

Adattare l'abitazione alle nuove esigenze

Spesso adattare l'ambiente domestico alle esigenze di una persona affetta da demenza significa migliorare la qualità della vita di quest'ultima. Gli interessati restano autonomi più a lungo se il contesto abitativo viene semplificato, se la disposizione delle stanze e delle suppellettili viene ottimizzata e se gli si dà la possibilità di muoversi all'interno della casa senza correre rischi. Con piccoli accorgimenti, quindi, sia i malati che i loro familiari possono sentirsi più a loro agio a casa propria.

Le persone affette da demenza vorrebbero poter restare a vivere nella loro casa il più a lungo possibile. Un desiderio condiviso dai loro familiari, ma anche una sfida per tutti perché con la malattia alcune capacità cognitive peggiorano, come la memoria, il pensiero logico, la capacità di riconoscere gli oggetti e di orientarsi nel tempo e nello spazio. Ciò limita fortemente l'autonomia nella vita quotidiana. I malati, ad esempio, fanno fatica ad orientarsi, sono subito in difficoltà, non riescono ad imparare cose nuove e percepiscono gli oggetti e gli eventi in modo distorto. Queste situazioni possono rappresentare dei veri e propri pericoli. Dunque, quando a un familiare viene diagnosticata una forma di demenza, si pone il problema di come adattare l'ambiente domestico per permettergli di orientarsi e di sentirsi a suo agio a casa propria il più a lungo possibile.

Considerazioni fondamentali

Prima di prendere in considerazione nuovi acquisti o trasformazioni importanti, vale la pena fare un paio di considerazioni fondamentali:

- Che cosa può rappresentare una fonte di rischi per il malato o per il suo contesto? Questa è la prima di tutte le domande che ci si dovrebbe porre.
- Di che cosa ha bisogno il malato per continuare a fare il più a lungo possibile ciò che sa ancora fare?

- Che cosa è veramente importante e che cosa lo è meno?
- Quali adattamenti posso eseguire personalmente? Per quali invece ho bisogno di aiuto, di ausili o di sostegno finanziario? Chiedete una consulenza agli indirizzi indicati sull'ultima pagina di questo foglio informativo.
- Eseguite gli adattamenti importanti (come una nuova divisione della camera del malato) nella prima fase della malattia.
- Troppe novità provocano insicurezza e rifiuto nel malato. Non cambiate troppe cose tutte assieme.
- Prendete tempo. Una fase sperimentale darà al malato la possibilità di abituarsi ai cambiamenti.
- Restate flessibili. La malattia è in continua evoluzione e con essa anche le capacità del malato. Ciò che in un dato momento funziona, prima o poi può metterlo in difficoltà.
- Pensate anche a voi stessi! Se possibile, createvi una stanza «rifugio» che si possa chiudere a chiave e dove non dovete cambiare nulla né preoccuparvi di nulla.

Come migliorare la situazione abitativa: consigli utili

L'adattamento dell'ambiente domestico non sottostà a nessuna regola fissa. I cambiamenti devono basarsi sulle capacità e sulle esigenze del malato e devono permettergli di muoversi liberamente, di essere più autonomo nella vita di tutti i giorni e di non essere continuamente rimproverato per i suoi errori. Riflettete su quali dei seguenti adeguamenti potrebbero apportare dei miglioramenti nella vostra situazione attuale.

Semplificare l'ambiente abitativo, facilitare l'orientamento

I malati di demenza si orientano meglio in un ambiente strutturato all'insegna della semplicità. Semplificate l'abitazione, fissate punti di orientamento chiari e create un'atmosfera accogliente e stimolante.

- Togliete i mobili inutili ed eliminate eventuali ostacoli. Lasciate al loro posto, invece, i mobili che favoriscono l'orientamento, come ad esempio il portaombrelli vicino alla porta d'ingresso.
- Fate in modo che il malato trovi il suo appartamento e le varie stanze senza difficoltà: contrassegnate la porta d'ingresso con un oggetto personale o con una targhetta con su scritto il nome ben leggibile. Le porte delle stanze possono essere contrassegnate da una scritta o da un disegno stilizzato [pittogramma]. Oppure potete semplicemente lasciarle aperte o rimuoverle del tutto.
- Il malato deve potersi orientare anche durante la notte. Il percorso fino alla toilette, ad esempio, può illuminarsi automaticamente grazie a un rilevatore di movimento. Oppure, potete inserire delle luci spia nelle prese di corrente in corridoio o nei punti strategici dell'appartamento.

- Lasciate al loro posto gli oggetti diventati cari e familiari al malato per mantenere un'atmosfera accogliente e stimolante.
- Riducete al minimo indispensabile il numero degli oggetti sparsi in casa. Facilitate la ricerca dei vari oggetti. Contrassegnate gli sportelli di armadi e dispense con pittogrammi o toglieteli del tutto. Collocate bene in vista gli oggetti usati regolarmente.
- Aiutate il malato ad orientarsi nel tempo. Trovate un calendario sul quale il malato riesca a leggere facilmente data e giorno della settimana. Annotatevi le cose da fare ogni giorno. Anche gli orologi con display grande e con l'indicazione del giorno della settimana possono essere un valido aiuto.
- Per i malati di demenza che vivono da soli, può essere utile tenere in cucina o in soggiorno un bloc-notes ben visibile dove coloro che si occupano della sua cura e della sua assistenza possono annotare informazioni utili.
- Create un'atmosfera tranquilla limitando gli stimoli acustici. Moquette, tende e poltrone imbottite possono aiutarvi ad attutire il rumore proveniente da strade molto trafficate o dal vicinato. Tenete basso il volume di radio e televisore.

Migliorare la percezione, prevenire le valutazioni errate

Visto con gli occhi di una persona affetta da demenza, il solito ambiente di tutti i giorni può sembrare diverso da ciò che è: oggetti molto vistosi o colorati possono far agitare il malato, una scarsa illuminazione e quindi le ombre possono indurlo a valutazioni errate, il colore indefinito di certi oggetti può rendere questi ultimi introvabili ai suoi

occhi. Anche qui vale la regola secondo cui un appartamento luminoso e diviso con criterio aumenta la sicurezza e l'autonomia del malato.

- Non risparmiate sulla luce. Gli anziani hanno bisogno di 2-3 volte più luce rispetto ai giovani. Inoltre, un ambiente molto luminoso influisce positivamente sull'umore.
- Evitate luci accecanti e le zone oscure, che possono indurre le persone affette da demenza a valutazioni errate, come quella di scambiare un'ombra per una persona o addirittura per un intruso. Per illuminare l'ambiente, dunque, optate per più fonti di luce indiretta.
- Migliorate la percezione degli oggetti più importanti attraverso il contrasto: ad esempio, per il malato sarà più facile riconoscere il sedile del WC o il portaspazzolino da denti se sono colorati.
- Le fantasie molto vistose – ad es. carta da parati o tovaglie a fiori – possono creare confusione nel malato. In più, gli oggetti di piccole dimensioni diventano meno riconoscibili se appoggiati su uno sfondo a fantasia.
- Anche il rivestimento del pavimento può creare illusioni ottiche. Le macchie scure, ad esempio, vengono percepite come buchi. Una striscia larga può essere scambiata per una soglia o per uno scalino. Un pavimento lucidato a specchio può essere percepito come una superficie bagnata o ghiacciata.
- A volte, delle ampie superfici vetrate possono non essere viste. In tal caso, applicatevi sopra delle croci o altri motivi adesivi.
- In determinate circostanze, la propria immagine riflessa su uno specchio può essere scambiata per un'altra persona. In questo caso, togliete gli specchi o coprite le superfici riflettenti (ad esempio, le finestre) con una tenda, specialmente di sera.

Dare la possibilità di muoversi senza correre rischi

In alcune fasi della demenza, i malati tendono a muoversi molto e spesso. È importante, perciò, che possano spostarsi liberamente di qua e di là senza correre rischi.

- Prevenite il rischio di caduta facendo in modo che il malato non possa inciampare da nessuna parte. Eliminate, dunque, le soglie, i cavi liberi e i mobili all'altezza del ginocchio e fissate a terra i bordi dei tappeti. Eliminate il rischio di scivolare in bagno.
- In determinate zone della casa, è utile applicare delle maniglie, ad esempio accanto al WC, nella doccia o vicino alla vasca da bagno.
- Il rischio di cadere aumenta se in casa ci sono delle scale. Strisce di segnalazione lungo il bordo dei gradini aiuteranno il malato a distinguerli meglio. Un corrimano a destra e uno a sinistra che partano un po' prima del primo gradino per terminare un po' dopo l'ultimo gradino lo aiuteranno a salire e scendere le scale con maggiore sicurezza. Le scale devono essere ben illuminate.
- Quando la malattia è ancora al primo stadio, riflettete se non sia opportuno dividere diversamente le stanze o cambiare piano per semplificare e rendere più sicuri gli spostamenti del malato in casa.

Riconoscere ed eliminare le fonti di pericolo

Il malato corre dei rischi soprattutto quando ha dimenticato il corretto uso degli oggetti e degli apparecchi. Preoccupatevi della sicurezza del malato e del suo ambiente. Ma chiedetevi sempre se non state limitando troppo la sua libertà!

- Tenete gli oggetti pericolosi lontani dalla sua portata. Quando la malattia è allo stadio avanzato, infatti, il malato può scambiare oggetti e liquidi di uso comune per generi alimentari. Possono diven-

tare pericolosi, ad esempio, i medicinali, i detersivi, i prodotti per la pulizia della casa, i pesticidi e le piante da appartamento velenose.

- Evitate le situazioni in cui possono scoppiare incendi o in cui ci si può scottare. Ciò può accadere se si dimenticano accesi apparecchi come il ferro da stiro o i fornelli della cucina. Informatevi sugli elettrodomestici dotati di sicure. Fate attenzione quando fumate o quando accendete candele in casa.
- Grazie a impianti sanitari adeguati, si può evitare che il bagno si allaghi o che il malato si scotti con l'acqua del rubinetto. Informatevi sui dispositivi sanitari in commercio.
- Se il malato dovesse scappare di casa, potrebbe essere in pericolo? Informatevi sulla possibilità di rendere più sicure la porta di casa e le finestre, soprattutto quelle che danno sui balconi.
- Fate in modo che il malato non possa chiudersi dentro una stanza o che le stanze chiuse possano sempre essere aperte dall'esterno. Ciò vale soprattutto se la persona affetta da demenza vive da sola.

Prepararsi ad affrontare un'emergenza

Nonostante abbiate preso tutte le precauzioni possibili, sappiate che le emergenze non si possono mai escludere del tutto. Quindi, pensate a quello che dovrete fare in caso di emergenza.

- Mettete bene in vista una nota con tutti i numeri d'emergenza: la persona di riferimento a voi più vicina, il medico, la polizia, i vigili del fuoco, lo Spitex, l'Istituto tossicologico, i familiari e i vicini.
- Se il malato abita da solo, lasciate una seconda chiave di casa a un vicino.

Chiedete aiuto

Questo foglio informativo contiene solo dei consigli generali su come adattare un'abitazione alle nuove

esigenze. Qui di seguito vi indichiamo delle fonti che potranno esservi ulteriormente di aiuto:

- Per adattamenti concreti nelle varie stanze, leggete attentamente la check-list allegata al presente foglio informativo. Nella check-list spieghiamo che non tutti gli adattamenti sono necessari in ogni caso. Il suo scopo è solo quello di aiutarvi a non tralasciare nessun aspetto.
- Esistono moltissimi ausili utili alle famiglie in cui vive una persona affetta da demenza. Rivolgetevi a degli esperti (specialisti di Spitex ed ergoterapisti) che sapranno darvi informazioni più precise in merito. Ricordatevi che se volete eseguire trasformazioni permanenti in un appartamento in affitto, dovete prima discuterne con il locatore.

Per ulteriori informazioni:

consulenza cantonale del Centro svizzero per la costruzione adatta agli handicappati (trovate l'elenco al sito: www.hindernisfrei-bauen.ch)

Avete bisogno di una consulenza personale per la vostra situazione individuale?

I consulenti specializzati del Telefono Alzheimer rispondono a tutte le vostre domande sulla demenza.

Telefono Alzheimer: 058 058 80 00
Dal lunedì al venerdì: ore 8–12 e 13:30–17

Anche le 21 sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera sono a vostra disposizione nella vostra zona.
Contattateci su alz.ch.

Colophon

Redazione ed editrice:
Alzheimer Svizzera

Comitato scientifico:

Iris Perle, infermiera specializzata in psichiatria e consulente in materia di demenza
Felix Bohn, architetto dipl. ETH, ergoterapista, gerontologo,
consulente tecnico in edilizia conforme alle esigenze degli anziani

Guida per adeguare l'abitazione

La presente guida intende essere di aiuto in fase di adeguamento dell'abitazione. Non tutto ciò che indichiamo qui deve e può essere messo in pratica. In caso di domande o per soluzioni personalizzate potrete rivolgervi al vostro infermiere o al vostro ergoterapista.

Garantire la sicurezza

Eliminare gli ostacoli e agevolare l'orientamento

- Fissare i tappeti e le passatoie
- Appianare per quanto possibile le soglie
- Collocare rivestimenti antiscivolo sulle scale
- Montare corrimano stabili su entrambi i lati
- Contrassegnare i gradini delle scale con colori a contrasto
- Montare un piccolo cancello con serratura all'inizio e alla fine delle scale
- Illuminare bene ed uniformemente l'abitazione
- Installare dei rivelatori di movimento che facciano accendere automaticamente le luci al passaggio di una persona
- Eliminare o fissare bene i cavi di corrente o telefonici liberi
- Fare in modo che le luci delle scale restino accese abbastanza a lungo
- Montare porte a vetri o vetrate infrangibili e contrassegnarle in modo che si vedano bene; eventualmente applicare una pellicola protettiva antischegge
- Avvitare bene gli scaffali alle pareti, sostituire le lampade a stelo con lampade a muro
- Acquistare tavoli e sedie stabili che possano fungere anche da appoggio
- Attenzione ai vestiti o ai pantaloni troppo lunghi perché potrebbero fare inciampare
- Applicare targhette, foto o pittogrammi sul portone e sulle porte delle varie stanze

Bagni e WC

- Attenzione che le porte si aprano dall'esterno o togliere direttamente la chiave

- Fissare o eliminare i tappetini
- Montare maniglie stabili nella doccia, nella vasca da bagno e accanto alla toilette
- Munire la vasca da bagno o la doccia di strisce antidrucciolevoli
- Collocare uno sgabello o fare montare un seggiolino pieghevole all'interno della doccia. Collocarvi un alzapersona.
- Alzare la seduta del WC
- Fare spazio in bagno in modo che ci si possa muovere liberamente (ev. anche con una sedia a rotelle)
- Passare alla rasatura a secco con rasoio elettrico
- Fissare bene portasalviette, portasapone e scaffali
- Riporre gli spazzolini da denti in bicchieri di plastica

Cucina

- Munire i fornelli di una valvola di sicurezza con spegnimento automatico dei fuochi o di un rivelatore di gas
- Regolare il boiler su temperature basse
- Nei condomini, limitare la temperatura dei rubinetti installando gli appositi limitatori
- Tenere aperti gli scarichi e togliere i tappi
- Acquistare accessori utili come posate con impugnature grandi, sottopiatte antiscivolo, tovaglie lavabili, stoviglie infrangibili, tazze con beccuccio, ecc.

Elettrodomestici e impianti

- Continuare a utilizzare o adeguare gli elettrodomestici a cui era abituato il malato
- Acquistare/predisporre elettrodomestici con dispositivo antisurriscaldamento integrato
- Installare interruttori grandi e facili da azionare
- Acquistare un telefono con tasti molto grandi
- Acquistare un telefono con tasti di chiamata rapida in caso d'emergenza
- Assicurare ulteriormente gli elettrodomestici dotandoli di un interruttore nascosto

Parti di questa guida sono state riprese da una pubblicazione dello SPITEX di Sciaffusa che ci ha gentilmente concesso la sua approvazione.

- Collocare gli elettrodomestici importanti all'altezza degli occhi
- Munire le prese di corrente di sicure per bambini o di interruttori di protezione speciali

Protezione antincendio e sostanze pericolose

- Tenere accendini, fiammiferi, sigarette, ecc. in un luogo sicuro
- Installare rivelatori di fumo
- Conservare sotto chiave sostanze pericolose come, ad esempio, detersivi, insetticidi, medicine
- Togliere le piante ornamentali velenose

Pericolo di fuga

- Montare una serratura complicata o un sistema di allarme (ad es. con un carillon sulla porta)
- Limitare il desiderio di fuga, ad es. tenendo il cappello o il bastone da passeggio fuori dalla vista. Eventualmente nascondere le porte
- Dotare le finestre di maniglie con serratura
- Applicare targhette con il nome sui capi d'abbigliamento o fare in modo che il malato porti sempre con sé una nota col suo nome e indirizzo (ad es. incisi su un amuleto o su un braccialetto)
- Tenere a disposizione un numero sufficiente di foto della persona affetta da demenza per facilitare eventualmente le operazioni di ritrovamento
- Munire la persona malata di un dispositivo di localizzazione (GPS)

Prepararsi alle emergenze

- Lasciare ai vicini una chiave dell'appartamento in modo che possano aiutare in caso d'emergenza
- Approntare un piano d'emergenza nel caso in cui dovesse mancare l'assistente abituale
- Inserire nel piano le informazioni importanti come numeri di telefono e indirizzi, il normale svolgimento di una giornata tipo dei familiari, problemi d'incontinenza, abitudini alimentari, notturne e di altro tipo, medicine e preferenze.
- Mettere bene in vista il numero civico in modo che i soccorsi possano individuarlo facilmente
- Conservare le chiavi importanti (auto, camere) fuori dalla portata della persona affetta da demenza

Disposizione della zona giorno e notte

Arredare in modo pratico e accogliente

Nel solito ambiente o in un altro luogo (ad es. dopo un trasloco) non privare il malato delle suppellettili che gli sono familiari, quali:

- quadri e foto ricordo
- un orologio che si sente ticchettare o che batte regolarmente le ore
- il solito cuscino sul divano o sulla poltrona
- radio o lettore di CD
- televisore, libreria, libri
- giornali e riviste
- piante preferite o le sue tende

La zona giorno e la zona notte

- non dovrebbero essere troppo isolate dal luogo in cui si svolge la vita quotidiana del resto della famiglia
- dovrebbero trovarsi possibilmente sullo stesso piano e tuttavia non essere troppo esposte ai rumori
- dovrebbero trovarsi vicine a bagno e WC
- dovrebbero essere luminose ma al riparo dal sole diretto
- dovrebbero avere una temperatura ambiente gradevole ed essere ben ventilate

Fate in modo che

- accanto al letto ci sia un comodino dove sistemare gli occhiali, i fazzoletti, uno specchietto, un campanello, l'impianto interfonico o il telefono
- vi sia una lampada per la lettura con variatore di luminosità per la luce notturna
- ci sia un tavolino dove riporre gli articoli da toilette
- nelle vicinanze vi sia un cestino
- il malato possa raggiungere facilmente un pitale o una seggetta, sempre che sia in grado di usarli
- il malato possa, all'occorrenza, raggiungere facilmente il bastone, le stampelle o la sedia a rotelle