

L'autostima

Il malato di Alzheimer ha bisogno, come tutti, di mantenere l'autostima per non sentirsi impotente, incorrere in sindromi depressive ed isolarsi dal contesto sociale.

I continui fallimenti cui incorre a causa della sua malattia, sono frequente causa di perdita della sua autostima.

Chi assiste l'ammalato di Alzheimer (*caregiver*) deve quindi tenerlo il più possibile attaccato alla realtà, migliorare la considerazione di sé, infondergli sicurezza, contrastare la paura.

Ciò si ottiene cercando di ridurre le possibilità di fallimento impiegando metodi e occupazioni a misura delle sue capacità, evitando di umiliarlo, ma anzi stimolandolo e gratificandolo per gli sforzi che compie.

L'impegno che si chiede all'ammalato deve essere finalizzato a ridurre la frustrazione ed a mantenere le capacità residue trovando le attività adatte, mantenendole semplici e di durata contenuta, si possono conoscere i suoi punti di forza e si può aiutarlo a potenziarli al massimo.

E' necessario adattare l'attività ad eventuali nuove situazioni che si vengono a creare

con l'evolvere della malattia evitando di giungere a momenti di stanchezza o di stress del malato.

Anche piccoli successi quotidiani possono servire a potenziare l'autostima del paziente. Non si deve dimenticare che l'ammalato di Alzheimer non è un bambino e quindi si dovrà cercare di mantenere l'attività ad un livello "per adulti".

Tra le attività più efficaci si suggerisce la musica: ascoltare, cantare, ballare sono tutte occupazioni gradite e divertenti che possono sollecitare ricordi e promuovere le relazioni con gli altri.

Anche attività domestiche, come spolverare, lucidare, piegare la biancheria oppure semplici operazioni di cucina o di giardinaggio, possono portare al conseguimento di risultati di successo.

E' sempre comunque la sensibilità del *caregiver* a dover adattare l'attività alle capacità del malato e alla sua personalità, con l'obiettivo di aumentarne l'autostima e mantenere il più a lungo possibile le sue capacità.

... per il caregiver

Affrontare il gravoso compito di assistere un familiare è causa di gravi disturbi somatici e psichici (insonnia 51%, stanchezza permanente 62%, cattiva salute in generale 37%, depressione tre volte più frequente che nella popolazione generale). Insomma ce n'è abbastanza per parlare di una "sindrome del caregiver".

Ovviamente non bisogna generalizzare: alcuni si sentono anche gratificati da questo impegno, specie quando verso l'assistito si nutre affetto ed amore e quando si è sostenuti da solide convinzioni morali. Tanto è vero che queste persone stanno peggio, quando a causa del decesso del congiunto o del suo ricovero in istituto, non hanno più l'opportunità di svolgere un compito, che assorbiva la propria vita.

Quali consigli per continuare ad assistere senza giungere all'esaurimento?

Ci vengono dalla National Family Caregivers Association:

- Non permettere che la malattia del tuo caro sia costantemente al centro della tua attenzione.
- Rispettati ed apprezzati: stai svolgendo un compito molto impegnativo ed hai diritto a trovare spazi e momenti di svago.
- Vigila sulla comparsa di sintomi di depressione.
- Accetta l'aiuto di altre persone che possono svolgere specifici compiti in tua vece.
- Impara il più possibile sulla patologia del tuo caro: conoscere aiuta.
- Difendi i tuoi diritti come persona e cittadino.