

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA



Associazione Alzheimer Venezia ODV

www.alzve.it—info@alzve.it

NATALE CON I TUOI...SERENAMENTE

a cura della dott.ssa Chiara Astolfo, psicologa

NOTIZIARIO DICEMBRE 2024

- Natale con i tuoi...serenamente
- Idee e cose da fare durante il periodo natalizio

Auguriamo a tutti
voi delle serene
Festività Natalizie!

Il periodo delle vacanze natalizie caratterizzato da momenti in famiglia, gioia ed entusiasmo, può esser vissuto con timore o stress quando si manifesta un disturbo neuro cognitivo, sia da parte dell'anziano che ne è affetto, sia dai caregiver che gli stanno attorno, trasformando il clima di festa in un periodo che si spera passi presto, dove la difficoltà di gestione dei sintomi rischia di far isolare il caregiver dal resto della famiglia.

I giorni dei festeggiamenti sono molti e richiedono molte energie fisiche e cognitive, dall'altra parte questo periodo dell'anno può esser visto come momento della quotidianità da gestire attraverso risorse personali come flessibilità ai cambiamenti, capacità di anticipare eventuali sintomi e situazioni, capacità di delega all'altro e di coinvolgimento del proprio caro con demenza, tutte abilità che i caregiver imparano a mettere in gioco sempre più con l'avanzare del disturbo.

Le testimonianze di chi ha vissuto in prima persona tali difficoltà e i suggerimenti della Federazione Alzheimer Italia offrono ottimi spunti per reinventarsi e imparare a stare in equilibrio affrontando più serenamente i giorni di festa.

Decorazioni.

Solitamente il periodo di festa viene percepito dal momento che compaiono le prime decorazioni, sia fuori casa che dentro casa. Eliminare completamente l'arredo natalizio per far meno fatica o mantenere le tradizioni invariate stravolgendo l'intera casa sono entrambe soluzioni poco funzionali: mantenere vive le tradizioni fa bene sia a chi è affetto da demenza sia dai parenti che gli stanno attorno. La parola da tenere a mente è flessibilità: riflettere su quali delle tante tradizioni sono vissute come più importanti e quali sono meno disorientanti e scegliere di procedere con quelle.

Ad esempio si è più affezionati ad addobbare l'albero o a fare presepe?

Il presepe meglio farlo più piccolo e lasciarlo sopra un mobile piuttosto che per terra con il rischio di inciampare? Le lucette natalizie sono motivo di distrazione e/o allucinazioni o percepite come neutrali?

Se il grado di compromissione cognitiva porta l'anziano a non riconoscere gli addobbi sull'albero come tali e prova a mangiarli, si può pensare di sostituirli con caramelle, frutta secca o tenere l'albero vuoto; il solo avere un abete verde in casa può creare l'atmosfera del Natale.



Parenti e ospiti.

Stare a lungo a tavola con molte persone che chiacchierano e aver difficoltà a seguire i discorsi, unito alla difficoltà talvolta nel riconoscere i familiari e allo spostarsi di casa in casa, è molto stancante per chi ha ridotte risorse cognitive. Un primo aiuto nella gestione è dato dall'istruire parenti e amici sul comportamento da adottare, ad esempio nonostante la gioia del momento cercare di tenere un tono di voce non troppo elevato evitando di accavallarsi, dialogare facendo riferimento ad avvenimenti del passato che la persona con demenza possa ricordare, ricordargli se necessario più volte chi si è e quale legame si ha con lui, rispettare spazi e tempi dell'anziano evitando di costringerlo a tavola per tempi lunghissimi.

I segnaposti con nomi e i gradi di parentela sono buoni alleati.

Si può valutare anche di organizzare pranzi con numeri ridotti di persone.

Pasti.

A volte si può assistere a un cambio di ruolo in cucina: chi prima era addetto ai fornelli ora ha difficoltà a pianificare svolgere le azioni necessarie, ciononostante è importante continuare a coinvolgere l'anziano nelle operazioni culinarie, ad esempio chiedendogli consigli "Le tartine le facciamo rotonde o quadrate? Le poggiamo su questa teglia o su un vassoio grande?" quando il livello di compromissione è basso, oppure "Ti piace questa tovaglia?" e dare piccoli compiti "Aiutami ad apparecchiare" quando le difficoltà sono maggiori (e non correggere in caso posate o stoviglie non siano messe come si vorrebbe).

Il menù può rimanere invariato rispetto alle tradizioni di ciascuna famiglia ma si possono attuare degli accorgimenti come trasformare i cibi in antipasti finger food, stuzzichini più facili da mangiare poiché non richiedono l'uso di posate, o cambiare la consistenza per poterli mangiare con il cucchiaino e senza l'uso del coltello che talvolta può essere difficile da maneggiare e metter in imbarazzo la persona che ha ancora una buona consapevolezza di sé e di chi gli sta attorno (l'uso del cucchiaino va esteso anche agli ospiti per non sentire in difetto l'anziano).

Un altro punto importante dei pasti sono le porzioni: durante le feste si tende a mangiare più cose e in porzioni più abbondanti.

Gli uffici saranno chiusi dal 23 dicembre al 6 gennaio...e dopo la pausa natalizia:

MEMORY CAFFÈ

Burano dal 13/01

lunedì, martedì e venerdì dalle 9 alle 12

Marghera dal 14/01

martedì e sabato dalle 9 alle 12

Murano dal 14/01

martedì e venerdì dalle 9 alle 12

Giudecca dal 14/01

il martedì dalle 15 alle 18

Cardinal Piazza dal 15/01

il mercoledì dalle 9.30 alle 11.30

Venezia Scalzi dal 20/01

lunedì e venerdì dalle 9.30 alle 12.30

MEMORY CAFFÈ ANZIANI FRAGILI

Marghera dal 15/01

tutti i mercoledì dalle 14.30 alle 16.30

AUTO MUTUO AIUTO

ogni 2 settimane

Giudecca dal 14/01

martedì dalle 9.30 alle 11e

Marghera dal 16/01

giovedì dalle 17.30 alle 19

Murano dal 15/01

mercoledì dalle 17.30 alle 19e

Burano dal 20/01

lunedì dalle 18 alle 19.30e

Venezia Campo Saffa dal 20/01

lunedì dalle 14.30 alle 16

Per informazioni:

sede di Venezia 0412770358

(dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30)

sede di Marghera 041928659

(martedì e sabato dalle 9 alle 12)

sportello di Mestre 3665319042

(il mercoledì mattina)

Oltre a esigenze alimentari personali (diabete, colesterolo alto, ecc) va tenuto conto che non sempre la persona con decadimento cognitivo è in grado di riconoscere lo stimolo della fame e quindi potrebbe mangiare eccessivamente senza sentirsi sazia e avere poi dolori alla pancia e difficoltà di evacuazione che lo tengono sveglio la notte favorendo l'insorgere di sintomi comportamentali.

Il piatto molto pieno può creare confusione visiva che si manifesta con il rifiuto del cibo: ad esempio cibi come il pasticcio farciti con numerosi ingredienti di diverso colore (prosciutto, piselli, funghi, ecc) o piatti con carne guarnita da più tipi di contorni possono stancare l'occhio.

Si consigliano quindi porzioni più piccole per vedere come la persona reagisce alla vista.

Regali.

A prescindere dal livello di compromissione cognitiva, mantenere la tradizione del regalo vuol dire riconoscere ancora nell'anziano malato il proprio caro e tutto l'affetto che si è provato e si prova per lui. Il regalo va adattato alla fase di malattia facendo attenzione che sia riconoscibile e non potenzialmente pericoloso. Vestiti comodi, sciarpe, guanti, quadri con foto, musica, oggetti legati alla professione passata sono doni apprezzati e utili.

Evitare di usare nastri troppo difficili scartare, optare piuttosto per scotch o sacchetti natalizi nei quali inserire il dono.

Zona tranquilla.

Organizzare con anticipo una stanza della casa lontana dal caos dove la persona con demenza può riposarsi se sopraffatta dal lungo pranzo. In caso di pranzi prolungati con rischio del manifestarsi della sindrome da tramonto, pensare di illuminare bene gli ambienti e di concedere riposo all'anziano.

Non si tratta di adattarsi alla malattia, piuttosto di andare incontro ai nuovi bisogni ed esigenze che un proprio familiare manifesta.

IDEE E COSE DA FARE DURANTE IL PERIODO NATALIZIO

a cura della dott.ssa Natalia Antinori, psicologa

Per il Natale, festa della natività di Gesù Cristo, ci sono usanze

e attività che formano parte delle nostre tradizioni e della nostra vita e che ci riempiono di gioia e di bellissimi ricordi.

Il periodo natalizio è uno dei più speciali dell'anno, è molto significativo e ci dà l'opportunità di stare vicino alle persone care, di scambiarsi affetti e regali.

Quando in famiglia uno dei nostri cari è affetto da Alzheimer o altra malattia neurodegenerativa, a causa della quale i loro ricordi sono meno nitidi e la loro mobilità un po' arrugginita, il periodo natalizio può diventare motivo di ulteriori preoccupazioni. Per gioire delle occasioni che queste feste ci offrono, ecco alcune idee per le festività natalizie che possono essere fatte da casa e che ci auguriamo possano portare serenità e gioia.

Per coinvolgere il nostro caro nelle attività, per facilitare la comunicazione e per rendergli meno difficile l'organizzazione delle idee facciamogli domande specifiche alle quali possa rispondere con un sì o con un no.

Per esempio: *Vuoi vedere le luci di Natale?* oppure *Vuoi ascoltare i canti di Natale?*

Evitare domande aperte come: *Cosa vuoi fare per Natale?*

Così facendo semplificheremo le risposte evitando possibili frustrazioni e inoltre il vostro caro si sentirà compreso.



Ascoltare musica e canti natalizi

Le persone con Alzheimer spesso dimenticano eventi recenti, ma conservano i ricordi lontani.

Perciò a Natale è un'ottima idea ascoltare i classici natalizi o le vecchie canzoni natalizie che la persona preferiva.

La musica riduce i livelli di stress, aumenta l'ottimismo, accresce il benessere e migliora l'umore; motivo per cui è altamente consigliabile come risorsa anche nella vita di tutti i giorni.

Ammirare famose e bellissime opere d'arte

La fruizione di una opera d'arte è un'esperienza, che possiamo fare tutti in autonomia.

L'esperienza estetica stimola la mente, rallenta il deterioramento cognitivo, favorisce la resilienza e promuove il benessere cognitivo, emotivo e sociale.

Quindi, vi propongo di fare un'esperienza artistica virtuale, visitando alcuni dei molti musei che offrono visite virtuali gratuite.

A continuazione alcuni collegamenti ipertestuali o più semplicemente, d'ora in avanti, **link**; dove potrete "visitare" le collezioni che i musei mettono a disposizione in maniera virtuale.

Galleria degli Uffizi, Firenze, Italia

1. <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali/nativita-2018#0>

2. <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

Nel primo link potete ammirare i capolavori che in questo periodo la galleria degli Uffizi ci regala con una mostra on-line a tema natalizio dal titolo: "Oggi è nato per voi un Salvatore".

I dipinti delle Gallerie degli Uffizi raccontano il Natale e l'Epifania.

Nel secondo link tutte le opere messe a disposizione con il titolo: "Ipervisioni: Scopri i capolavori delle nostre collezioni e la loro storia, navigando tra gli spunti suggestivi e le immagini ad alta definizione delle mostre virtuali proposte dal nostro staff."

Museo Nacional del Prado, Madrid, Spagna

<https://www.museodelprado.es/recorrido/la-navidad-en-el-museo-del-prado/c213ee6a-ff6f-458b-a183-419fd6da28e3>

Attraverso un click al link di sopra, Il Museo Nazionale del Prado ci regala una mostra dal titolo: "La Navidad en el Museo del Prado": Natale al museo del Prado.

Nel sito del museo si legge: "La Nascita di Gesù, uno dei principali eventi dell'Anno Liturgico cristiano, è un soggetto che ha interessato artisti di tutti i tempi, indipendentemente dal quadro geografico e cronologico in cui hanno sviluppato la loro attività. Per questo motivo, il Museo del Prado vi offre una selezione di opere eccezionali della sua collezione che riflettono gli episodi più importanti del Ciclo di Natale: l'Annunciazione, la Visitazione, la Nascita di Cristo, l'Adorazione dei Pastori, l'Adorazione dei Magi, la Presentazione al Tempio e la Fuga in Egitto.

Pinacoteca di Brera, Milano, Italia

1. <https://pinacotecabrera.org/collezioni/collezione-on-line/madonna-con-il-bambino/>
2. <https://pinacotecabrera.org/collezioni/collezione-on-line/>

Nel primo link potete vedere il pittore veneziano Giovanni Bellini e l'opera Madonna col bambino del 1510, opera che il pittore ha eseguito all'età di 80 anni.

Nel secondo link troverete tutte le opere disponibile on line.

Museo del Louvre, Paris, Francia

1. <https://collections.louvre.fr/en/ark:/53355/cl010061939>
2. <https://collections.louvre.fr/en/>

Nel primo link trovate l'Adorazione dei pastori di Palma il Vecchio, 1520/1525.

Nel secondo trovate il database delle Collezioni del Musée du Louvre, che è costituito di oltre 500.000 opere e comprende inoltre opere del Museo Nazionale Eugène-Delacroix; il sito viene aggiornato ogni giorno.

Google: Google Arte&Cultura

- <https://artsandculture.google.com/color?col=GREEN>
<https://artsandculture.google.com/partner>

Nel primo link potrete fare un percorso attraverso tantissime opere d'arte in base al vostro colore preferito, scoprirete grandi opere di grandi artisti. Cosa dite se cominciamo dal: Bianco Natal ...

Nel secondo link vedrete un progetto Google Art &Culture, dove potrete ammirare tantissime collezioni dei più famosi musei nel mondo intero.

Buona visione!



Tour virtuale dei presepi

Una delle attività più tradizionali del periodo natalizio è visitare i presepi, nei seguenti link potrete mantenere la tradizione virtualmente.

Il Presepe all'uncinetto più grande d'Italia

Si trova a Cerreto Guidi, comune della città metropolitana di Firenze in Toscana. Una curiosità: è stato ideato e realizzato dalla signora Jessica, che soffre di Parkinson, insieme alle sue dame dell'uncinetto. Nel video lei dichiara che quando lavora all'uncinetto non ha tremori, vedere ai minuti 3:57 del video.

<https://www.youtube.com/watch?v=CWGyl2ErLLo>.

Il Presepe tecnologico più grande della Toscana

Si trova a Cigoli, frazione del comune di San Miniato, nella provincia di Pisa.

<https://www.youtube.com/watch?v=qPYdakRp4Xg>

Vedete queste feste come una buona opportunità per dedicare tempo di qualità al vostro caro, facendolo sentire a suo agio, ascoltandolo attentamente, parlandogli affettuosamente, coccolandolo con abbracci, baci e sorrisi extra; donandogli tutto l'amore e l'affetto di cui ha bisogno.

In questo modo oltre a esprimere il vostro affetto, vedrete anche rafforzata l'autostima e la serenità del vostro caro durante le feste.

Per concludere, ricordate che anche voi che vi prendete cura... meritate benessere e sollievo!

Quindi, cercate aiuto e lasciatevi aiutare. Organizzate i festeggiamenti in modo che l'intero peso delle cure del vostro caro non ricadano solo su di voi.

Riuscire a riposare e godere di queste feste è fondamentale sia per il vostro benessere che per quello della persona cara che accudite.

Buon Natale !

Il tuo contributo rappresenta un prezioso sostegno per le nostre attività rivolte a pazienti affetti da demenze e alle loro famiglie.

Sostieni le attività della nostra Associazione:

Banca Intesa IBAN:

IT34 U030 6909 6061 0000 0009414

Poste IBAN:

IT03G0760102000000016828303