
Coronavirus Covid-19: Federazione Alzheimer Italia, un decalogo per affrontare il periodo a casa insieme alle persone con demenza

Un vademecum con consigli pratici per stimolare le abilità cognitive e motorie (come allenare i ricordi tramite canzoni e fotografie e fare semplici esercizi fisici) e mantenere il benessere psico-fisico della persona con demenza. Lo propone la Federazione Alzheimer Italia per i familiari delle persone affette da questa patologia: un aiuto ad affrontare la giornata con il proprio caro malato in questo momento di emergenza sanitaria, in cui 1.241.000 italiani con demenza e le loro famiglie devono far fronte all'impossibilità di uscire e di accedere ai servizi e alle attività socioassistenziali. Il decalogo si concentra molto su un aspetto fondamentale che è l'attività psico-motoria, necessaria per garantire il benessere psico-fisico delle persone con demenza: da alcuni semplici esercizi di ginnastica che è possibile svolgere in casa utilizzando una sedia, ad attività pensate per stimolare l'aspetto cognitivo, come lavorare a maglia, creare gioielli con materiali vari (fili di cotone, pasta), disegnare e cucinare insieme al proprio caregiver una ricetta semplice. Sottolineata inoltre l'importanza di rispettare le norme igienico-sanitarie e di mantenere la routine quotidiana, cercando di rispettare gli orari di pasti, veglia e sonno. Questo riduce infatti la sindrome del tramonto, condizione che colpisce nelle ore serali e vede un insieme di sintomi psichiatrici (stato confusionale, agitazione e deliri).

Giovanna Pasqualin Traversa