



ASP CITTÀ DI BOLOGNA
Azienda pubblica di servizi alla persona



CHE COSA FACCIO A CASA?

***Attività e suggerimenti per affrontare la
quarantena COVID-19***

**Progetto "Teniamoci Per mano"
e
Centro di Incontro "Margherita"**

Questo opuscolo è rivolto a persone che presentano delle compromissioni cognitive di diversa gravità e ai caregivers che se ne prendono cura.

Questo momento di emergenza internazionale, a causa della diffusione del COVID-19, ci impone di cambiare le nostre abitudini. Per una persona affetta da disturbo neurocognitivo lieve o maggiore (demenza) e per il suo caregiver, il cambiamento delle routine quotidiane può risultare ancora più difficile e complesso da gestire. Rimanere a casa e non poter frequentare i vari servizi e opportunità di condivisione sociale, può mettere in difficoltà le persone, in quanto viene a mancare il supporto nel loro percorso di cura. Non bisogna dimenticare che è importante mantenere una routine quotidiana stabile e attiva, modellata in base alle nostre esigenze e quelle del nostro caro. Il limitare i contatti sociali e il dover rimanere a casa possono far aumentare il senso di solitudine, lo smarrimento, l'angoscia. Emerge così il problema di dover riempire le nostre giornate. Questo breve opuscolo vuole essere uno strumento per aiutare le persone a strutturare le proprie giornate in modo da continuare a mantenersi attivi, incanalando le emozioni e le energie gestendo così i momenti di stress.

PRIMA DI INIZIARE RICORDA CHE...

E' importante strutturare le attività in modo consapevole e personalizzato in modo da costruire delle attività senza sconfitta. Per far ciò ricorda che:



- le attività devono tener presente gli interessi, le risorse e le capacità cognitive presenti.
- ricordiamoci di non sostituirci ma di "fare insieme"
- usare un linguaggio comprensibile e semplice: poche frasi e una domanda alla volta.
- incoraggiare e sdrammatizzare eventuali errori, evitare i quiz/interrogatori
- privilegiare attività di breve durata e diversificate
- ripetere cosa fare più volte in modo da tenere l'attenzione sul compito
- dividere in compiti più semplici le attività
- non insistere se in quel momento la persona non è disponibile, ma riprovare in un secondo momento
- atteggiamento e tono tranquillo in modo da infondere serenità
- divertirsi insieme.

E SE NON VIVIAMO INSIEME...?

Se non vivi insieme al tuo caro affetto da deterioramento cognitivo riduci la distanza con la presenza virtuale!



Utilizza il telefono e, se disponibile, la funzione della video-chiamata in modo che possa vedere il tuo volto e sentirsi meno spaesato dall'uso del telefono.



Chiedigli di raccontare la propria giornata (a che ora si è svegliato, che cosa ha mangiato), suggerisci attività che gli piacciono da svolgere in casa (es. se ama dipingere, procurate colori e/o pennelli) e costruisci insieme a lui, al telefono, una routine da rispettare; o semplicemente chiedigli come sta, conversa con lui su argomenti vari e accetta qualsiasi sua risposta.

Lui cerca di rispoderti come può come sa fare!

Cerchiamo di chiamare almeno 1 o 2 volte al giorno. In questo modo si può essere presenti anche se lontani e combattere senso di isolamento di solitudine.



RESTA IN FORMA

*L'attività fisica è un toccasana per il corpo e per lo spirito. Continuare a fare movimento per alcuni minuti al giorno insieme al proprio caro consentirà di migliorare condizioni fisiche e tono dell'umore...
e si può fare anche in casa!*

MUOVIAMOCI... COME E DOVE?



Si possono fare brevi camminate all'interno della propria casa o in giardino, per muovere tutto il corpo.

In alternativa, se si ama ballare, ci si può muovere a tempo di musica sulle canzoni preferite!

Vi suggeriamo, di seguito, alcuni esercizi da aggiungere o sostituire alla passeggiata

Per svolgere questa breve routine di esercizi, basterà una sedia e qualche minuto al giorno.

Possiamo fare gli esercizi ogni mattina dopo la colazione, prima del pranzo o nel primo pomeriggio.

Se fare gli esercizi ogni giorno è troppo, cerchiamo di farli almeno 2 volte la settimana.

Attenzione!

Se si prova dolore o gli esercizi sono oltre ciò che ci si sente di fare, possiamo fare una piccola marcia sul posto o passare direttamente all'esercizio successivo.

Esercizi da svolgere seduti

Esercizio 1) Procediamo al riscaldamento del collo. Muoviamo la testa verso destra e poi verso sinistra, con il busto fermo. 5 volte per lato!

Esercizio 2) Portiamo le mani alle spalle e facciamo 10 circonduzioni in avanti e dopo 10 circonduzioni indietro.

Esercizio 3) Con le mani alle ginocchia e schiena dritta. Portiamo in alto sopra la testa prima il braccio destro e poi quello sinistro (20 volte totali).

Esercizio 4) Portiamo il braccio destro in alto, mantenendo il busto dritto, andiamo verso destra con il braccio. Si sentirà una piccola tensione (non un dolore!) sul fianco destro. 10 volte per lato.

Esercizio 5) Incrociamo le mani dietro la testa, gomiti in alto. Compriamo lentamente delle rotazioni del busto, verso destra e verso sinistra, 8 volte per parte.

Esercizio 6) Portiamo le braccia tese in avanti e compriamo delle piccole sforbiciate per 20/30 volte.

Esercizio 7) Portare il ginocchio destro verso il petto e poi stendere la gamba in avanti, 10 volte con la destra e poi 10 con la gamba sinistra.

Esercizio 8) Da seduti solleviamo le gambe davanti a noi e compriamo delle rotazioni delle caviglie, 10 in un senso e 10 in un altro. (gambe – caviglie)

Si possono svolgere questi cicli di esercizi anche 2/3 volte di seguito!

COME OCCUPARE IL TEMPO?



Mantenere uno stile di vita attivo significa contribuire a stimolare tutte le nostre abilità cognitive e relazionali e a rallentare le possibili perdite funzionali.



COME OCCUPARE IL TEMPO?

Di seguito alcuni spunti per realizzare attività all'interno dell'ambiente domestico con l'obiettivo di creare un contesto che sia coinvolgente e piacevole per il vostro caro e per voi stessi.

La scelta delle attività da proporre sarà guidata dalla conoscenza delle passioni/interessi del vostro caro.

ATTIVITÀ LUDICHE

In questo momento in cui abbiamo tanto tempo da stare insieme è importante alternare momenti di attività strutturata a momenti dove potersi rilassare e divertirsi insieme.



Ascoltare musica, ballare, cantare, giocare a carte, guardare un film/documentario, ascoltare audiolibri.

Coltivare i propri hobby come: dipingere (da quadri a forme semplici); decoupage, bricolage ecc.

L'importante è divertirsi insieme!

ATTIVITÀ DI VITA QUOTIDIANA

Sono utili per creare una routine giornaliera e a orientarci nell'arco della giornata, ci permettono di sentirsi coinvolti ed utili all'interno del nucleo familiare. Inoltre sono una modalità per attivare la memoria e le connessioni cerebrali.



Da svolgere insieme!

Preparare un pasto dividendo le attività e dando indicazioni semplici: es. tagliare le verdure, pulire i pomodori, mescolare la pasta, fare il the o il caffèecc..)

Riordinare casa: spolverare, asciugare i piatti, piegare i panni, riordinare gli armadi, curare le piante, riordinare documenti e vecchie bollette ecc.

Si potrebbe nel frattempo nominare gli oggetti utilizzati per tenere in allenamento la mente!



Guardare album di **fotografie** del passato, **leggere** (giornale, poesie o racconti brevi) e commentarli insieme, stimolare la conversazione su diversi temi della propria vita. **Giochi da fare insieme** (mimare azioni della vita quotidiana o mestieri, giochi a carte, tagliare riviste e creare collage con oggetti con una determinata caratteristica - colore, un ambiente della casa dove ci si trova, materiale, stagione di utilizzo).

ATTIVITÀ PER STIMOLARE I RICORDI E NON SOLO...

per allenare insieme gli ingranaggi della mente!



BENESSERE & CURA DI SE'



In questo momento di emergenza è normale sentirsi stressati, in ansia, provare paura o tristezza. Per superare la crisi dobbiamo fare affidamento sulle nostre risorse personali, che si coltivano anche attraverso la cura di sé e che costituiscono la base della nostra resilienza.



BENESSERE & CURA DI SE'

Di seguito alcune proposte
per *alleviare lo stress*
e dedicare un momento a voi
stessi.

**Prendersi cura di se' è fondamentale per
mantenere buon umore e vitalità.**

**Dedichiamo ogni giorno del tempo alla cura
di noi stessi e del nostro caro.**

L'importanza della respirazione

Nei momenti di stress o quando si ha difficoltà ad addormentarsi può essere utile fare dei piccoli esercizi di respirazione per aiutare la nostra mente a rilassarsi e a gestire meglio le emozioni.



Partiamo col dividere la respirazione in due fasi: inspirazione ed espirazione.
Vedremo alcuni esercizi da svolgere durante il giorno e per dormire.

RILASSIAMOCI

Il primo esercizio, *utilizzabile in ogni momento della giornata*, consiste nell'inspirare lentamente attraverso il naso, contando fino a 4 e nell'esprire, contando di nuovo fino a 4 e respirando sempre *attraverso il naso*.



Una volta stabilizzato il respiro possiamo provare a mettere in pratica la respirazione diaframmatica addominale. Innanzitutto mettete *una mano sul petto e l'altra sulla pancia*. Inspirate ed espirate profondamente attraverso il naso. Osservate l'ombelico mentre si solleva nell'inspirazione e si abbassa nell'espiazione. Provate a fare da 6 a 10 respirazioni lente al minuto per 10 minuti.

RILASSAMENTO PROGRESSIVO PER FACILITARE L'ADDORMENTAMENTO



Sdraiatevi sul letto, chiudete gli occhi, percepite la pesantezza del corpo sul materasso e iniziate a respirare come indicato sopra. Ponete l'attenzione sui vostri piedi e iniziate a mettere i muscoli in tensione (contraeteli) e a rilassarli per due o tre secondi ciascuno (in un continuo movimento di stringere e lasciare). Fate questo risalendo per tutti i muscoli del vostro corpo: dalle dita dei piedi, passate alle ginocchia, alle cosce, al busto, al petto, alle braccia, alle mani, al collo, al viso fino alla sommità della vostra testa. Per tutto l'esercizio cercate di mantenere una respirazione lenta e profonda.



COSA FARE A CASA QUANDO LA COMPROMISSIONE È PIÙ GRAVE

Le attività assumono un ruolo importante non solo nel mantenimento delle abilità funzionali ma anche come strategia per la gestione dei sintomi comportamentali e psichici (BPSD), che potrebbero essere più sollecitati dal cambio delle nostre routine.

ATTIVITÀ SENZA SCONFITTA

Ricorda che un ambiente (come sto io e il luogo in cui mi trovo) tranquillo aiuta il tuo caro a essere più sereno, proponi delle semplici attività per incanalare l'agitazione psicomotoria come:



Cura della persona: massaggiare mani e piedi con la crema, mettere lo smalto, fare la barba, sistemare i capelli ecc.

Aiuto in casa: sbucciare, schiacciare patate, pulire fagiolini, grattuggiare, apparecchiare, asciugare/lavare stoviglie, spazzare ecc.

Attività ripetitive: strappare giornali, fare i gomitoli, piegare strofinacci, riordinare fogli

Stimolazione sensoriale: manipolazione di oggetti di diverso materiale, ascolto musica, cantare canzoni o strofe di canzoni molto conosciute, assaporare cibi e odorare profumi e fiori ecc.

NUMERI UTILI

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

SERVIZIO E-CARE PER ANZIANI

supporto all'anziano fragile per prevenire l'isolamento
sociale e la non autosufficienza

numero verde 800 562110

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

tel. 051- 2197878 -

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

SUPPORTO PSICOLOGICO:

Psicologi Per i Popoli - ER

Il servizio è attivo, tutti i giorni, dalle 9 alle 20:- dal lunedì
al venerdì ai numeri 3387601248 e 3287610191.- il
sabato e la domenica al numero 3347057245.

PRONTO PSY(SIPEM SoS - ER), un servizio gratuito di
supporto psicologico telefonico rivolto a chi si trova in
quarantena o in isolamento domiciliare. Per accedere al
servizio inviare una email a: info@sipem-er.it

**HANNO PARTECIPATO ALLA STESURA DI
QUESTO OPUSCOLO L'ÈQUIPE DEL
PROGETTO "*TENIAMOCI PER MANO*" E DEL
CENTRO DI INCONTRO "*MARGHERITA*"
PROMOSSO DA A.S.P. CITTÀ DI BOLOGNA**

Coordinatore M.P. Mascagni

Dott.ssa S. Giorgi (Psicologa- Psicoterapeuta)

Dott. J. Ballber (Psicologo)

Dott.ssa E. Carmagnini (Psicologa-Psicoterapeuta)

Dott.ssa E. Russo (Psicologa-Psicoterapeuta)

Dott.ssa . A. Temporini (Psicologa)

Responsabile Attività Assistenziali (R.A.A.) M. Compiani

O.S.S. del Progetto Teniamoci per Mano

O.S.S. del Centro di Incontro Margherita

PER INFORMAZIONI:

TEL: 338-3131604

email: manola.compiani@aspbologna.it