

Federazione Alzheimer Italia: consigli pratici per organizzare attività sociali e motorie fuori casa con persone con demenza

“L’isolamento fisico e sociale causato dalla pandemia ha messo a dura prova le persone con demenza che hanno pagato un prezzo altissimo in termini di salute e peggioramento della qualità di vita: in questa fase in cui è possibile riprendere una serie di attività sociali all’esterno, molti familiari ci hanno chiesto un supporto per aiutarli a individuare le attività più idonee da fare insieme ai propri cari. Così, grazie ai nostri psicologi e terapisti occupazionali, abbiamo stilato alcuni semplici suggerimenti per riappropriarsi degli spazi sociali e relazionali esterni al domicilio e al nucleo familiare.” Così **Gabriella Salvini Porro, presidente della Federazione Alzheimer Italia**, racconta l’idea che sta alla base dei consigli pratici dedicati ai familiari di persone con demenza per organizzare l’**attività psico-motoria** fuori dall’ambiente domestico, mantenendo come obiettivo primario il benessere psico-fisico delle persone con demenza.

Le attività che è possibile svolgere all’esterno possono essere raggruppate in 3 aree.

Attività motorie

Nelle ore meno calde della giornata, fare una passeggiata intorno a casa, nel cortile o anche in un parco vicino casa con il solo obiettivo di camminare.

Attività di stimolazione cognitiva

Andare al parco o ai giardini pubblici, sedersi su una panchina e osservare ciò che avviene intorno: guardare i fiori e cercare di riconoscerli, osservare le persone che passano, sentire i profumi e i rumori. O anche, se si ha un cortile o un terrazzo, occuparsi della cura delle piante: innaffiarle, togliere le foglie secche, piantare fiori nuovi.

Attività ludico-ricreative

Andare al bar a bere un caffè o prendere un gelato, assistere a un concerto all’aperto, andare in chiesa o in un museo (in questi casi va ovviamente valutato il tempo di tolleranza della singola persona con demenza)

Il primo passo è ricostruire la **storia personale di vita** della persona con demenza: esperienze, carattere, interessi come anche bisogni servono infatti a individuare le attività più idonee che andranno poi inserite in una **routine quotidiana** che permette al familiare una migliore organizzazione della giornata, e aiuta la persona con demenza a sentirsi più sicuro. A questo scopo è utile valutare 5 fattori:

- **storia personale:** quali erano le abitudini, gli interessi e le passioni prima della diagnosi, le attività sociali che svolgeva con particolare piacere;
- **personalità:** quali erano le caratteristiche caratteriali prima dell’esordio della malattia, ad esempio era una persona apatica e solitaria oppure socievole e creativa;
- **stato fisico:** è importante avere chiare le reali capacità di movimento e deambulazione della persona, in modo da valutare l’opportunità di utilizzare un deambulatore o di una carrozzina;
- **stato cognitivo-comportamentale:** analisi di quali sono le capacità residue di memoria, comunicazione e relazionali;
- **ambiente:** compito del familiare caregiver è fare un’attenta analisi dell’ambiente esterno, individuando luoghi di interesse per la persona con demenza, valutando eventuali barriere architettoniche, prediligere percorsi con panchine o sedie dove possa risposare e la presenza di aree coperte in caso di pioggia o troppo sole.

Uscire di casa per fare una passeggiata o anche stare seduti in giardino o in un parco, riprendere alcune attività sociali e incontrare altre persone in spazi esterni: sono attività che stimolano i sensi riattivando ricordi e sensazioni piacevoli e, inoltre, incoraggiano l'interazione e il piacere della condivisione. A questo si aggiunge l'importanza dell'**attività motoria**: camminare, anche solo intorno al palazzo, aiuta a migliorare equilibrio e coordinazione, oltre ad agire in modo positivo su umore e benessere generale.

Accanto ai benefici, il caregiver deve tenere conto anche di aspetti meno positivi come, ad esempio, il rischio di affaticamento o dell'insorgere di fastidi o dolori fisici che si possono ripercuotersi sull'umore (ad esempio dolore a piedi o ginocchia) o anche la possibilità che i comportamenti delle altre persone, come le grida dei bambini o l'abbaiare dei cani, possano creare disagio e stress alla persona con demenza.

Federazione Alzheimer Italia è la maggiore organizzazione nazionale non profit dedicata alla promozione della ricerca scientifica sulle cause, la cura e l'assistenza per la malattia di Alzheimer e la demenza, al supporto dei malati e dei loro familiari, alla tutela dei loro diritti, alla partecipazione alla programmazione della politica sanitario-sociale. Riunisce e coordina 45 associazioni locali che si occupano di demenza. Lo slogan della Federazione "La forza di non essere soli" descrive la sua volontà e la necessità di creare un'alleanza che impegni istituzioni, medici, operatori sanitari e sociali, associazioni di malati e carer a lavorare insieme con un unico obiettivo: "migliorare la qualità di vita delle persone con demenza e delle loro famiglie". In 28 anni di storia, la Federazione ha creato e sviluppato numerosi servizi e progetti: la help line Pronto Alzheimer; consulenze gratuite di tipo sociale, psicologico, legale, di terapia occupazionale; corsi di formazione per familiari, volontari, operatori sociosanitari. Dal 2016 è inoltre attivo il progetto "**Comunità Amiche delle persone con demenza**": un'iniziativa sociale che al momento coinvolge 30 città italiane e che punta a mettere al centro la persona con demenza e la sua famiglia, combattendo lo stigma e l'esclusione sociale. www.alzheimer.it - www.facebook.com/alzheimer.it - <https://twitter.com/alzheimeritalia>