

Curare l'igiene personale, vestirsi, spogliarsi

I malati di demenza trovano sempre più difficile curare l'igiene personale quotidiana, vestirsi e spogliarsi. A mano a mano che la malattia si aggrava, faticano a svolgere queste semplici operazioni nel giusto ordine, non ne vedono la necessità, ne sono spaventati o si sentono a disagio. Dipendono dai familiari che li assistono, sottraggono loro molto tempo, mettono a dura prova la loro pazienza creando non di rado situazioni conflittuali. Queste ultime possono essere evitate se i familiari curanti si sforzano di comprendere il perché del loro comportamento e cercano una soluzione.

È soprattutto negli stadi medio-avanzati che i malati di demenza hanno più bisogno di essere aiutati nella cura del corpo, ad esempio a lavarsi e a vestirsi. Quanto e come devono essere aiutati dipende dalla gravità della malattia. Non tutte le facoltà sono colpite contemporaneamente e allo stesso modo, inoltre la forma fisica del malato varia di giorno in giorno.

I malati di demenza devono convivere con diversi disagi. La loro capacità di espletare le attività di tutti i giorni è limitata da problemi di memoria, disorientamento temporale, difficoltà nel programmare e organizzare qualsiasi attività e dalla perdita delle capacità pratiche e della facoltà di decidere. Ciò incide anche sul loro comportamento anche per quanto concerne l'igiene personale:

- il malato non si lava più o lo fa solo parzialmente, ma è convinto di farlo come sempre;
- fa fatica a seguire un ordine logico, è messo in difficoltà ed è stressato;
- più la malattia si aggrava, meno è capace di esternare le sue esigenze o i suoi problemi;

- perde la capacità di fare cose pratiche, come ad esempio regolare la temperatura dell'acqua o radersi senza ferirsi;
- scambia un oggetto o un prodotto per un altro.

Aiutare un malato di demenza a curare la propria igiene può scatenare un rifiuto da parte sua o provocare tensioni per diversi motivi:

- il malato è convinto di essersi già lavato o non vuole lavarsi perché non gli sembra il momento opportuno;
- non gli fa piacere dipendere da qualcun altro, essere trattato come un bambino o farsi vedere ignudo dagli altri;
- non capisce che cosa deve fare o che cosa ci si aspetta da lui;
- è disorientato mentre compie determinati gesti, come entrare nella vasca da bagno. Ad esempio, ha paura del getto d'acqua della doccia o della propria immagine riflessa;
- sente dolore.

Consigli utili per aiutare un malato a lavarsi, pulirsi i denti, vestirsi e spogliarsi

L'igiene personale è una questione intima. Ognuno ha un suo modo di lavarsi e di curare la propria igiene. Se volete aiutare un malato di demenza a svolgere queste operazioni è importante tenerne conto e agire con tatto.

Un aiuto mirato

Con un aiuto mirato, i familiari curanti e gli altri assistenti permettono al malato di demenza di continuare a partecipare attivamente all'igiene personale. La cosa può richiedere un po' più di tempo ma aiuta il malato a conservare più a lungo le sue capacità. Partecipare attivamente a questa operazione, è molto importante anche per l'autostima del malato. Ecco alcune considerazioni fondamentali:

- di che tipo di aiuto ha bisogno il malato? Scopritelo osservandolo e facendo qualche tentativo;
- chiedete al malato se potete aiutarlo;
- incoraggiatelo a fare da solo nella misura del possibile;
- aiutatelo per gradi e concedetegli abbastanza tempo per continuare da solo. Intervenite solo quando non riesce a portare a termine ciò che ha iniziato;
- rispettate le sue abitudini e le sue preferenze. Aiutatelo a lavarsi, vestirsi o spogliarsi secondo la sua routine quotidiana e nell'ordine cui è abituato. Si sentirà più tranquillo e meno disorientato;
- siate flessibili perché non tutti i giorni sono uguali. Fate dei tentativi per vedere ciò che va e ciò che non va;
- se il vostro aiuto non è gradito, limitate la cura del corpo a una o due docce o bagni alla settimana.

Oppure distribuite l'impegno tra più momenti nell'arco della settimana;

- alla fine ricordategli i momenti più gradevoli, in modo tale che l'igiene personale resti impressa nella sua mente come una circostanza piacevole.

Fare dell'igiene personale un momento piacevole

Cercate di organizzare l'igiene personale in modo tale che per il malato sia un momento piacevole. Parlategli in tono calmo e pronunciate frasi semplici e brevi. Dategli un'indicazione alla volta. Procedete in questo modo:

- se il malato non si lava più da solo, offritevi di aiutarlo;
- proponetegli un bagno, una doccia o di lavarsi al lavabo, a seconda delle sue preferenze. Cercate di capire qual è il momento migliore: se la mattina, prima o dopo colazione, o la sera;
- predisponete ogni cosa prima di accompagnarlo in bagno. Se necessario restate con lui e mostrategli cosa fare;
- se il malato non vuole collaborare, non forzatelo ma riprova-teci più tardi;
- attenzione a non dimenticare nulla, nemmeno le parti intime;
- non spogliatelo completamente, ma copritelo ad esempio con un asciugamano caldo di spugna;
- pensate a qualcosa che possa invogliarlo a lavarsi o che possa distoglierlo dal suo temporaneo rifiuto: attirate la sua attenzione su qualcosa che lo interessa, come la musica o un determinato oggetto.

Ulteriori consigli:

- lavare i capelli può diventare un problema se il malato ha paura dell'acqua e del sapone in faccia. Ovviamente al problema coprendogli il viso con un panno, usando dello shampoo a secco o portandolo dal parrucchiere ecc.;
- mentre vi prendete cura di lui, fate attenzione allo stato della sua pelle. Magari non se ne è reso conto, ma ha delle piccole lesioni, arrossamenti tra le pieghe della pelle, il prepuzio infiammato, la micosi o i calli ai piedi;
- non dimenticate di curare i piedi e le unghie eseguendo regolarmente la pedicure;
- in caso di incontinenza, l'igiene personale richiede molta cautela. A questo proposito, vi segnaliamo il nostro foglio informativo «Gestire l'incontinenza»;
- rendete più sicura la stanza da bagno attrezzandola con un maniglione, un seggiolino per la doccia, un sostegno per la vasca da bagno e un tappeto antiscivolo.

Pulire i denti

I malati di demenza cominciano presto a trascurare l'igiene orale. Poiché non è piacevole farsi mettere le mani in bocca da qualcun altro, spesso l'aiuto degli altri non è bene accetto o viene addirittura rifiutato. Tuttavia, una scarsa igiene orale può provocare infiammazioni, carie e dolori compromettendo la masticazione e rendendo difficile spazzolare i denti.

- Come se la cava il malato con la pulizia dei denti? Riesce ancora a pulire da solo le sue protesi dentarie? Di che tipo di aiuto ha bisogno? È sufficiente ricordargli di lavare i denti o preparargli lo spazzolino? A volte il malato comincia a lavarsi i denti da solo dopo che lo si è aiutato a mettere lo spazzolino in bocca. Mostrategli come fare.

- Fate attenzione che il malato non beva il detergente per la protesi.
- Se il malato si rifiuta ripetutamente di lavarsi i denti, dopo mangiato insistete affinché beva dell'acqua o si sciacqui la bocca con dell'acqua. Accompagnatelo regolarmente dal dentista.
- A volte il controllo dal dentista può risultare difficile. In questi casi, possono essere di aiuto i dentisti specializzati. Su www.sso.ch trovate un elenco di dentisti specializzati in cure ai disabili e agli anziani.

Indossare e togliere i vestiti

Vestirsi e spogliarsi tutti i giorni può essere troppo impegnativo per un malato di demenza: il malato non sa più come infilarsi i vestiti e in che ordine. Fa fatica a scegliere i capi in funzione della stagione e delle condizioni del tempo o non si rende conto della necessità di cambiarsi.

A ciò si aggiunge che è tutt'altro che facile per lui allacciare o slacciare la fibbia della cintura o i bottoni, annodare i lacci delle scarpe e così via. Se si tratta di una persona anziana, poi, vestirsi e spogliarsi può essere reso ancora più complicato dalla mobilità ridotta e dai dolori che il movimento può procurarle. Ecco come potete aiutare un malato:

- lasciate il più possibile che faccia da solo. Osservatelo e offritegli il vostro aiuto poco alla volta. Dategli tutto il tempo che gli serve;
- semplificate la scelta eliminando dall'armadio i capi che al momento non gli servono;
- proponetegli due alternative e lasciate che sia lui a scegliere;
- appoggiate i vestiti sul letto nell'ordine in cui vanno indossati;
- eventualmente mostrategli come fare e aiutatelo se necessario, poi lasciate che vada avanti da solo;

- se il malato non vuole cambiarsi i vestiti, cambiateli voi senza farvi accorgere dopo il bagno o la doccia;
 - il malato può provare dolore mentre si veste o si spoglia. Nel foglio informativo «Riconoscere i dolori e curarli» troverete ulteriori informazioni su questo aspetto.
- Scegliere un abbigliamento pratico**
- I capi di abbigliamento pratici sono più facili da indossare e da togliere e conferiscono un maggior comfort. Fate attenzione che l'abbigliamento del malato sia in linea con le sue abitudini e i suoi gusti.
- Comprate diversi capi di abbigliamento simili e del genere che piace al malato.
 - Scegliete capi di abbigliamento comodi e di una taglia abbastanza grande. Le scarpe devono conferire stabilità.
 - Bottoni, zip e fibbie possono complicare la vita a un malato di demenza. Preferite le chiusure a velcro. Usate pantaloni o gonne con l'elastico in vita.

Mettete a fuoco la situazione dell'assistenza

Alzheimer Svizzera ha creato uno strumento utile ai familiari curanti: la «Pianificazione delle cure a domicilio», un documento che vi aiuta a registrare le abitudini, le difficoltà e il bisogno di assistenza del malato di demenza in modo tale da non tralasciare nulla. Avrete così uno schema chiaro dell'impegno quotidiano che dovete assolvere, schema che all'occorrenza potete anche condividere con altre persone, come gli addetti dello Spitex o il personale della casa di cura in cui doveste eventualmente far ricoverare il malato.

Sostegno dello Spitex

A volte è più facile che il malato accetti di essere assistito da un professionista piuttosto che da un familiare.

- Se il vostro impegno a livello di assistenza al malato è già notevole, potreste alleggerirlo con la presa a carico.
- Se il vostro aiuto è causa di continui conflitti che rovinano il vostro rapporto col malato, doveste urgentemente prendere in considerazione la possibilità di rivolgervi ad assistenti professionisti.
- Lo Spitex o le offerte private di quest'ultimo possono curare l'igiene personale del malato e aiutarlo a vestirsi e a spogliarsi. Parlate con il medico per focalizzare il sostegno di cui avete bisogno affinché vi prescriva la prestazione che fa al caso vostro.
- Riferite tutto ciò che sapete sul malato al personale infermieristico. Ditegli quali cure gli prestate abitualmente e quali sono le sue esigenze. O, meglio ancora, mettete tutto per iscritto in modo tale da non dover ripetere ogni volta le stesse cose qualora il personale infermieristico dovesse cambiare.

Avete bisogno di una consulenza personale per la vostra situazione individuale?

I consulenti specializzati del Telefono Alzheimer rispondono a tutte le vostre domande sulla demenza.

Telefono Alzheimer: 058 058 80 00

Dal lunedì al venerdì: ore 8–12 e 13:30–17

Anche le 21 sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera sono a vostra disposizione nella vostra zona.

Contattateci su alz.ch.

Colophon

Redazione ed editrice:
Alzheimer Svizzera

Comitato scientifico:
Marta Favre, infermiera e gerontologa
Lisa Renard, infermiera dello Spitex