

Numero 1  
Data  
Gennaio 2021

# Guida al Benessere

---

*Consigli per chi si  
prende cura di una  
persona con Alzheimer*

---

L'Alzheimer è una malattia con un forte impatto emotivo e gestionale. Il Caregiver, colui che si prende cura dell'ammalato, può seguire alcune piccole regole per cercare di gestire al meglio la malattia e che possono aiutare nella quotidianità.

## Consigli pratici



- 1 Evitare di insistere nel far svolgere un'azione alla persona con l'Alzheimer, soprattutto se la vediamo agitata. In questi casi è preferibile distrarla e non stressarla ulteriormente. Bisogna evitare di chiedergli compiti che non riescono a svolgere in quel momento. Ricordiamoci sempre di rispettare i loro tempi!**
- 2 Evitare di comunicare con la persona ammalata alzando il tono della nostra voce, magari pensando che questo atteggiamento possa far veicolare meglio il nostro messaggio. Bisogna tenere presente che è necessario usare modi gentili e affettuosi.**
- 3 Non prenderla sul personale se la persona ammalata ha un atteggiamento in qualche modo offensivo nei nostri riguardi. Bisogna sapere che la sua agitazione è dovuta spesso alla paura e al disorientamento. In quel momento non riesce a riconoscerci come familiari!**

- 4 Evitare di relazionarci a loro su un piano puramente razionale, quindi utilizzando il “puro ragionamento”, perché una persona ammalata d’Alzheimer ad un certo punto perde questa abilità. E’ preferibile, quando possibile, assecondare cercando sempre di tranquillizzare. Farà bene ad entrambi!**
- 5 Evitare di dare sempre un significato a quello che fanno e che non ricordano, in quanto il cervello organizza le informazioni in modi quasi unici per ciascun individuo. Il paziente non è responsabile di questo processo e non ha la possibilità di gestirlo.**
- 6 Non contrastare le illusioni della persona ammalata, perchè con il progredire della malattia, un malato di Alzheimer potrebbe vedere qualcosa in televisione e credere che sia successo a lui. Questi si definiscono deliri e sono normalmente innocui. Questo accade quando si perdono i confini tra fantasia e realtà. Se cerchiamo di insistere e riportare l’ammalato alla realtà è inutile e corriamo il rischio di provocare in lui confusione e agitazione. Meglio aspettare che passi quel momento!**
- 7 Non aspettarsi che si ricordino di un evento importante vissuto insieme. Anche i giorni più significativi, come un matrimonio o una nascita possono non essere ricordati. Potrebbe essere di aiuto mostrare delle foto per rievocare dei ricordi.**
- 8 Evitare di provocare senso di inadeguatezza e frustrazione in loro sottolineando le cose che sbagliano. Complimentarci con loro per quello che riescono a fare li aiuterà sicuramente a preservare la propria autostima e l’umore. E’ fondamentale il nostro sostegno, la nostra guida, farli sentire accolti e amati.**
- 9 Acquisire la consapevolezza che l’Alzheimer è una malattia degenerativa e progressiva, ad oggi non esiste una cura ma si può intervenire con la terapia farmacologica e non farmacologica, nella fattispecie la stimolazione cognitiva, per rallentare il processo degenerativo e contenere i sintomi. Questa consapevolezza ci potrà aiutare a diminuire e a gestire meglio il senso di impotenza e frustrazione.**
- 10 Non spostare gli oggetti di uso quotidiano dell’ammalato, perché potrebbero facilmente disorientarsi. E’ fondamentale dare continuità alle loro abitudini e al loro contesto di vita. Questo sarà il modo più corretto per aiutarli anche a conservare le abilità residue.**

A cura di  
Dottorssa Lualdi Flavia  
Psicologa Psicoterapeuta

Contatti:  
Mobile 393 11 35 595  
[lualdi.flavia@gmail.com](mailto:lualdi.flavia@gmail.com)  
[www.flavialualdi.it](http://www.flavialualdi.it)

Seguimi su:  
Facebook come Psicologa Flavia Lualdi  
Instagram come flavialualdi



**Flavia Lualdi**  
Psicologa - Psicoterapeuta

**“Tutti gli esseri umani vogliono essere felici;  
peraltro, per poter raggiungere tale condizione,  
bisogna cominciare col capire che cosa  
si intende per propria felicità...”**



- Consulenza ●
- Psicoterapia Individuale ●
- Psicoterapia di coppia ●
- Psicoterapia familiare ●
- Psicoterapia di gruppo ●
- Progetti d'intervento scolastico ●

Si riceve su  
appuntamento:  
Largo Lala, 16  
80125 Napoli  
393.1135595  
[info@flavialualdi.it](mailto:info@flavialualdi.it)

[www.flavialualdi.it](http://www.flavialualdi.it)