



DEMENZE AL TEMPO DEL COVID-19

PROGETTO TENIAMOCI PER MANO E CENTRO DI INCONTRO "MARGHERITA" A.S.P. CITTÀ DI BOLOGNA

COSA DICO?

Ricordati che una persona con demenza non sempre può comprendere o ricordarsi ciò che sta accadendo. Valuta se informare il tuo caro su ciò che sta succedendo. Se hai deciso di informarlo, usa parole semplici e cerca di sottolineare gli aspetti positivi (ad es. ci sono molte persone che si stanno occupando del nostro benessere). Se ritieni che possa aumentare il suo stato di agitazione, angoscia o ansia, allora non informarlo su ciò che sta accadendo.

SEGUIRE LE NORME IGIENICHE

Lavati spesso le mani per almeno 20 secondi, non toccarti viso, occhi e bocca. Il tuo caro può avere difficoltà a ricordarsi di seguire questi consigli a causa della sua malattia. Suggestiscigli tu di lavarsi le mani, struttura una routine e lavatevi le mani più volte al giorno, prima dei pasti, al rientro a casa. Se non riesce a ricordare la sequenza di azioni da fare, fai da modello. Se prova disagio con l'acqua, puoi utilizzare gel - salviette con soluzione idroalcolica.

COME POSSO STARGLI VICINO?

In questo momento di emergenza dobbiamo fare tutti un grande sforzo e modificare le nostre abitudini, come stare a un metro di distanza. A volte è difficile chiedere a una persona affetta da demenza di rispettare e tenere a mente questa indicazione. Per lui la nostra vicinanza è protettiva. Allora **non isolarlo**, ma stagli vicino evitando di toccargli il volto o di accarezzargli le mani. Fagli sentire la tua vicinanza toccandolo sopra i vestiti. Dopo ricordati di lavare le mani.

COME FACCIAMO A CAPIRE SE STA MALE?

Una persona con demenza può avere difficoltà a comunicare il suo stato di malessere attraverso il linguaggio. Allora stai molto attento alle variazioni del suo comportamento: potrebbe essere il modo che ha trovato per comunicare il suo malessere. Se hai il dubbio che possa avere la febbre prova la temperatura in modo discreto, es. utilizza un termometro termico per una migliore gestione. Se presenta tosse o difficoltà respiratorie, temperatura sopra i 37,5° C, chiama il tuo medico di famiglia e segui le sue indicazioni.



DEMENZE AL TEMPO DEL COVID-19

PROGETTO TENIAMOCI PER MANO E CENTRO DI INCONTRO "MARGHERITA" A.S.P. CITTÀ DI BOLOGNA

A COSA DEVO STARE ATTENTO?

Assicurati di mantenere una buona **idratazione**. Se il tuo caro non gradisce bere l'acqua, allora cerca di aromatizzarla con qualche sapore che possa piacergli (limone, tisane, succhi di frutta diluiti). Può servire proporre bicchieri piccoli e ripetuti. Assicurati che mangi in maniera equilibrata: non importa l'ora o dove lo faccia, ciò che importa è che si alimenti bene. Privilegia **frutta e verdura**.

A CASA COSA FACCIO?

E' importante mantenere le **routine quotidiane**, rendendole più gradevoli possibili. Anche se dobbiamo rimanere a casa, cerca di svegliarti alla stessa ora, fai pasti regolari, organizza la tua giornata con attività che puoi svolgere in casa. Svolgi attività piacevoli con il tuo familiare. È importante trasmettersi affetto, calma, serenità. Mantieni attivi i vostri legami affettivi, chiama i tuoi parenti e i tuoi amici. Se provi un senso di ansia e di angoscia, parlane con qualcuno oppure contatta il tuo medico o il tuo psicologo.

ATTENZIONE ALL'INFORMAZIONE

In questo periodo siamo inondati di informazioni sull'emergenza COVID-19, ma è opportuno consultare le informazioni da fonti attendibili e non alimentare il disagio. Anche se siamo in piena emergenza non esiste solo il Coronavirus: attenzione all'infodemia! Dedica solo uno o due momenti al giorno per mantenerti aggiornato... per il resto cerca di pensare ad altro (guarda un film, ascolta musica, svolgi attività ecc.).

Per tenerti informato sul COVID-19 consulta fonti attendibili come:

- Ministero della Salute:
<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- Istituto Superiore di Sanità:
<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Guarda al massimo due telegiornali al giorno.



DEMENZE AL TEMPO DEL COVID-19

PROGETTO TENIAMOCI PER MANO E CENTRO DI INCONTRO "MARGHERITA" A.S.P. CITTÀ DI BOLOGNA

NUMERI UTILI

Se hai bisogno di informazioni, suggerimenti, sostegno psicologico su tematiche attinenti al prendersi cura di una persona con demenza, consulta il tuo medico o psicologo oppure:

ASSOCIAZIONE NON PERDIAMO LA TESTA: TELEFONO SOS DEMENZA.

Uno spazio d'ascolto telefonico per informazioni, consigli, sostegno psicologico.

Tel: 347-6786674

ARAD - ASSOCIAZIONE DI RICERCA E ASSISTENZA ALLE DEMENZE

Tel. 051- 465050
email: info@aradbo.org

Se hai bisogno di un aiuto per le esigenze di ogni giorno puoi chiamare:

SERVIZIO E-CARE PER ANZIANI

offre una rete comunicativa, relazionale e di supporto all'anziano fragile per prevenire l'isolamento sociale e la non autosufficienza
numero verde 800 562110

Attivo da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 17 - sabato e prefestivi dalle 8.30 alle 13

CONSEGNA GRATUITA A DOMICILIO DI FARMACI (SERVIZIO PRONTO SALUTE)

numero verde 800 - 547454

CROCE ROSSA ITALIANA - C.R.I. per te

Servizio di spesa e farmaci a domicilio per anziani, persone fragili e immunodepressi.

tel 051-311541 - cell 334-6379923

Tutti i giorni dalle 9 alle 12,30 e dalle 14 alle 17.

Servizio gratuito e riservato a coloro che non possono autonomamente uscire di casa per reperire farmaci o spesa

PUNTO UNICO DI ACCESSO TELEFONICO ED E-MAIL DEGLI SPORTELLI SOCIALI - COMUNE DI BOLOGNA

tel. 051- 2197878 -
email: sportellosocialebologna@comune.bologna.it