

## **La collaborazione con i familiari di persona con demenza con un background etnico differente**

### **Breve descrizione del modulo**

Questo modulo contiene tre parti: l'educazione dei familiari sulle manifestazioni dei sintomi della demenza, le possibilità di supporto per i familiari e/o le altre persone di supporto nel caso in cui i primi questi sperimentino emozioni eccessive, stanchezza ed esaurimento psicofisico. Infine, il modulo fornisce informazioni sulla creazione di un ambiente domestico sicuro e di supporto per le persone affette da demenza. Infine vengono descritti i rapporti di collaborazione con le famiglie nelle case di cura.

### **Sottosezioni**

1. Formazione dei familiari riguardo la manifestazione della demenza e la comunicazione con persone con demenza, il sistema di supporto per i familiari e l'organizzazione dei servizi rivolti a persona con demenza.
2. Sfide nella cura di persone con demenza
3. Creazione di un ambiente domestico sicuro e di supporto per per persone con demenza.
4. Case di cura per persone con demenza e persone con demenza e origine etnica differente.

### **Formazione dei familiari.**

Con l'invecchiamento della popolazione, adulti e giovani adulti sperimentano sempre più le disabilità e le malattie dei genitori e la loro incapacità di prendersi cura di loro. In molti paesi molte persone affette da demenza continuano ad essere assistite a casa. Ciò è dovuto a vari motivi - mancanza di posti nelle case di cura e mancanza di risorse. Tuttavia spesso la scelta è influenzata dai sentimenti di colpa e dalla paura di una condanna pubblica. Non vogliono essere etichettati come "figli cattivi"! Questo è ancora più evidente nelle famiglie che hanno origine etnica diversa.

L'elemento chiave per sviluppare collaborazione con parenti di persone con demenza è l'educazione degli stessi caregiver, così che loro sappiano cosa è la demenza, come si manifesta e quali sono le prognosi. Perciò è necessario fornire informazioni su:

- il decorso della prognosi della malattia, poiché spesso i parenti pensano che la persona migliorerà, così come la sua condizione. I familiari di una persona con demenza potrebbero non condividere il nostro punto di vista su quale sia la causa della malattia e cosa significhi per la persona che soffre di demenza.
- quali siano gli aiuti sociali (dove è possibile riceverli, quali sono i principali tipi di supporto disponibili ed incoraggiare ad usarli)
- Questioni legali: chiarimenti in merito alla capacità di agire, aiuti nell'emergenza, gestione di aspetti come eredità, volontà della persona rispetto alle cure, aggressività, incapacità di prendersi cura di sé stessi, situazioni di pericolo di vita e possibili soluzioni.

Il miglior modo per affrontare le problematiche è aiutare la persona con demenza ad affrontare il più possibile i sintomi della demenza, essere flessibili e non giudicati quando si offre aiuto e sostegno. Il rifiuto della diagnosi è un ostacolo comune per la ricezione di aiuto. La negazione è più comune nelle prime fasi della malattia. E' emotivamente molto difficile ammettere con sé stessi che c'è qualcosa di sbagliato e che qualsiasi cosa è meglio di una diagnosi di demenza. I parenti stretti si sentono nello stesso modo. Persone provenienti da altri paesi, potrebbero non conoscere la malattia o pensare che questa sia un segno dell'invecchiamento.

In situazioni come queste, la malattia prosegue e la persona non riceve in tempo un aiuto. Con il passare del tempo, la persona con demenza si rende conto che qualcosa non va. Le persone reagiscono in modo differente, con alcune è più facile ragionare, con altre no. Discutere, persuadere una persona con demenza può rivelarsi dannoso, perché la discussione influisce sulla relazione e la persona potrebbe diventare inquieta o confusa.

La demenza colpisce in modo significativo la famiglia nel complesso. Un grande carico fisico, emotivo e finanziario ricade sulle persone che si occupano quotidianamente della cura della persona con demenza. Il carico emotivo aggiuntivo legato al non sapere per quanto tempo si dovrà lavorare in circostanza così difficili pone rischi per la salute fisica e psichica dei caregiver, che spesso manifestano sintomi di ansia e depressione ed altre malattie.

Una forma accessibile ed utile di supporto è data dai gruppi di sostegno per familiari di persone con demenza. Tra i vantaggi dell'essere parte di un gruppo:

- supporto e possibilità di incontrare persone che vivono condizioni simili alle proprie;
- possibilità di uscire di casa, incontrare altre persone;
- idee pratiche per affrontare le situazioni difficili;
- acquisire informazioni rispetto ai servizi sociali per persone con demenza e i loro familiari;
- imparare a vivere con il senso di perdita, lutto, rabbia ed altre emozioni che sorgono dal senso di colpa.
- Padroneggiare nuovi metodi per gestire lo stress, come il rilassamento, etc.

Tuttavia è risaputo che persone di altra etnia hanno meno probabilità di accettare un aiuto, a causa di diversi fattori: isolamento, barriere linguistiche, barriere culturali (ad esempio alcune persone potrebbero pensare che chiedere aiuto sia inappropriato perché devono prendersi cura loro dei propri genitori e così via).

Vari metodi di supporto ( per esempio, materiale e informazioni di supporto, formazione, supporto nell'assistenza quotidiana nell'affrontare situazioni difficili) possono diminuire i rischi per la salute e aumentare la qualità di vita dei parenti di malati e caregiver. E' importante che i cittadini di un'altra etnia possano ricevere le informazioni nella loro lingua e che consideriamo la possibilità che queste persone possano essere analfabete.

Secondo i dati forniti dall'America National Association of Relief for Relatives of Dementia Patients il lavoro con persone con demenza è tre volte più faticoso della media. Prendersi

cura di una persona con demenza è molto più difficile psicologicamente che prendersi cura di una persona con un'altra malattia. Per diminuire il carico emotivo, caregiver, persone di supporto e familiari devono capire che loro non possono fare niente per cambiare la situazione dal punto di vista del decorso della malattia. Quello che possono fare è dare amore e supporto alla persona.



Le reazioni positive alle emozioni della persona con demenza possono aiutarla a sentirsi calma e rilassata, il che darà benefici ad entrambi: la persona con demenza assorbe e rispecchia le emozioni di chi si prende cura di lei. Questo funziona anche con persone con demenza grave, che hanno un declino nella maggior parte delle funzioni cognitive.

La gerontologa Laura Veimena nel suo libro “Parunāsīm par demenci”/ Parliamo di demenza” suggerisce che “Il caregiver, che ha familiarità con le specificità della demenza, pensa al suo futuro e si prende cura della sua salute, anche se il suo caro malato dovrà trasferirsi in una struttura per persone con problemi di memoria o in un'altra struttura appropriata. Quando inizierai ad ampliare le tue conoscenze sulla demenza, può svilupparsi una relazione profonda e significativa tra te e la persona a cui tieni. Questo ti darà forza e sicurezza per prenderti cura della persona amata”.

### **Creare un piano di supporto per la persona con demenza**

E' fondamentale che la persona con demenza mantenga attività fisiche, cognitive e sociali, che lo aiutino a migliorare il funzionamento, le relazioni interpersonali e il suo benessere. L'obiettivo è mantenere elevata il più possibile la qualità di vita della persona in qualsiasi fase della malattia.

Per questo sono necessari vari supporti, che vadano incontro alle necessità della persona con demenza:

- informazione, formazione e supporto per la persona con demenza e i loro caregiver;
- aiuto intensivo e riabilitazione;
- gruppi di sostegno per persone con demenza e i loro caregiver;
- consulenza di uno psicologo e supporto emotivo;
- tutela legale;
- sostegno per le attività quotidiane;
- informazioni riguardo i benefit e sulle possibilità delle cure fornite dallo Stato;

- aiuto per la programmazione del futuro, per esempio questioni riguardanti la tutela e l'eredità;
- scelta e sistemazione dello spazio domestico;
- aiuto dentro e fuori casa, eventualmente con un assistente
- aiuti tecnologici
- pianificazione e supporto in situazioni di crisi.

Varie attività possono ridurre lo stress e promuovere la socializzazione. Una persona può fare un ottimo uso delle sue capacità residue, mantenere un certo livello di autostima e sentire che la sua vita ha un significato.

Uno scarso benessere e i problemi comportamentali possono essere causati anche da fattori e sintomi secondari non direttamente correlati a problematiche cognitive. Quando si pianificano le attività quotidiane si devono tenere in considerazione vari fattori, per esempio la salute fisica, il dolore e altri disagi fisici. Bisogna capire se la persona ha sintomi di depressione e ansia, quali farmaci assume e se ci sono effetti collaterali. E' importante tenere presente l'esperienza di vita precedente della persona (cultura, fede, ecc.), l'ambiente fisico e i fattori psicosociali.

### **Servizi di assistenza sociale per persone con demenza**

Per determinare l'insieme di servizi di supporto per una persona con demenza, si distinguono diversi livelli di cura/assistenza in base al bisogno:

1. Primo livello di cura: le abilità fisiche e mentali della persona sono moderatamente limitate. La persona in grado di prendersi cura di sé in base ai suoi bisogni e al suo stato di salute; richiede un minimo supporto di qualche ora a settimana di personale. Chi fornisce assistenza assicura la supervisione secondo le indicazioni del medico; è difficile in questo livello trovare persone che hanno un passato migratorio.
2. Secondo livello di cura: le capacità fisiche e mentali della persona sono moderatamente o gravemente limitate. È in grado di prendersi cura di sé e lo fa in accordo con i suoi bisogni e il suo stato di salute, ma c'è la possibilità di una diminuzione delle capacità o abilità. C'è bisogno un aiuto quotidiano da parte del personale. Chi fornisce assistenza assicura la propria supervisione ed osserva i cambiamenti. Anche in questo livello persone con un passato di immigrazione sono assenti o raramente presenti.
3. Terzo livello di cura: le abilità fisiche e mentali della persona sono gravemente limitate. Le sue capacità di prendersi cura sono compromesse; ha necessità di assistenza quotidiana. Chi svolge assistenza si occupa di monitorare i cambiamenti che avvengono seguendo le indicazioni dei medici. Anche in questo caso persone con un passato di immigrazione sono assenti nel sistema o raramente compaiono.
4. Quarto livello di assistenza: le abilità fisiche e mentali della persona sono gravemente compromesse, c'è una pronunciata incapacità di prendersi cura di sé, la persona ha bisogno di cura e di supervisione giorno e notte. Chi svolge assistenza si occupa di monitorare i cambiamenti che avvengono seguendo le indicazioni dei medici. A questo livello è più frequente trovare persone che hanno altri background

culturali ed etnici. I familiari sono ormai stanchi e non possono più farsi carico dell'assistenza dei parenti. Questo può significare che sia tardi ormai per ottenere l'aiuto di cui avrebbero avuto bisogno, potrebbero essersi ammalati e la persona con demenza potrebbe avere problemi ad adattarsi ai cambiamenti.

Sulla base dei risultati della valutazione dei bisogni di un individuo e del livello di assistenza necessario, possono essere forniti i seguenti servizi di assistenza:

### **Servizi di aiuto relativi al primo o secondo livello di assistenza:**

#### **Servizio di accompagnamento nel territorio**

il servizio fornisce un supporto fisico o di informazione alle persone che non hanno le competenze necessarie per comunicare e necessitano della presenza di un accompagnatore, o per coloro le cui condizioni fisiche o psichiche ostacolano i loro movimenti fuori dalla loro casa.

#### **Servizio di consegna pasti**

La consegna di pasti al domicilio è fornita alle persone che, a causa di disabilità fisica o mentale, non sono in grado di preparare i pasti.

#### **Servizi di video-chiamata e monitoraggio a distanza**

Il servizio permette il monitoraggio da remoto e comunicazioni a distanza con la persona. Può avere l'obiettivo di mantenere il più possibile l'indipendenza della persona e prevenire il deterioramento del suo stato emotivo.

#### **Servizio di assistenza domiciliare**

Il servizio di assistenza domiciliare è un servizio, pubblico o privato, offerto da un fornitore di servizi sociali (ad esempio una cooperativa sociale). Comprende l'adeguamento dell'alloggio, la fornitura o l'utilizzo di ausili tecnici e la messa a disposizione del personale per le persone che necessitano di assistenza e che desiderano continuare a vivere nella propria abitazione.

#### **Servizi di centro diurno per persone con demenza**

Comprendono:

- percorsi riabilitativi,
- mantenimento delle competenze sociali,
- occupazione del tempo libero
- partecipazione delle persone e dei loro familiari a specifiche attività;
- assistenza psicosociale ai familiari,
- gruppi di sostegno o di auto aiuto;
- collegamento con il sistema dei servizi sociali per affrontare specifiche problematiche

## **Servizi di assistenza sociale (terzo e quarto livello di assistenza)**

I servizi in strutture di cura a lungo termine e di riabilitazione per persone con demenza comprendono la pianificazione e la fornitura di servizi in base alle esigenze delle persone.

### **Particolari difficoltà nella diagnosi di demenza in gruppi etnici minoritari**

Potrebbero esserci particolari difficoltà associate alla diagnosi di demenza per persone appartenenti a gruppi etnici minoritari. Spesso occorrono diversi anni dalla prima comparsa dei sintomi prima di arrivare ad una diagnosi. Ciò può essere dovuto al fatto che non siano riconosciuti i primi sintomi di demenza, ma questi vengano considerati come comuni segni dell'età. Fattori linguistici, culturali ed educativi possono essere di ostacolo per una diagnosi. In particolare l'uso di test cognitivi richiede spesso la conoscenza della lingua e della cultura del paese in cui ci si trova, nonché alcune competenze acquisite a scuola. Spesso ci vuole molto tempo prima che la diagnosi sia stabilita e questo accade solo quando ci sono gravi disturbi cognitivi o cambiamenti comportamentali.

In alcuni casi, fattori linguistici e culturali possono influenzare il quadro della sintomatologia. Ad esempio, le aspettative culturali delle persone anziane possono portare a percepire la memoria e il livello di funzionamento quotidiano come relativamente ben conservati per qualche tempo nel corso della malattia. Un sintomo precoce di demenza nei multilingui è spesso legato alle difficoltà linguistiche dell'ultima lingua acquisita.

Quando persone di una minoranza etnica si rivolgono al dottore e presentano disturbi cognitivi, è importante che siano superate eventuali barriere linguistiche, ad esempio con un interprete, e che si sia consapevoli che i fattori linguistici, culturali e educativi possano influenzare i test cognitivi. Cambiamenti psicologici e di comportamento nella demenza possono essere espressi e vissuti in modo differente nelle diverse culture. Il contrasto tra le valutazioni, le aspettative e le richieste del contesto in cui ci si trova e quelle della cultura di appartenenza può rendere ancora più stressante per la persona con demenza e i suoi familiari.

In alcune culture c'è un forte stigma associato alla demenza e ai disturbi mentali. La famiglia si isola o viene isolata dall'ambiente circostante. In alcune culture, la malattia può essere percepita come un'ossessione spirituale, oppure si può pensare di esserne colpiti perché la famiglia non è stata abbastanza forte nelle fede. La malattia spesso non è qualcosa che si vuole mostrare al mondo esterno e chiedere aiuto può creare vergogna.

Molte famiglie appartenenti a minoranze etniche considerano un dovere naturale prendersi cura dei propri familiari anziani fino alla morte. Ricevere aiuto equivale quasi a dire che prendersi cura del proprio caro è troppo difficile.

La demenza può avere grandi conseguenze sulla famiglia, che spesso deve farsi carico di questioni pratiche legate alla gestione della casa o a questioni finanziarie e amministrative. La demenza può avere grandi conseguenze per la famiglia se ci sono bambini o se i componenti del nucleo lavorano. Può anche creare conflitti nei gruppi di fratelli: chi dovrà occuparsi dei genitori? Spesso sono le figlie o le nuore ad avere la responsabilità della cura dell'anziano. Questo può alimentare conflitti e senso di ingiustizia. La vita di famiglia, sia nella divisione dei ruoli, che nelle dinamiche interne, spesso cambia quindi in modo marcato. In molti casi si ha l'aspettativa che i figli adulti o i nipoti si facciano carico dell'anziano quando questo si ammala e necessita di aiuto e sostegno.

E' particolarmente importante per persone con demenza appartenenti a minoranze etniche incontrare persone che la pensano nel loro stesso modo e caregiver che parlano la loro stessa lingua, ad esempio in un centro diurno o in una casa di cura. E' altrettanto importante che vengano coinvolte in attività che rispondano ai bisogni e i desideri della persona, e che nella quotidianità si svolgano attività culturalmente e linguisticamente significative.

Diversi studi internazionali hanno confermato che c'è una tendenza ad un esordio a un'età più precoce e ad una maggiore incidenza della demenza in alcuni gruppi etnici. Si ritiene che ciò sia correlato a una maggiore incidenza di fattori di rischio che possono portare alla demenza in questi gruppi, come ipertensione, diabete, coaguli di sangue e basso livello di istruzione/stato socioeconomico.

### **Difficoltà di cura per persone con demenza e background etnico differente**

Interagendo e comunicando con persone con demenza, le famiglie affrontano numerose sfide. I membri della famiglia sperimentano affaticamento ed esaurimento a causa dell'intenso coinvolgimento nelle attività di cura. Molti sperimentano isolamento e solitudine, oltre a difficoltà finanziarie e lavorative. Una persona con demenza richiede la massima attenzione, il che riduce le proprie opportunità di socializzazione.

Allo stesso tempo i familiari coinvolti nel processo di cura possono sperimentare una profonda connessione emotiva con le persone amate. Inoltre le capacità familiari di problem solving e di costruzione delle relazioni possono venire sviluppate, in modo da essere in grado di supportare meglio il membro della famiglia che soffre di demenza. Se un membro della famiglia partecipa ad un gruppo di sostegno, si creano nuove relazioni e nuove esperienze.

Mentre si prendono cura di una persona con demenza, i cari potrebbero sviluppare un senso di colpa e incapacità di godersi la propria vita personale.

Queste emozioni sono estremamente distruttive e possono portare a depressione e tensione - fisica, psicologica ed emotiva- e come conseguenza ad una grave depressione e esaurimento nervoso. E' di fondamentale importanza sapere e ricordare: se il caregiver, familiare o professionale, non si prende cura di sé, le cure fornite alla persona malata di demenza saranno di scarsa qualità, perché le persone con demenza "leggono", assorbono e riflettono lo stato psico-emotivo dei caregivers/familiari.

Questi possono provare una perdita in relazione alla persona con demenza, quando si perde la connessione emotiva e cognitiva l'uno con l'altro. La persona con demenza gradualmente smette di svolgere il suo ruolo sociale nella vita quotidiana. La sua nuova condizione cambia tutti gli aspetti della vita - sia domestica che sociale. Col tempo la persona con demenza potrebbe perdere le sue abilità mentali e fisiche, ad un certo punto non ricorderà più tante cose legate alla vita quotidiana e non riconoscerà più i propri parenti. Questo avrà come risultato un cambiamento significativo nelle relazioni familiari, e renderà impossibile tornare alla situazione precedente.

I familiari con un'origine etnica differente affrontano le stesse sfide di tutte le altre persone che si prendono cura di una persona con demenza, ma usano meno il sistema dei servizi. Non è ancora stato sufficientemente indagato il perché persone anziane appartenenti a minoranze etniche non fanno un grande uso di servizi di cura della salute e pubblici. Tuttavia, ciò può essere dovuto a una mancanza di conoscenza della demenza e dei servizi esistenti, oltre che a differenze culturali su chi è responsabile del sostegno e della cura dei membri più anziani della famiglia oltre che alla presenza di barriere culturali e linguistiche nell'utilizzo dei servizi esistenti.

### **Creazione di un ambiente sicuro e di aiuto a casa per le persone con demenza**

Quando ci si prende cura di una persona con demenza è importante stabilire le capacità che quella persona ha di prendersi cura di sé (se è in grado di nutrirsi da solo, andare in bagno autonomamente e dopo pulirsi, occuparsi da solo della propria igiene personale, vestirsi secondo la stagione e le condizioni del tempo). È necessario stabilire se la persona è in grado di orientarsi autonomamente nello spazio, muoversi, comunicare con altre persone e riconoscere i suoi familiari.

Cucinare, prendersi cura della casa, fare le lavatrici, prendere farmaci, usare il telefono, programmare e gestire i soldi, andare nei negozi e fare acquisti, usare i trasporti sono attività che fanno parte della quotidianità di una persona con demenza. È dunque fondamentale capire se la persona è capace di cucinare, pulire la casa, usare il telefono e usare semplici elettrodomestici (fornelli a gas o elettrici, lavatrice, ecc..) in autonomia. Può assumere i farmaci prescritti seguendo le indicazioni dei medici, pianificare e gestire le sue finanze, fare acquisti e usare i mezzi di trasporto?

Aiuti visivi possono essere di grande aiuto per fornire supporto quotidiano alla persona con demenza e concederle la massima indipendenza nel prendersi cura di sé, ad esempio lavagne o cartelloni con foto, che mostrano le attività da compiere durante la giornata, o le fasi per preparare un pasto, la sequenza per vestirsi, ecc.

Suggerimenti per controllare la sicurezza domestica:

- rimuovere tappeti,
- garantire la giusta luminosità,
- scrivere il nome delle stanze o fare in modo che la persona possa identificarle per orientarsi,
- valutare la sicurezza dell'ambiente circostante,

- contrassegnare i vestiti della persona con il suo nome, l'indirizzo e il numero di telefono,
- utilizzare indumenti con chiusure semplici da usare (no zip o bottoni),
- avvisare i vicini che la persona potrebbe allontanarsi da casa,
- informare la polizia e fornire loro la fotografia della persona amata,
- fornire alla persona un braccialetto di sicurezza
- installare sensori/interruttori di sicurezza sulle porte.

Per un familiare di una persona con demenza è importante sapere che la persona amata potrebbe dimenticare dove sono le cose di cui ha bisogno e come usarle.

Adattare lo spazio e l'ambiente può aiutare la persona con demenza ad orientarsi e ad essere indipendente; quindi è importante attrezzare i locali in modo da garantire la sicurezza e i bisogni della persona con demenza:

### **Illuminazione**

Una corretta illuminazione riduce il rischio di confusione e cadute. La luce dovrebbe essere il più uniforme e naturale possibile, limitando i riflessi e le ombre. Lasciare le tende aperte può fornire una migliore illuminazione, così come lasciare aperte le persiane e non oscurare le finestre con le piante. Gli interruttori della luce devono essere facili da trovare e comodi da usare; è possibile usare gli interruttori con sensore di movimento ( le luci si accendono quando entra la persona in una stanza). La persona dovrebbe controllare la vista con regolarità.

### **Riduzione dei rumori**

Le persone con demenza spesso si lamentano dei rumori di sottofondo. Bisogna tener conto che i tappeti o le tende assorbono i rumori di fondo, mentre le piastrelle fanno esattamente il contrario: amplificano il rumore. Se la persona con demenza uso l'apparecchio acustico, l'amplificazione del suono può causare disagio. Una televisione o una radio lasciati accesi in sottofondo possono creare un rumore ridondante. In ogni caso le persona con demenza devono farsi controllare regolarmente l'udito. Il rumore riduce la capacità di concentrazione.

### **Pavimenti sicuri**

Moquette o tappeti di piccole dimensioni dovrebbero essere evitati, le persone con demenza potrebbero percepirli come oggetti, cercare di saltarli e cadere. Un pavimento lucido potrebbe dare l'impressione di un pavimento bagnato e potrebbe apparire alla persona come pericoloso per camminare. Nella pavimentazione dovrebbero essere evitati colori di cose naturali, come il verde dell'erba e il blu dell'acqua. Molte persone con demenza hanno un disturbo nella percezione dei sensi.

### **Colori contrastanti**

E' preferibile scegliere oggetti che hanno contrasti di colore, ad esempio mobili luminosi che risaltano nel contrasto con i colori delle pareti o del pavimento, un colore del wc di diverso colore, ecc. Per evitare confusione non scegliere fantasie o righe. Questo è importante anche per il cibo: il cibo e i piatti devono avere colori differenti.

### **Riflessi**

Specchi e vetri che riflettono possono causare confusione ed ansia; la persona potrebbe non riconoscere se stessa. Questo avviene anche per le fotografie: le persone potrebbero avere l'idea che qualcuno li guardi.

### **Promemoria**

Iscrizioni o pittogrammi sulle porte, per esempio il bagno, potrebbero facilitare l'orientamento. Anche i pittogrammi sulle porte dell'armadio o sui cassetti possono aiutare. I promemoria devono essere chiari, con indicato sia il pittogramma che la parola e posti leggermente più in basso rispetto a dove si guarda, perché la persona anziana tende a tenere lo sguardo in basso.

### **Oggetti per la casa**

E' possibile acquistare oggetti per la casa particolarmente indicati per le persone con demenza, come orologi con ampio schermo, che mostrano il giorno, la data e l'orario, telefoni con tasti grandi, apparecchi che inviano promemoria (per assunzione di medicinali, chiusura delle porte, ecc.). Questi apparecchi sono talvolta chiamati tecnologie assistive. I tavoli devono essere di altezza adeguata, stabili, con angoli arrotondati.

### **Prevenzione del rischio di cadute**

Se i familiari di persone con demenza sono informati /formati rispetto al rischio di cadute, la vita quotidiana di una persona con demenza è più sicura.

Misure preventive per ridurre il rischio di caduta in casa:

- 15 minuti di regolare esercizio possono aumentare la forza del tono muscolare, la resistenza e l'equilibrio di una persona con demenza.
- Se possibile, camminare e frequentare la piscina.
- Svolgere le attività quotidiane in modo sicuro, evitando piegamenti eccessivi o stiramenti. Se una persona con demenza si piega o si alza da una sedia, ha bisogno di appoggiarsi a qualcosa, per ristabilire l'equilibrio.
- Usare scarpe sportive della taglia appropriata, con tacco basso e suola non scivolosa.
- Controllare che le lenti degli occhiali siano pulite.

- Fornire una sufficiente illuminazione.
- Evitare tappeti in casa.
- Posizionare i mobili in modo che non siano di intralcio per la persona.
- Usare colori contrastanti per decorare la stanza.
- Evitare le sedie con ruote.
- Posizionare i tappetini in gomma sui lavelli.
- Evitare zone del pavimento sdruciolevoli.