

Prendersi cura di un anziano fragile: Una sfida quotidiana

-> Chi è l'anziano fragile?

L'anziano fragile rappresenta una **parte importante della nostra società**.

Si tratta di tutte quelle persone in età geriatrica affette da una riduzione delle riserve e della resistenza allo stress, generata da un declino dei sistemi fisiologici e di altri fattori di tipo biologico, psicologico e sociale.

Che cosa si intende per anziano fragile?

Se volessimo dare una definizione di anziano fragile, potremmo dire che si tratta di quei **soggetti in età geriatrica** (in genere oltre i 75 anni) **affetti da patologie di tipo cronico e/o con problemi di disabilità, che versano in uno stato socio-economico difficile e problematico**.

Cause della fragilità nel paziente anziano

Un fattore che incide enormemente sulla fragilità, infatti, sono proprio le malattie che negli anziani hanno conseguenze non solo di tipo fisico, ma anche dal punto di vista psicologico e sociale.

Tra le problematiche più importanti abbiamo deficit del sistema neurologico come la demenza senile o l'Alzheimer, o altre patologie come Morbo di Parkinson, Sclerosi Multipla, Esiti di Ictus, SLA, ecc.

In generale, comunque, la fragilità è generata da un **progressivo declino dei meccanismi fisiologici** che portano a una conseguente condizione di instabilità dal punto di vista clinico.

Quali sono i bisogni dell'anziano fragile

- **bisogno di movimento**, necessario per fare in modo che il soggetto fragile mantenga attive le sue abilità fisiche e cognitive
- **bisogno di comunicare**, relazionarsi e condividere emozioni ed esperienze per non isolarsi e continuare a interagire attivamente
- **bisogno di igiene**, un diritto fondamentale per mantenere la propria dignità
- **bisogno di alimentazione sana**, essenziale per mantenere il soggetto fragile in un buono stato di salute
- **bisogno di terapie adeguate**, per curare al meglio le patologie esistenti ed evitare che la situazione peggiori in modo drastico
- **bisogno di un ambiente sicuro e rasserenante**, per vivere in modo sereno e tranquillo

Perché è importante riconoscere la fragilità?

Occorre pensare sempre che la persona ultra 75enne possa essere un "soggetto fragile". Il sospetto di condizione di "fragilità" può essere basato sull'osservazione e/o sulla narrazione della persona, raccogliendo le informazioni relative allo stato di salute, con particolare riferimento alla motricità, alla cognitivtà, alle abitudini alimentari e di vita ed alle funzioni sensoriali.

Diventa quindi importante poter individuare i segnali e i campanelli d'allarme, per poter intervenire tempestivamente.

->Terapista occupazionale: cosa fa?

La figura del terapista occupazionale (TO) si occupa di assistere le persone con difficoltà fisiche, emotive o disabilità temporanee o permanenti affinché possano diventare indipendenti nelle attività giornaliere attraverso attività terapeutiche o strumenti speciali.

Il suo operato si basa sulla scienza occupazionale, secondo cui l'essere umano ha bisogno di essere occupato per trovare gratificazione.

Per "**occupazione**" non si intende il lavoro, ma l'insieme delle attività che compongono la quotidianità di una persona in base alla sua età e al contesto sociale, economico e affettivo.

La **terapia occupazionale** permette a queste persone e alle loro famiglie di migliorare ogni aspetto della vita, permettendo loro di:

- svolgere le faccende domestiche;
- lavorare o studiare;
- godersi il tempo libero (anche praticando attività fisica);
- andare da un luogo all'altro usando le proprie gambe o un ausilio;
- riuscire a prendere i mezzi pubblici o a usare veicoli propri (ad esempio guidare l'auto);
- godere di una vita sociale piena.

La **terapia occupazionale** è indicata quando ci sono delle limitazioni nelle attività seguenti:

- ◆ Cura personale, casa, famiglia, ecc
- ◆ Lavoro
- ◆ Tempo libero, hobby, relazioni sociali (secondo la fase della malattia)

Gli **obiettivi del trattamento** includono:

- ✓ Restituire alle persone sicurezza e rispetto in se stessi, nel loro ruolo;
- ✓ Aumentare la motivazione e il senso di utilità;
- ✓ Evitare/ridurre l'isolamento;
- ✓ Migliorare la comunicazione persona/famiglia/ambiente;
- ✓ Stabilizzare il paziente socialmente ed emotivamente;
- ✓ Insegnare a destreggiarsi nella cura personale, nel lavoro, nel tempo libero, nelle attività di gruppo;
- ✓ Stimolare le attività cognitive (memoria, attenzione, ecc.);
- ✓ Addestrare all'utilizzo di protesi e ausili;
- ✓ Favorire la mobilità in casa suggerendo adattamenti ambientali adeguati;
- ✓ Ridurre l'affaticamento con strategie per il risparmio energetico.

-> Consigli pratici per la gestione delle persone con varie patologie.

- Stimolare la partecipazione nelle attività base di vita quotidiana:
 - igiene, abbigliamento, alimentazione.

- Coinvolgimento nelle attività di gestione casa:
 - pulire e tagliare le verdure, preparare gli gnocchi, torte e pizze, fare il caffè.
 - Mettere in atto strategie di compensazione:
 - usare le chiavi con entrambe le mani, spostare gli oggetti con entrambe le mani.
 - Fare regolarmente esercizi motori sia per gli arti superiori:
 - fare e disfare i nodi, usare le mollette, scrivere.
- sia per gli arti inferiori:*
- cyclette, camminate all'aperto, fare le scale ...
 - Fare attività che aiutino a mantenere/migliorare l'equilibrio, la coordinazione:
 - posizionare gli oggetti di uso frequente a un'altezza tale per cui ci si deve allungare per prenderli,
 - mentre si è occupati in cucina fare vari esercizi con gli arti inferiori, trasferire il peso corporeo da dx a sx,
 - alzarsi sulle punte e talloni,
 - spolverare, fare bucato a mano, strizzare, stendere, raccogliere la biancheria e piegarla, curare le piante.
 - Usare piccoli ausili per facilitare alcune attività:
 - Infilare bottoni, infilare calze, posate con manico ergonomico, utensili con impugnatura ingrossata ...
 - Mantenere la mente stimolata:
 - leggere, fare parole crociate, giocare a carte, guardare l'album di foto ricordo ...
 - Mantenere una vita sociale attiva:
 - frequentare gli amici, ballare, teatro, cinema, ...

Importante

Interrompere le attività sedentarie ogni 30 minuti!

-> Come ridurre il rischio di cadute?

- Aumentando l'illuminazione notturna; di notte è consigliabile lasciare una lucina accesa o mettere una luce notturna.
- Non dare la cera al pavimento.
- Rimuovere i tappeti e gli scendiletto in quanto l'anziano potrebbe scivolare ed inciampare.
- Mettere a disposizione della persona delle sedie molto stabili e con braccioli per evitare di scivolare nel momento della seduta e dell'alzata.
- Far indossare calzature con suola antiscivolo, senza lacci e con tomaie basse.
- Ricordarle di alzarsi lentamente dal letto e dalla poltrona.
- Quando si siede la persona sulla carrozzina frenarla se possibile contro un tavolo.
- Se si possiede un letto regolabile in altezza cercare di lasciarlo molto basso.

- Posizionare dei tappeti antiscivolo in bagno e nella doccia.
- Se il letto ha le spondine, verificare che la persona non le scavalchi.

-> **Organizzazione/adattamento ambientale**

- ✓ Eliminare le fonti di pericolo: è consigliabile conservare gli oggetti pericolosi (rasoi, forbici, coltelli, detersivi e farmaci) lontano dalla portata delle persone con problemi cognitivi.
- ✓ Semplificare al massimo la disposizione dei mobili e degli oggetti, limitando il più possibile quelli ingombranti per ridurre gli ostacoli al cammino.
- ✓ Posizionare gli oggetti di uso quotidiano sempre nello stesso posto ed evitare i cambiamenti per non confondere la persona con fragilità.
- ✓ Utilizzare indicazioni segnaletiche, per esempio dei disegni da posizionare sulle porte, per aiutare l'anziano a orientarsi tra le stanze.
- ✓ Rimuovere gli oggetti che possono essere causa di allucinazioni: è utile, per esempio, coprire gli specchi, perché spesso l'anziano con demenza non è in grado di riconoscere la sua immagine riflessa; quindi, può convincersi che in casa ci sia un estraneo e agitarsi.
- ✓ Assicurarsi che le stanze siano ben illuminate.
- ✓ Eliminare gli stimoli fastidiosi, come i rumori di sottofondo e i suoni disturbanti, per esempio quelli della televisione o della radio (soprattutto durante il momento del pasto).

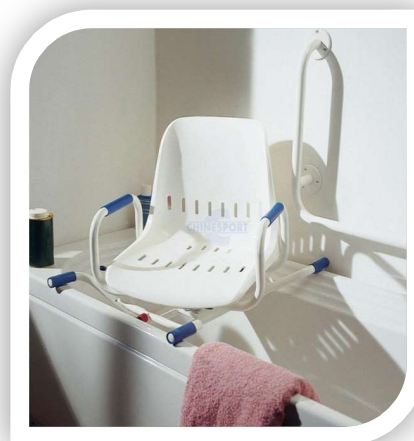
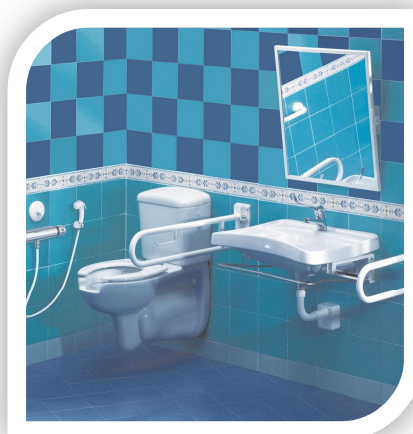
-> **L'aiuto di terapeuta occupazionale**

Tra le competenze del terapeuta occupazionale c'è anche il fatto di aiutare a rendere la casa e gli spazi utilizzati dalle persone con patologie neurologiche degenerative (e non) più sicuri per le normali attività quotidiane.

Di fronte a problemi di equilibrio e rischio cadute ad esempio, può essere consigliato di prevedere;

- ❖ corrimano lungo i muri,
- ❖ maniglie di sicurezza nella doccia,
- ❖ uno scivolo per eliminare qualche gradino o nel caso di scale impegnative,
- ❖ una pedana sali-scendi.

Ausili per il bagno



Ausili per la mobilizzazione



Ausili piccoli



In un contesto di sviluppo come quello attuale, laddove ci sia già l'abitudine all'utilizzo di dispositivi tecnologici potrà essere consigliato anche il ricorso agli assistenti vocali

o ancora

l'installazione di altri kit di gestione intelligenti (luci, temperatura, etc) che possono essere comandati dal cellulare e migliorare di fatto lo svolgimento di molte azioni quotidiane.

-> L'importanza delle attività

- ❖ Le attività aiutano a strutturare la giornata, favoriscono la socializzazione e ci danno la misura di quello che possiamo fare.
- ❖ Le attività strutturano il tempo, possono coinvolgere al meglio le abilità e aiutare le persone a rilassarsi.
- ❖ L'anziano con fragilità e il suo caregiver possono entrambi ricevere beneficio dalla partecipazione all'attività.

-> L'anziano fragile e il suo caregiver

Il *caregiver* è una figura che si prende cura di persone anziane, malate o disabili, garantendo loro assistenza nelle attività quotidiane.

Questa figura può essere un familiare o un assistente formale, con il compito di aiutare nella somministrazione di farmaci, accompagnare a visite specialistiche, provvedere all'igiene personale e molto altro.

Il caregiver gioca un ruolo fondamentale nel migliorare la qualità della vita e il benessere della persona assistita.

Il ruolo del caregiver è complesso e articolato, poiché non coinvolge solamente la tutela dei bisogni fisici, l'esigenza di continua sorveglianza nelle fasi intermedie e avanzate della malattia, di assistenza personale (igiene e cura della persona) e gestione della casa, ma anche la presa in carico della dimensione psichica, affettiva nonché sociale.

Accanto a queste prestazioni non è trascurabile anche la difficile gestione relazionale.

-> Consigli per la persona che assiste l'anziano

PRENDERSI CURA DI SE STESSI

- Perché un caregiver in crisi non è di aiuto per il paziente
- Perché è alla base di un proprio equilibrio psico-fisico
- Perché rinnova energie e soprattutto dà la forza di continuare.

DA DOVE INIZIARE?

- ✓ mangiare sano;
- ✓ evitare l'abuso di alcool e farmaci;
- ✓ cercare aiuto professionale per la stabilità emotiva;
- ✓ dedicare del tempo a se stessi.

COSA FARE PER IL PROPRIO CORPO?

- ✓ Seguire diligentemente le indicazioni di movimentazione suggerite dal fisioterapista o da altri operatori sanitari
- ✓ Dedicare del tempo di ginnastica a corpo libero.

COLTIVARE E MANTENERE LE RELAZIONI SOCIALI

- ✓ Coltivare hobby,
- ✓ Teatro, Cinema,
- ✓ Cene con amici, ecc

✓ Chiedere aiuto ai professionisti e attivare i tanti servizi che il territorio offre.

In Conclusione:

- ❖ Prendersi cura di un anziano fragile è un impegno che richiede pazienza, devozione, competenze, tempo, risorse economiche, fisiche e mentali.
- ❖ E' importante poter individuare i segnali e i campanelli d'allarme, per poter intervenire tempestivamente.
- ❖ Accompagnare i nostri cari in questa fase della loro vita è una sfida quotidiana che va affrontato con umanità.