

## IL MALATO IN FAMIGLIA

### Le ulcere da decubito

L'ulcera da decubito è una alterazione dei tessuti che interessa le parti molli interposte tra le superfici di appoggio ed il piano osseo sottostante. E' chiamata anche ulcera da pressione perché è dovuta alla continua e costante compressione locale che determina una *ischemia* (cioè una riduzione del microcircolo del sangue) ed è conseguente alla immobilizzazione prolungata.

Sono frequenti nelle persone con malattie invalidanti (malattie neurologiche croniche) e negli anziani non autosufficienti allettati.

Le cause che determinano le lesioni sono riferibili a tre meccanismi:

- pressione o compressione,
- stiramento e torsione (quando il corpo tende a scivolare in avanti o lateralmente si produce una zona di stiramento e di torsione dei tessuti superficiali su quelli profondi),
- frizione (per esempio lo sfregamento tra cute e lenzuola in individui particolarmente emaciati).

La comparsa di lesioni è favorita da lesioni maceranti di feci, urine, sudore o da inadeguatezza delle sedi di decubito (lenzuola ruvide, sostanze irritanti, pieghe grossolane, ecc.) o da infezioni locali.

I principali fattori di rischio sono l'immobilità e l'insufficienza respiratoria e circolatoria.

Fattori secondari di rischio sono stati febbrili, incontinenza, iponutrizione, disidratazione, obesità, abuso di sedativi. Le complicanze più temibili sono le infezioni.

Le sedi più colpite sono: sacro, talloni, nuca, scapole, gomiti, processi spinosi delle vertebre.

Per la prevenzione è fondamentale la qualità dell'assistenza finalizzata ad eliminare o ridurre le cause. In primo luogo la sistematica modifica della postura ad intervalli di 2—3 ore; costante pulizia delle deiezioni (feci e urine) con frequenti cambi della biancheria, uso di creme e pomate esterne, dispositivi antidecubito (velli di pecora, materassi ad acqua, ad aria, cuscini, ecc.). Utili i massaggi che riattivino la circolazione.

Al di là degli eventuali accorgimenti impiegati, di primaria importanza è la riduzione al minimo dei tempi di permanenza a letto dell'ammalato.

### Metodo "ABC" - Metodo di auto-aiuto per i familiari di malati di Alzheimer

Fatica, rabbia, frustrazione sono i sentimenti del familiare che vive con una persona malata di Alzheimer. Dedicare tanto tempo ed energia per stargli vicino, per prendersi cura di lui nel modo migliore, eppure questi non migliora, anzi peggiora di anno in anno.

Queste considerazioni sono il punto di partenza per cercare delle soluzioni che permettano al familiare di ottenere un certo benessere ed una felicità possibile, nonostante la malattia.

Il metodo "ABC" si propone come un gruppo di auto-aiuto in cui i familiari, guidati da un conduttore, imparano a diventare dei curanti esperti. Al centro dell'attenzione ci sono le conversazioni della vita quotidiana, gli scambi di parole e di silenzi che costruiscono la relazione tra familiare e malato. Nel corso degli incontri il conduttore accompagna i partecipanti in un cammino, i **Dodici Passi**, che serve loro per diventare più competenti nell'affrontare i problemi di tutti i giorni. Partecipando al gruppo, il familiare ottiene dei cambiamenti piccoli ma significativi: se prima degli incontri si sente perso, insicuro e carico di sensi di colpa, dopo si sente meno solo e meglio equipaggiato per affrontare i problemi posti dalla malattia e riuscire ad essere più sereno. Seguendo il cammino dei Dodici Passi, i familiari possono trarre spunti utili per avviarsi verso una felicità possibile. Lo scopo del gruppo è quello di uscire dal tunnel dell'impotenza e diventare curanti esperti nell'uso della parola.

Prossimamente illustreremo più dettagliatamente in cosa consiste questo nuovo metodo.

### Per i nostri Soci

**Assistenza domiciliare** L'Associazione si impegna a mettere a disposizione, durante alcune ore nel corso della giornata, personale qualificato a famiglie che per ragioni contingenti o per impegni improrogabili, ma comunque con carattere di eccezionalità, si trovassero in difficoltà per assistere il proprio familiare malato di Alzheimer. Periodi di assistenza da concordare con i nostri sportelli, possibilmente con un certo anticipo.

**Integratori alimentari** L'Associazione concorre, a sostegno di famiglie che ne facciano richiesta, al rimborso del costo di acquisto di integratori alimentari, se prescritti dal medico, limitatamente a periodi da definire.

**Visite domiciliari specialistiche** L'Associazione mette a disposizione uno psicologo ed un medico geriatra per visite specialistiche di consulenza, a domicilio, in casi di necessità. Visite da concordare con l'Associazione.

**Pannoloni** Presso la nostra sede di Marghera, è disponibile, fino ad esaurimento, una certa quantità di pannoloni. Chi fosse interessato può farne richiesta telefonando al numero 041 928659 negli orari di ufficio (martedì e giovedì, dalle 15.00 alle 18.00).

A Ca' Savio (via Treportina, 11/i int.3) è attivo uno sportello "Informazione Punto Alzheimer" condotto dalla Dott.ssa Michela Zanella. Tel. 041 5300918, al lunedì dalle 9.00 alle 12.00.