

Vagabondaggio e fuga

Spesso chi è affetto da demenza vagabonda per mantenersi attivo e sfogarsi. Questo fenomeno può essere tuttavia anche espressione di disagio, paura e dolori. Non di rado c'è il rischio di perdersi. Per molti familiari curanti, il continuo vagabondare diventa un problema grave e preoccupante. Mostrare comprensione nei confronti del vagabondaggio e prendere precauzioni contro la fuga può essere di aiuto nell'affrontare il problema.

Alcune persone affette da demenza hanno un grande bisogno di muoversi in determinate fasi della loro malattia e girovagano incessantemente. Anche se, visto da fuori, l'andare in giro potrebbe sembrare un vagare «insensato» e «senza meta», questo atteggiamento ha uno scopo: aiuta chi è affetto da demenza a fare qualcosa in modo autonomo, dunque a soddisfare un'esigenza ben precisa. Tuttavia, il vagabondaggio può anche essere espressione di un senso di disagio o di un problema concreto. Per le persone curanti è dunque importante conoscere le esigenze o i problemi che si celano dietro a questo atteggiamento, per poter prendere i dovuti provvedimenti. Il vagabondaggio crea notevoli problemi sia ai familiari che al personale curante. Per loro non è facile rispondere sempre correttamente alle esigenze della persona affetta da demenza. Inoltre c'è il rischio che scappi, con conseguenze addirittura drammatiche. L'assistenza è dunque un compito di grande responsabilità e che richiede molte energie.

Garantire la libertà di movimento, evitando i pericoli

Anche una persona affetta da demenza deve potersi muovere il più liberamente possibile. Solitamente le misure restrittive provocano confusione o aggressività. Garantire la giusta libertà di movimento e l'adeguata sicurezza, è dunque essenziale per garantire una migliore qualità di vita a queste persone.

- Impedire le cadute: fare in modo che il malato di demenza si sposti senza correre pericoli, rendendo sicuro l'ambiente che lo circonda. Il foglio informativo «Adattare l'abitazione alle nuove esigenze» informa su come è possibile farlo.
- Garantire la salute: i disturbi fisici e psichici e i farmaci possono indurre il paziente a vagabondare. Una visita medica contribuisce a scoprire e a risolvere le cause del problema. Prima di adottare una terapia farmacologica/calmante, si deve analizzare a fondo la situazione. Spesso, infatti, le medicine non consentono di ottenere risultati di rilievo e causano ulteriori problemi di salute.
- Impedire l'esaurimento e la perdita di peso: cercare di ritagliare dei momenti di relax nell'arco di ogni giornata, ad es. massaggi, impacchi, bagni caldi o musica soffusa. Fare in modo che la persona interessata mangi e beva a sufficienza. Se durante le sue passeggiate nell'appartamento, il malato troverà «casualmente» qualcosa da sgranocchiare, potrà liberamente servirsene.
- Impedire la fuga: la fuga è un grande pericolo per il malato e rappresenta un notevole fattore di stress psichico per i familiari. Se non è possibile evitarla del tutto, se ne può ridurre il pericolo con provvedimenti adeguati.

Gestire il problema del vagabondaggio e impedire la fuga: consigli utili

Perché una persona affetta da demenza si mette a gironzolare? Cosa vorrebbe fare? In un primo momento si tratta di cercare le ragioni di questo atteggiamento e di provare a comprenderle. Con provvedimenti adeguati e misure precauzionali, spesso è possibile migliorare la situazione e ridurre il rischio di fuga.

Comprendere le ragioni

Cercate di capire le cause del vagabondaggio osservando il malato: quando capita? In quale ora precisa della giornata? In quali posti? In quali situazioni? Annotate le vostre osservazioni in un promemoria. Rileggendolo, noterete la ripetitività di certi comportamenti e questo vi aiuterà a comprendere ciò che inizialmente vi sembra «senza senso». I seguenti aspetti vi aiuteranno a individuare le cause e vi proporranno delle possibili soluzioni.

La persona vuole «semplicemente» muoversi. Alcune persone sono abituate a fare molto movimento e continuano a farlo anche durante la malattia. Altre necessitano di movimento per sfogare le proprie energie. Cercate di far muovere il più possibile il malato su tutto l'arco della giornata.

- Permettetegli di fare movimento nel suo ambiente, ad es. in un'abitazione adeguata o in un giardino recintato. Il foglio informativo «Adattare l'abitazione alle nuove esigenze» vi fornisce ulteriori consigli al riguardo.
- Fate movimento insieme: andate a passeggiare, a fare la spesa assieme a piedi, fate ginnastica a ritmo di musica ecc.
- Avvaletevi dell'aiuto che vi offrono i servizi di presa a carico o i centri diurni.
- Il grande bisogno di movimento è dovuto anche alla noia. Occupate la persona con attività compatibili con le sue capacità, coinvolgendola nelle faccende quotidiane. Troverete dei suggerimenti al

riguardo nel foglio informativo «Strutturare attivamente la giornata».

La persona cerca qualcosa, vuole fare qualcosa

Chi è affetto da demenza gironzola quando cerca qualcosa o qualcuno. Spesso cerca cose del passato che non esistono più. Altri malati si calano in un ruolo che hanno ricoperto in passato, ad esempio vogliono andare al lavoro o tornare nella casa dei genitori.

- Mostrate comprensione per la situazione in cui si trova l'interessato e rassicuratelo. Non chiedetegli troppo insistentemente che cosa sta cercando o che cosa intende fare, ma fatelo assieme a lui.
- Distragete la persona dai suoi intenti facendo assieme qualcosa di diverso, ad es. prendendo un caffè.

La persona è disorientata nello spazio

Chi è affetto da demenza perde sempre più spesso l'orientamento. Allo stadio avanzato della malattia, il malato è disorientato non solo in posti sconosciuti ma anche in posti a lui ben noti. Non si sente più a suo agio, incomincia ad agitarsi, cerca la propria «casa» e inizia a vagabondare.

- Per quanto possibile, non cambiate nulla dell'ambiente cui è abituato. Allestite però i locali rendendoli accoglienti e ben strutturati.
- Se il malato soggiorna in una struttura estranea (ad es. in un istituto), gli oggetti e i mobili a lui familiari gli daranno la sensazione di trovarsi «a casa».
- In luoghi estranei, ad es. in un centro commerciale, il pericolo di fuga è particolarmente grande. Qui sarebbe consigliabile ricorrere all'aiuto di un'altra persona, in grado di intervenire in caso di necessità.

La persona è disorientata nel tempo

Chi è affetto da demenza non si rende più conto dello scorrere del tempo e si sente insicuro. Il senso del tempo gli sfugge: confonde il giorno con la notte, si sveglia in piena notte e inizia a vagabondare.

- Non lasciate mai solo un malato, nemmeno quando gli dite che tornerete più tardi, nel giro di cinque minuti. Crederà di essersi perso e incomincerà a cercarvi.
- I motivi del vagabondaggio notturno possono essere svariati, ad es. la mancanza di attività fisica durante il giorno. A questo proposito troverete informazioni nel foglio informativo «Disturbi del sonno».

La persona è agitata

Una persona si mette a gironzolare perché rumori, persone estranee o troppi stimoli (radio o televisione) la fanno agitare. Forse ha idee paranoiche (ad es. mania di persecuzione), allucinazioni o paura.

- Cercate di calmare il malato per risolvere la sua situazione di stress. Riducete gli stimoli. Troverete consigli preziosi al riguardo anche nel foglio informativo «Gestire l'aggressività».
- Se pensate che soffra di ansia, idee paranoiche o allucinazioni, parlatene con il medico. I farmaci possono diminuire tali sintomi.

La persona si sente a disagio o ha dolori fisici

Spesso chi è affetto da demenza non riesce a spiegare ciò che prova, a comunicarlo agli altri e a reagire in modo corretto. Il vagabondaggio è una possibile reazione al disagio o a dolori fisici.

- Scoprite che cosa manca al malato facendogli delle proposte. Vuole andare in bagno? Vuole mangiare o bere?
- Osservate il malato per cercare di capire se ha dolori. Che espressione ha il suo viso? Si lamenta o

borbotta? Avete notato dei cambiamenti, come inappetenza, costipazione, disturbi del sonno ecc.? Se avete il sospetto di un problema di salute, consultate il medico o il personale infermieristico.

Impedire la fuga

Chi è affetto da demenza può fuggire improvvisamente e perdersi. Poiché i malati non sanno come reagire a situazioni insolite e non si rendono conto del pericolo, talvolta mettono a repentaglio anche la propria vita. Cercate di impedire che scappino! Ma nell'adottare misure cautelative, ricordate che non dovete limitare inutilmente la loro libertà di movimento.

- Prevenite il desiderio di fuga, nascondendo oggetti quali ombrello, bastone da passeggio, cappotto ecc. Camuffate la porta d'ingresso con una tenda o un poster.
- Accorgimenti ausiliari, come una serratura complicata (salvo per persone che abitano da sole), una suoneria applicata alla porta, un tappetino con sensore o un apparecchio di sorveglianza tipo babyfon, migliorano la sicurezza.
- Informate i vicini e altre persone nei dintorni che il malato potrebbe cercare di scappare. All'occorrenza, potranno avvertirvi.
- Accertatevi che la persona interessata porti su di sé le sue generalità (nome, indirizzo, numero di telefono dei familiari): infilatele un biglietto da visita nella tasca della giacca o in borsetta, cucitele una targhetta col suo nome sui vestiti, fatele indossare un braccialetto d'identificazione in plastica (può essere richiesto ad Alzheimer Svizzera).
- Munite la persona interessata di un apparecchio di localizzazione (GPS) o un cellulare speciale. Chiedete ulteriori informazioni in merito al Telefono Alzheimer.

- Tenete sempre con voi una scheda del malato indicante cognome, nome, data di nascita, lingua, taglia, statura, colore dei capelli e degli occhi, barba o baffi per gli uomini, occhiali, bastone, segni particolari. Portate con voi una foto recente del malato.

Quando una persona scompare

- Mantenete la calma. Cercatela nei posti frequentati negli ultimi tempi, prima a casa e poi nei dintorni.
- Fatevi aiutare da amici, vicini o da altre persone.
- Mentre si cerca il malato, qualcuno deve rimanere a casa nel caso in cui egli vi ritorni spontaneamente.
- Quando cercate il fuggitivo, portate con voi: cellulare, indirizzi e numeri di telefono, una farmacia portatile e oggetti che potrebbero far piacere al malato o distrarlo, ad es. una tavoletta di cioccolata.
- Informate la polizia se la ricerca non dà i risultati sperati o se la persona è in pericolo, ad es. se fa molto freddo, se si sta facendo buio.

Quando ritroverete il fuggitivo

- Ricordatevi che il malato non è fuggito di proposito e che l'esperienza è stata drammatica anche per lui.
- Mostratevi contenti. Spiegate alla persona che siete felici di averla ritrovata. Non rimproveratela e non litigate, non appellatevi al raziocinio.
- Mantenete la calma e parlatele dolcemente. Evitate scontri e non usate le «maniere forti».
- Continuate a camminare semplicemente con lui e ritornate a casa prendendo un'altra strada.

- Se la persona interessata non si lascia convincere, distraetela con alcune proposte od oggetti allettanti, ad es. andando a bere un caffè in un bar oppure offrendole un pezzo di cioccolata.

Dopo un'esperienza di questo genere, parlatene con altri, meglio ancora se in una tavola rotonda assieme agli altri familiari. Probabilmente è arrivato il momento di considerare le offerte di presa a carico, come un soggiorno in un centro diurno o in un istituto.

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:

Ruth Ritter-Rauch, gerontologa e infermiera

Dr. med. Christoph Held, psichiatra e psicoterapeuta