

Caregiver....

Saper fare e saper essere.



A cura di Sabrina Degano – Terapista occupazionale – Progetto “Cattura i ricordi”

ATTIVITA':

Svolgere le attività che si è in grado di fare è di grande beneficio per la DIGNITA' UMANA, non importa il risultato, ma le sensazioni che ci restituisce. Le attività conosciute, sono più facili da recuperare

- Incoraggia l'anziano a fare da solo, aumenterà la sua autostima;
- Prepara in anticipo i materiali che servono, l'anziano reagisce agli stimoli dell'ambiente;
- Invitalo a guardarsi attorno;
- Concedigli il tempo e lascia che decida lui il ritmo;
- Chiedi un compito alla volta, ridurrà la confusione;
- Fai dei compromessi (“io sistemo le tazze e tu metti la giacca”), verrà stimolato;
- Spiega brevemente quello che vorresti fare, aiuterà la comprensione;
- Apprezza i tentativi, anche quelli che falliscono, l'anziano ti sentirà vicino;
- Alterna momenti di riposo alle attività, brevi pause regolari sono più riposanti di pause lunghe;
- Alterna attività cognitive a quelle motorie o di vita quotidiana, ne beneficia la funzionalità;
- Fai in modo che l'ambiente sia in ordine, sicuro e comodo;
- Osserva quali attività sono più motivanti e piacevoli per l'anziano e suggeriscile quando è di cattivo umore;
- Se noti che il tuo familiare è maldestro, ricordati che fa parte della malattia

COMUNICAZIONE:

I problemi di memoria influiscono sulla capacità di comprensione e risposta, accade spesso che l'anziano risponda con racconti o espressioni del passato ripetitive e incoerenti.

- Cerca di non rimarcare una risposta sbagliata, aumenta il nervosismo e la frustrazione;
- Mantieni la calma, dagli l'impressione di capirlo, evita le discussioni, darà senso di sicurezza;
- Fai attenzione alla comunicazione NON VERBALE, l'anziano è sensibile all'umore di chi gli sta vicino;
- Fai una domanda alla volta, dai il tempo di incamerare le informazioni;
- Ripeti le informazioni importanti, brevemente ma con frequenza, aiuterà a ricordare;
- Usa frasi brevi e parole semplici;
- Cerca di capire le emozioni, anche se strane e fuori luogo, per l'anziano sono reali;
- L'anziano è sensibile all'umorismo: fanne uso!
- Non dimenticare di dirgli che gli vuoi bene, anche attraverso il tocco, calma i momenti d'ansia.

RICORDA....NON TUTTI I GIORNI SONO UGUALI, SIA PER TE CHE PER L'ANZIANO.