

Accorgersi del male, rilevare i sintomi

Capire e affiancare chi soffre di problemi della memoria è un impegno molto particolare e molto gravoso, sia fisicamente che psicologicamente. Si tratta infatti di **vivere a fianco di persone che ci ricordano**, con il loro lento e tristissimo decadimento, **quanto siamo fragili anche noi**, e quindi ci costringono a vivere davanti allo specchio della caducità della vita.

Uno dei primi sintomi, a parte dimenticare discorsi o azioni compiuti da poco, è la crescente incapacità di tenere in ordine i propri effetti personali. La scarsa attenzione tutt'ora posta all'insorgere dei primi sintomi delle demenze fa sì che **nella maggior parte dei casi ci si trovi ad affrontare casi conclamati e già gravi, purtroppo.**



Se ci si propone come persona di compagnia di un malato oppure come accudimento parentale, nel caso si sia familiari ci si troverà comunque a fare i conti con una realtà che costringe a rivedere tutta la propria vita professionale e sociale e a fare anche un percorso di crescita personale.

Bisogna anche riconoscere che può capitare, quando si va dal medico di base a raccontare le nostre osservazioni e i nostri dubbi, di non essere presi proprio subito sul serio, perché **non sempre e non tutti i medici hanno per le malattie della mente le stesse attenzioni** (e le stesse competenze) che hanno per le malattie del resto del corpo.

L'incapacità di rimanere concentrati abbastanza a lungo da concludere un lavoro è un altro segnale: le pentole sono state lavate, ma poi riordinare tutto è un impegno mentale troppo prolungato.



L'attenzione, parte fondamentale della cura

Dall'osservazione del comportamento
quotidiano viene la risorsa principale
per la cura di queste malattie.

Non ci deve essere quindi né paura né senso di colpa o disagio nel supporre che qualche malessere abbia colpito questo complicato e delicatissimo organo: **qualcuno si sente in colpa quando prende un raffreddore** o gli viene un herpes sul labbro? Assolutamente no!

Perché allora dovrebbe avere qualche responsabilità perché il cervello perde qualche colpo e non funziona più come prima?

Finché non avrà smarrito ogni consapevolezza, **l'ammalato si rende conto che sta perdendo il controllo della propria mente, della propria libertà e infine della propria vita.**

È uno dei punti più delicati del lavoro: come farvi accettare dalle persone che vi sono affidate. Perché bisogna ricordare che queste persone, prima di ammalarsi, hanno avuto una vita attiva, lavorando in casa e fuori, avendo un ruolo sociale e una rete di relazioni con colleghi di lavoro e di amicizie.

Occorre quindi per prima cosa **capire chi è la persona con cui trascorrerete il tempo**, per capire come comportarvi con lei, che argomenti le interessano, come è abituata a parlare e relazionarsi con gli altri.

Non bisogna assolutamente cadere nell'errore di pensare che la malattia e/o la vecchiaia appiattiscano le differenze tra le persone.

Farli parlare è un bellissimo esercizio per la loro mente ed è un ottimo modo per farseli amici, perché ormai i familiari non li ascoltano più, stanchi di sentire sempre le stesse storie o perché hanno sempre troppa **fretta** per fermarsi.

Bisogna stare attenti a non fare troppe domande, soprattutto personali, e soprattutto nei primi tempi, per **non sembrare curiosi e sollevare diffidenza.**

Anche l'abbigliamento va scelto con attenzione: non servono abiti eleganti o appariscenti, ma è **fondamentale essere sempre in ordine, puliti, pettinati e con un'aria curata.**

Il decadimento non è mai costante.

Ci sono periodi di stabilità

anche di apparente
miglioramento,

Durante i quali
la persona

è partecipe,

**di buon umore
e propositiva.**



**Sono spazi di quiete che vanno goduti
minuto per minuto,
perché sono
raggi di sole
in un cielo
nuvoloso.**





Accade poi
che un mattino ,
senza motivo
apparente,
si alzi ombroso,
silenzioso, ostile,
oppure lamentando
confusione, giramenti
di capo e
disorientamento.

Ecco, stiamo
scendendo un
gradino di quella
lunghissima scala
verso l'oblio.



Se saremo bravi, la scala si allungherà di così tanti gradini da far coincidere l'oblio della mente con quello fisico: purtroppo, in mancanza di cure risolutive, questo è il miglior obiettivo possibile.



**Fare attenzione
ai comportamenti
per poi informare i medici
dei cambiamenti che rileviamo
è dunque molto importante.**

Per esempio è importante segnalare un'incontinenza che prima non c'era, oppure un'insonnia ripetuta che porta il malato ad alzarsi di notte, rischiando incidenti o attività improprie e incontrollate.

Le nostre semplici osservazioni
permetteranno al medico
di intervenire con farmaci e indagini
diagnostiche per verificare l'insorgenza
di altre patologie.

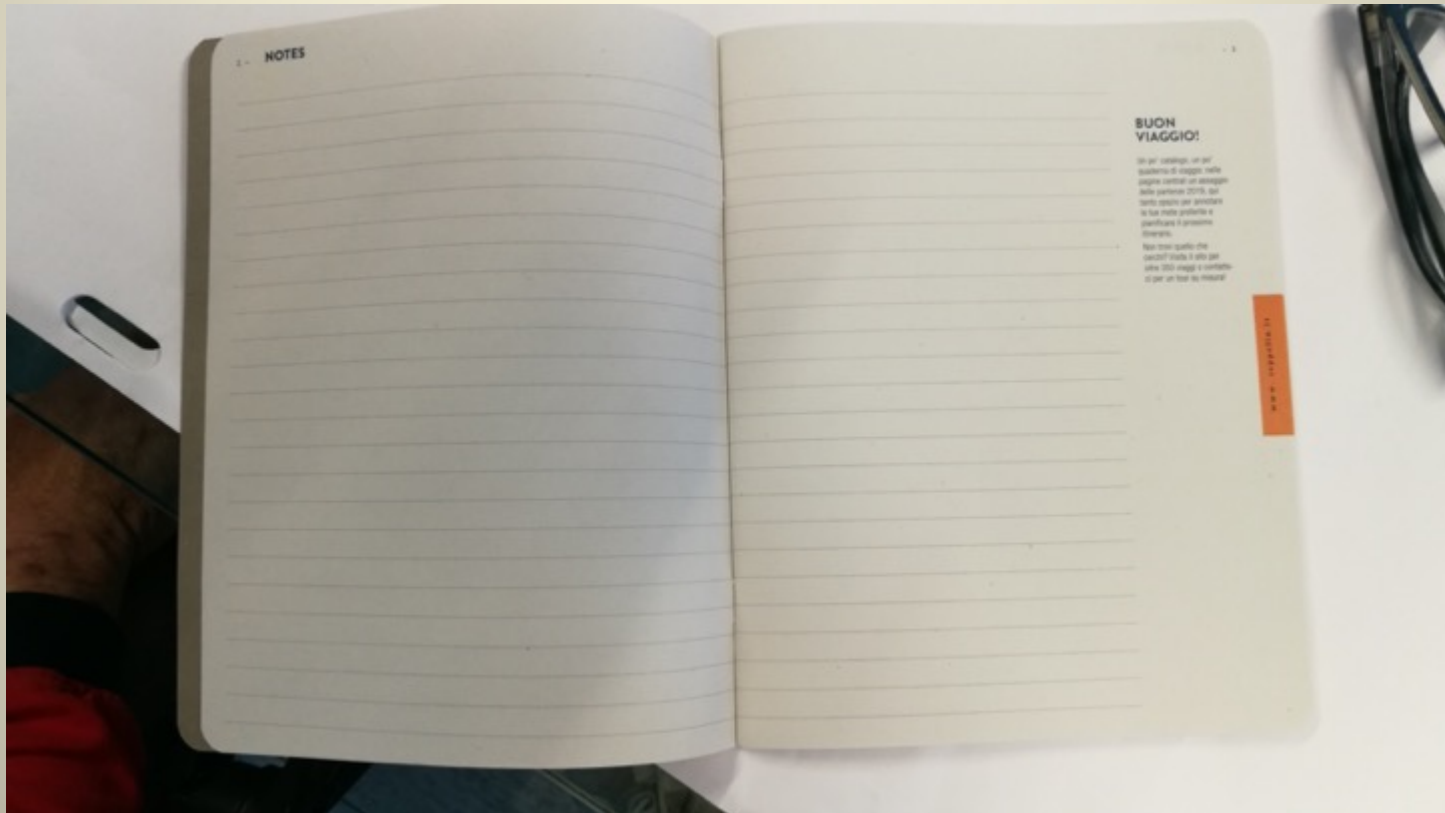
.

Chiarito il ruolo che possiamo avere nel tenere informato il familiare che si relaziona con i medici, o se ci verrà chiesto di farlo personalmente, occorre in ogni caso **evitare assolutamente** **che i malati ci percepiscano** **come controllori.**

**Ricordiamo sempre che questi
pazienti non ammettono
di essere ammalati
e che non vogliono
la compagnia di qualcuno,
né familiare né dipendente.**

Solo con il tempo potrete diventare
anche i loro confidenti, **raccogliendo**
le loro riflessioni sparse,
i loro sprazzi di ricordi.

Abituatevi ad annotarli, scriverli su un'agenda da tenere sottomano, per raccontarli ai familiari e aiutarli a capire cosa davvero sta provando il loro congiunto malato.



D'altro canto, spingerli a raccontare è un modo di stimolarli a pensare, a sentirsi parte di una vita che ancora si sta scrivendo, perché ha ancora un domani a cui guardare.

Abbiamo già detto che si tratta spesso di persone intelligenti che si rendono conto che la loro mente li sta tradendo, che la memoria lascia dei vuoti, e allora succede che loro cerchino di riempire quegli spazi privi di ricordi con fatti inventati.

**Sono invenzioni che la loro
mente crea per proteggersi
da una realtà troppo dolorosa
da accettare.**

**Non dobbiamo infastidirci
perché sembra che ci dicano
bugie.**

**Questo accade anche nella
convivenza quotidiana, quando
diciamo loro qualcosa, ci
accordiamo per fare qualcosa,
e poi loro fanno tutt'altro.**

**Non ci stanno prendendo
in giro.**

Non hanno cambiato idea.

**Hanno solo dimenticato
gli accordi presi!**

Al nostro gatto pensiamo che serva dire
che torniamo subito?

NO, perché non capisce quello che diciamo.



**Una soluzione può essere
lasciare scritto in stampatello
dove andiamo,
quando torniamo
e anche se verrà qualcuno
(a sostituirci) mentre siamo
fuori casa.**

Può essere utile scrivere
cartelli sui ripiani del bagno
o nei cassetti dove ci sono
i loro prodotti, perché
non li confondano
con quelli di altri.

È ovvio che tutto questo riguarda
ancora più rigorosamente tutti
i farmaci, sia loro che nostri, che non
devono essere in luoghi dove loro
possono pensare di mettere le mani.

Questa lunga narrazione di piccole attenzioni è una parte molto importante del vostro lavoro, perché solo la frequentazione quotidiana rivela sfumature che possono essere bazzeccole, **ma possono anche essere sintomi significativi...**

... che rivelano ai medici
a che punto è la malattia,
l'efficacia dei farmaci
e quant'altro di loro competenza,
perché

**è logico che dal colloquio
con i pazienti possono dedurre solo
una parte delle indicazioni necessarie
per valutare i farmaci da prescrivere
e i relativi dosaggi.**