo riconoscendo insieme dei luoghi famosi e facilmente riconoscibili
- Contare elementi naturali (alberi, gradini, persone con cappello...). Ad esempio, "Quanti alberi vedi?"
- Preparare una piccola lista di cose da trovare con il nostro familiare, (es. una foglia gialla, un fiore, una pigna, una pietra liscia)
- Nascondere un oggetto all'aperto, in un'area delimitata, e chiedere di trovarlo fornendo anche semplici e chiari indizi
- Allestire in giardino cassette per nutrire uccellini
- Piantare fiori, togliere foglie secche, raccogliere erbe aromatiche. Accompagnare l'attività con la denominazione dei fiori e delle piante e favorire il recupero dei ricordi autobiografici ponendo domande come "Questo profumo ti ricorda qualcosa?", "Hai mai avuto un giardino?"
- Ascoltare insieme al nostro caro i suoni intorno (campane, cinguettii, passi, vento) e provare a riconoscerli
- Giocare e lanciarsi la palla, giocare a bocce e coi birilli
- Camminare insieme dialogando
- Leggere un libro o un racconto insieme all'aperto
- Consumare cibo o fare spuntini all'aperto
- Proporre esercizi di respiro
- Fotografare
- Raccogliere o toccare oggetti naturali come pietre, foglie e/o conchiglie. Gli elementi naturali possono essere riutilizzati per altre attività, come ad esempio dipingere i sassi o le conchiglie, piccoli lavori di bricolage da fare insieme a casa
- Incollare o assemblare oggetti raccolti nella natura o nel giardino o in un parco

- Seccare fiori raccolti all'aperto o in giardino in un libro
- Pitturare superfici, sassi, legno, piastrelle o disegnare all'aperto
- Sdraiarsi comodamente all' aperto e respirare
- Camminare scalzi sull'erba o sulla sabbia
- Comporre mazzi o composizioni di piante o fiori
- Travasare
- Svolgere insieme al proprio familiare semplici esercizi di ginnastica dolce all' aperto
- Svolgere semplici esercizi motori, percorrere brevi percorsi motori
- Movimenti a corpo libero, semplici esercizi di equilibrio e di respiro

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)

Centro Disturbi Cognitivi e Demenza Ravenna

tel. 0544/286629 - e-mail: cdc.d.ra@auslromagna.it

tel. 0544/286628 - e-mail: mascia.tacconi@auslromagna.it

Associazione Alzheimer Ravenna

cell.327/0741786 - e-mail: segreteria@alzheimer-ravenna.it

Centro Disturbi Cognitivi e Demenza Lugo

tel. 0545-214249 (8-9) - e-mail: hogeriatria.lu@auslromagna.it

tel. 0545-213464 - e-mail: roberta.foschini2@auslromagna.it

Associazione Alzheimer Lugo

cell. 339-3595795 - e-mail: assoalzheimerlugo@gmail.com

Centro Disturbi Cognitivi e Demenza Faenza

tel. 0546-601044 - e-mail: geriatrico cdc.d.fa@auslromagna.it

tel. 0546-602183 - e-mail: roberta.foschini2@auslromagna.it

Associazione Alzheimer Faenza

tel. 0546-32161 - e-mail: alzheimerfaenza@yahoo.it

1° e 3° martedì del mese ore 10-12

presso Residenza S. Umiltà - Via Cova, 23



Ausl della Romagna
U.O. Accoglienza, URP, Fundraising e Marketing - Linee Editoriali
Stampa a cura del Centro Stampa di Cesena