

## RUBRICA: Il malato in famiglia.

### *Pericoli da evitare.*

Mai soli in macchina: anche l'auto nasconde insidie. E' opportuno azionare le apposite sicure, come si fa con i bambini, onde evitare l'apertura delle portiere durante la marcia. Disattivare i comandi degli alzacristalli elettrici per il pericolo che l'ammalato rimanga intrappolato con un braccio o la testa. Non bisogna mai lasciarlo solo in macchina, tanto più se dentro vi sono le chiavi.

Precauzioni in giardino: evitare, anche in giardino, la presenza di oggetti o mobili instabili. Se vi sono scale è utile siano dipinte di un colore molto evidente e siano dotate di dispositivi antiscivolo. Se vi sono vetrate chiuse, possono non esser viste: un rimedio può essere l'applicazione di un nastro adesivo colorato all'altezza degli occhi.

I pasti: L'ammalato di Alzheimer ha sempre difficoltà a nutrirsi da solo in modo corretto. Finché le condizioni lo consentono, si può lasciarlo mangiare da solo anche se impiega molto tempo. La tavola deve essere "calma", poiché l'agitazione ed il rumore attorno alla tavola rendono difficoltoso l'approccio con il cibo e difficoltosa la digestione. Quindi evitare radio, TV e discussioni all'ora dei pasti.

Vista la difficoltà nella coordinazione dei movimenti, l'uso delle posate deve essere limitato allo stretto necessario.

Il colore del piatto deve contrastare bene con il colore del tavolo e della tovaglia.

Spesso l'ammalato mastica male o mangia in fretta: meglio tagliargli il cibo in bocconi piccoli.

Man mano che la malattia progredisce l'ammalato tende a dimenticarsi di dover masticare, per cui bisognerà dargli cibi molli come purè, yogurt e comunque cibi tritati. Sarà importante controllare la temperatura dei cibi.

Poiché l'ammalato di Alzheimer è disturbato dalle novità e dai cambiamenti, per evitargli il più possibile lo stress, è opportuno dargli da mangiare sempre agli stessi orari.

Per una dieta completa dei costituenti indispensabili alla salute, è necessario rispettare pochi concetti essenziali:

- 1) mangiare poco di tutto;
- 2) almeno tre pasti adeguati al giorno: una colazione, un pranzo, una cena, senza dimenticare lo spuntino pomeridiano. Evitare di saltare i pasti o, al contrario, di mangiare continuamente durante il giorno;
- 3) non poco né troppo: un peso stabile significa che il regime alimentare seguito fornisce calorie sufficienti. E, soprattutto, mangiare ciò che piace.

*.....e ancora, sempre a proposito del "Malato in famiglia",*

Un soggetto affetto da demenza, ha un rischio di essere coinvolto in un incidente automobilistico fino a 7 volte maggiore rispetto ad un anziano sano; eppure circa il 50% delle persone cui è stata posta diagnosi di Alzheimer, continua a guidare durante i tre anni successivi.

Nel mondo c'è una grande variabilità nelle norme che regolano la guida in soggetti affetti da demenza. In Italia, secondo il nuovo codice della strada, la Motorizzazione Civile può revocare la patente previo accertamento medico, qualora il titolare non sia più in possesso dei requisiti fisici e psichici prescritti.

Un parente o il tutore, il Pubblico Ministero o un procuratore speciale, possono presentare istanza alla Motorizzazione Civile, il cui ufficio comunica all'interessato la necessità di sottoporsi alla visita medica di revisione e lo invita ad astenersi dalla guida in attesa di un accertamento sanitario.

Il medico non è incluso tra coloro che possono o devono presentare direttamente istanza alla Motorizzazione Civile, limitando le sue responsabilità legali alla semplice indicazione di interrompere la guida.