



Natale con una persona con demenza: il decalogo della Federazione Alzheimer Italia

I consigli per familiari e caregiver su come affrontare insieme serenamente il periodo di festa.

Il **periodo natalizio** rappresenta per molti un momento di gioia e condivisione, tra pranzi e cene abbondanti e incontri frequenti con amici e parenti. **Una persona con demenza** che già abitualmente sperimenta sensazioni di smarrimento e confusione nella quotidianità, può sentirsi ancora più **in difficoltà di fronte allo stravolgimento della normale routine** e alla frenesia che caratterizza queste giornate.

A tale scopo **Federazione Alzheimer Italia** ha stilato un **decalogo per familiari e caregiver**, contenente una serie di **consigli pratici** su come rendere le feste il più serene possibili per il proprio familiare che convive con la demenza.

Dalle indicazioni su come coinvolgere la persona nelle attività del periodo (proteggendola allo stesso tempo dall'eccessiva confusione) a quelle per ricevere gli ospiti, fino alla necessità di adattare le proprie tradizioni alle sue esigenze senza per questo rinunciare allo spirito del Natale, il decalogo raccoglie accorgimenti piccoli ma che possono fare la differenza per il proprio caro.

Il decalogo natalizio della Federazione Alzheimer Italia

1. Decorare gradualmente

Introdurre le decorazioni poco alla volta, nell'arco di più giorni, è un modo per non apportare cambiamenti improvvisi ed eccessivi all'ambiente abituale, che possono causare confusione e smarrimento nella persona con demenza.

2. Coinvolgere tutti

Esistono molti modi per coinvolgere le persone con demenza nell'atmosfera natalizia: da compiti semplici come appendere una pallina all'albero all'acquisto insieme dei regali. L'importante è far sentire tutti inclusi.

3. Creare una zona tranquilla

Un gran numero di ospiti può creare confusione, quindi è consigliabile a parenti e amici di distribuire le visite durante il periodo festivo. Se l'ambiente diventa troppo rumoroso si può riservare una stanza o uno spazio della casa a "zona tranquilla" dove rilassarsi senza rumori forti. Per alcune persone ascoltare musica con le cuffie può rappresentare un buon modo per limitare il rumore e calmarsi.





4. Mantenere il più possibile la routine abituale

Una persona con demenza potrebbe sentirsi sopraffatta dalla frenesia del periodo natalizio: è preferibile non esagerare. Mantenere una certa tranquillità nelle attività della giornata e attenersi il più possibile alla routine quotidiana aiuta il proprio caro a rilassarsi; anche consumare i pasti a orari regolari e in un ambiente familiare limita la confusione. Se si è soliti frequentare la Chiesa ma non è possibile farlo, una buona alternativa è rappresentata dalle dirette televisive o online.

5. Evitare porzioni eccessive

Anche se a Natale tutti tendiamo a mangiare di più, un piatto colmo può essere scoraggiante per chi ha difficoltà ad alimentarsi. Chi si occupa di servire a tavola deve cercare di non eccedere con la porzione di cibo proposta nel piatto.

6. Assecondare le esigenze della persona con demenza

È facile lasciarsi trasportare dalle tradizioni natalizie e dal desiderio di vivere le feste nel modo in cui si è sempre fatto in famiglia, ma questo periodo potrebbe iniziare ad apparire diverso con il progredire della demenza. È importante essere pronti a cambiare i propri piani se un particolare elemento non funziona.

7. Pianificare in anticipo

Se la persona con demenza si trova in una fase iniziale della malattia, parenti e amici potrebbero non notare alcun cambiamento. Parlare in anticipo con i familiari, soprattutto con i bambini più piccoli, può aiutare a evitare momenti imbarazzanti per chi ha la demenza.

8. Prevenire la “sindrome del tramonto”

Se la confusione della persona con demenza tende ad aumentare verso sera, è necessario prendere in considerazione la possibilità di sostituire eventuali cene di famiglia con dei pranzi anche se solitamente si segue una diversa tradizione. Se questo non è possibile il consiglio è di mantenere la stanza ben illuminata e cercare di evitare qualsiasi stimolo che, secondo la propria esperienza, possa innescare comportamenti di difficile gestione. Da evitare inoltre la tv accesa durante i pasti.

9. Scegliere regali significativi

È una buona idea regalare alla persona con demenza qualcosa in grado di stimolare ed evocare ricordi positivi, come un oggetto legato alla sua professione passata o alle attività da sempre preferite nel tempo libero.

10. Facilitare il riconoscimento degli ospiti

Sono da ridurre al minimo le situazioni in cui la persona con demenza può sentirsi in difficoltà, come il doversi ricordare dei nomi. Si può chiedere a ogni ospite che arriva di presentarsi e valutare di usare dei segnaposto o delle targhette da indossare con i propri nomi, in modo da aiutare la persona a riconoscere più facilmente amici e familiari.

