

RUBRICA: Il malato in famiglia

I familiari, le reazioni

Nella prima fase della Malattia di Alzheimer i familiari provano incredulità e rifiuto, cui fanno seguito ribellione e disperazione e poi rassegnazione ed accettazione.

Alla comunicazione della diagnosi segue un senso di smarrimento, ma anche di non accettazione. In questa fase la famiglia difficilmente richiede l'assistenza, ma è alla ricerca soprattutto di consigli e di orientamento.

Poi, la famiglia inizia a prendere coscienza della gravità e delle implicazioni della malattia. Il processo di accettazione è lungo e doloroso. A momenti in cui ci si rende conto della situazione, e ciò causa sempre un profondo senso di depressione e di impotenza, se ne alternano altri in cui i famigliari tendono a tener viva la speranza, a pensare che l'evoluzione della malattia non sarà proprio come viene loro descritta.

Man mano che la malattia si aggrava e la consapevolezza della situazione si fa strada, il familiare alterna alla depressione momenti di grande energia che lo conducono a dedicarsi in maniera esclusiva al proprio congiunto.

Nell'ultimo stadio della malattia, la famiglia ha ormai raggiunto la rassegnazione: è più serena e vive con maggior distacco emotivo la situazione. E' cosciente del fatto che una esagerata dedizione alla cura dell'ammalato è controproducente per il proprio equilibrio psico-fisico e di come sia importante riconquistare degli spazi personali.

Consigli utili

Quando, quali "operatori sanitari", sono i famigliari a farsi carico delle pratiche di cura, inizia un faticoso processo che richiede conoscenze e preparazione.

La fatica fisica che subentra durante l'assistenza ad un familiare affetto da Alzheimer è sempre in agguato ed è proporzionale al grado di dipendenza dell'ammalato.

Uno dei guai più presenti è il "mal di schiena": il continuo sollevamento di pesi ne è la causa.

Un suggerimento utile è di mantenere una corretta posizione, tenendo la schiena eretta e lavorando soprattutto con le gambe.

Per sollevare l'ammalato, risulta meno faticoso tirarlo a sé piuttosto che sospingerlo.

Questo ed altri suggerimenti per quanto riguarda una serie di esercizi fisici per evitare affaticamenti eccessivi e tenere in allenamento la muscolatura, si possono trovare nel "*Piccolo manuale di assistenza domiciliare*", guida per famigliari ed operatori di Mario Degan (Edizioni Carocci Faber, € 12.70).

Suggerimenti: esercizi di allenamento per conservare la memoria

- 1** - riassumere e riportare in un foglio la descrizione di un avvenimento subito dopo che è accaduto e poi rileggere ad alta voce;
- 2** - cercare di impegnarsi a fare due cose contemporaneamente;
- 3** - coltivare nuove amicizie che siano attive e stimolanti;
- 4** - leggere ad alta voce;
- 5** - ripetere brani di poesie a memoria;
- 6** - fare giochi di enigmistica, rebus, ecc.;
- 7** - imparare una lingua nuova; prendere lezioni di scacchi o di bridge giocare con il computer; iscriversi a corsi (es. Università della Terza Età, Università del tempo libero, ecc.);
- 8** - cercare di usare la mano non dominante (nei destrimani la sinistra e nei mancini la destra) per allenare l'emisfero cerebrale opposto;
- 9** - inventare, fantasticare, fare progetti e programmi;
- 10** - esercitarsi a tenere a mente una serie di nomi e numeri sempre più lunga