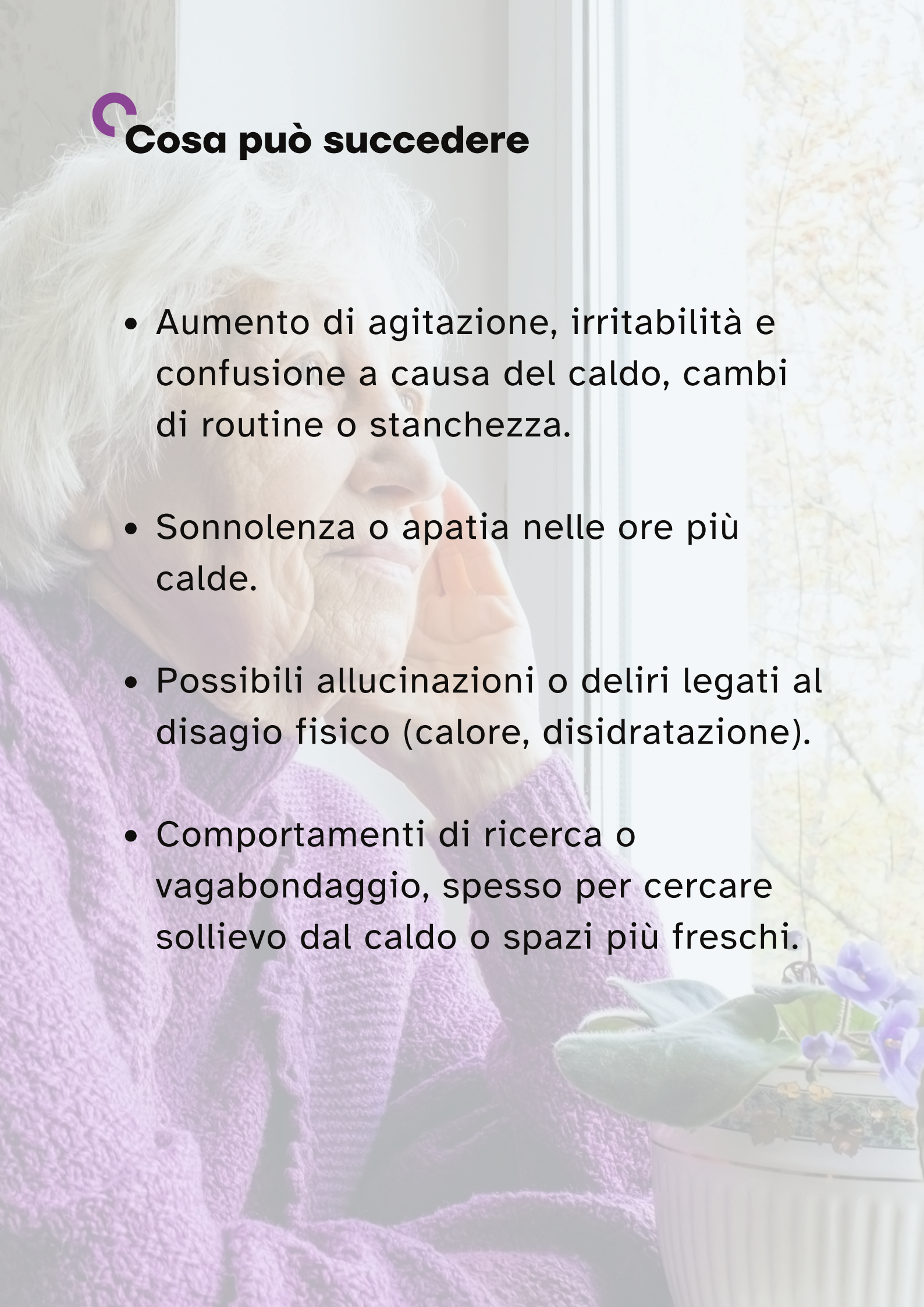
Fondazione Don Carlo Gnocchi Onlus

ISTITUTO PALAZZOLO

ESTATE e DEMENZA

VADEMECUM
Servizio di RSA APERTA



Cosa può succedere

- Aumento di agitazione, irritabilità e confusione a causa del caldo, cambi di routine o stanchezza.
- Sonnolenza o apatia nelle ore più calde.
- Possibili allucinazioni o deliri legati al disagio fisico (calore, disidratazione).
- Comportamenti di ricerca o vagabondaggio, spesso per cercare sollievo dal caldo o spazi più freschi.

Come gestirli

1. **Prevenzione**

- Evita esposizione al sole e alle ore più calde (12-17).
- Mantieni ambiente fresco, con aria condizionata o ventilatori.
- Idrata costantemente la persona con acqua o tisane fresche.

2. **Routine e ambiente**

- Mantieni una routine regolare e prevedibile, per ridurre ansia e confusione.
- Riduci stimoli eccessivi (rumori, luci forti) e assicurati che l'ambiente sia calmo e rassicurante.

3. **Supporto emotivo**

- Usa un tono calmo e rassicurante.
- Coinvolgi la persona con attività semplici e piacevoli, come ascoltare musica o guardare foto.
- Se si agita, prova a spostare l'attenzione su qualcosa di familiare e tranquillo.

4. **Chiedi aiuto**

- Se i comportamenti diventano difficili da gestire, parla con un medico o un infermiere esperto in demenza.
- A volte può essere utile un supporto farmacologico, ma sempre sotto controllo medico.

Idratazione

La disidratazione può causare conseguenze gravi, soprattutto negli anziani e nelle persone con demenza. In questi casi, oltre alla naturale riduzione dello stimolo della sete, l'uso di alcuni farmaci – come diuretici o antipertensivi – può contribuire ulteriormente alla perdita di liquidi. Per questo è fondamentale incoraggiare a bere regolarmente, anche in assenza di sete. Piuttosto che chiedere se desiderano bere, è più efficace offrire direttamente un bicchiere d'acqua e assicurarsi che sia sempre facilmente accessibile, ad esempio lasciandolo pieno a portata di mano. L'acqua rimane la scelta migliore, ma anche succhi di frutta freschi e naturali possono andare bene. È invece consigliabile evitare bevande alcoliche, zuccherate o contenenti caffeina, poiché possono favorire la disidratazione. È altrettanto importante saper riconoscere i segnali di disidratazione, come perdita di peso, urine scure, crampi muscolari o nausea, prestando attenzione ai comportamenti e allo stato generale della persona assistita.

Abbigliamento

Fai indossare vestiti leggeri, in tessuti naturali (come il cotone) e di colori chiari. Se uscite, ricordati di mettere il cappello, gli occhiali da sole e la crema solare con protezione almeno 50. Gli anziani, infatti, possono essere più sensibili al sole e alla luce, anche a causa di alcuni farmaci o della pelle più delicata.

Mangiare bene è importante

Offri pasti leggeri e facili da digerire (attenzione ai casi di disfagia!). Vanno bene pasta, frutta, verdura e un po' di gelato. Meglio evitare i cibi troppo grassi o pesanti. Una dieta povera di vitamine può peggiorare la memoria e la confusione nelle persone con demenza.

Rinfresca l'ambiente

Assicurati che l'ambiente casalingo non sia troppo caldo anche ricorrendo a ventilatori o condizionatori (avendo cura che il getto d'aria non sia rivolto direttamente sulla persona).

Parla con il medico

Alcuni farmaci possono dare problemi se presi quando fa molto caldo. In certi casi, può essere utile cambiare l'orario in cui vengono assunti o sostituirli durante l'estate. Non prendere decisioni da solo: solo il medico può dirti cosa è meglio fare.

In vacanza mantieni le abitudini

Se andate in vacanza o vi spostate nella casa al mare, cerca di mantenere la solita routine del tuo caro. Questo aiuta a ridurre confusione, ansia, irritabilità e altri comportamenti difficili che possono comparire in ambienti nuovi. Se possibile, scegli un posto tranquillo e familiare. Evita luoghi troppo affollati, soprattutto se la persona non è abituata a stare in mezzo a tanta gente.

Benessere cognitivo

Anche a casa si possono fare attività per tenere la mente attiva, anche solo 30 minuti al giorno. Scegli qualcosa che piace alla persona, come hobby o interessi suoi. Pianifica attività cognitive e leggere nelle ore fresche, con attenzione ai limiti di attenzione e resistenza.

Consigli utili

Parlane con lo psicologo e con il terapista occupazionale che vi segue.

- Fai le attività quando è più tranquilla e riposata;
- Elimina rumori e distrazioni (TV, musica, altre persone che parlano);
- Lascia tutto il tempo necessario, senza fretta;
- Se fatica, dai un piccolo aiuto senza dare la risposta;
- Prepara tutto il necessario (acqua, occhiali, fazzoletti) prima di iniziare;
- Incoraggia sempre con gentilezza, anche se sbaglia;
- Usa giochi o schede fatte per adulti, non per bambini (esistono libri o riviste facili per la demenza).

Sempre tenendo a mente i gusti delle persone che curiamo, la loro storia e il livello di gravità della loro forma di demenza, possiamo proporre attività come andare al bar a prendere un caffè o un gelato (attenzione ai soggetti diabetici). In estate sono molte le manifestazioni e gli eventi all'aperto: se non sono affollati, assistere a un concerto o a uno spettacolo teatrale può essere stimolante per una persona affetta da demenza. Si può anche pensare di andare in un museo o in chiesa, se la persona sopporta bene la presenza di altre persone e può stare in piedi per un po' di tempo.
Coinvolgi la persona, in base alle sue possibilità, nelle attività di casa.

Benessere fisico

- Parlane con il laureato in scienze motorie o con il fisioterapista:
- Mantieni una routine regolare di sonno e riposo, evitando affaticamenti.
- Favorisci esercizi leggeri come camminare o stretching nelle ore fresche.
- Controlla eventuali segni di disidratazione o malessere.

Uscite durante il giorno:
Uscire nella natura aiuta a calmare e stimolare chi ha demenza. Scegli percorsi semplici, con panchine e ombra per pause frequenti. Alterna passeggiate al mare e in campagna per variare gli stimoli. Il caldo può aumentare la confusione e il disorientamento nelle persone con demenza, con il rischio che si allontanino e si perdano, soprattutto nelle ore più calde. Evita le ore più calde (12-17), fai indossare abiti leggeri, cappello e crema solare, e assicurati che bevano spesso acqua o tisane fresche per prevenire il caldo e la disidratazione.

Gite e visite:
Per evitare ansia e confusione, preferisci posti poco affollati e orari tranquilli. Durante le ore calde, visita ambienti freschi e familiari come musei o chiese; nelle ore più fresche, esplora parchi o luoghi semplici da comprendere. Questo aiuta a mantenere la mente attiva senza stress.

Benessere emotivo e sociale

- Organizza momenti di socialità tranquilla, come visite o chiamate con persone care.
- Evita ambienti affollati o rumorosi per ridurre ansia e confusione.
- Usa ricordi, musica e storie per stimolare emozioni positive.

Osserva e intervieni

- Se noti aumento della confusione o cambiamenti comportamentali improvvisi, valuta se c'è febbre, infezioni o altri problemi fisici.
- Consulta un medico se i sintomi peggiorano o sono molto intensi.

In ogni caso, per emergenze
contatta il numero unico: 112

Noi di RSA APERTA
siamo al tuo fianco
anche in questo periodo dell'anno