

# **PARLIAMO DI VOI... PRENDERVI CURA DI VOI**

**ITALIAN | ENGLISH**

**Se vi è stata diagnosticata la demenza, questo Opuscolo Informativo vi potrebbe essere utile. Suggerisce modi per prendervi cura di voi e alcune persone che vi possono assistere a farlo.**

Una diagnosi di demenza potrebbe essere stata uno choc sia per voi, che per la vostra famiglia e gli amici. Tuttavia, sono molte le cose che potete fare per assicurarvi di restare il più a lungo possibile indipendenti e continuare a godervi la vita.

## **La vostra salute**

È sempre importante mantenersi in buona salute.

### **Alcuni suggerimenti**

- In consultazione col vostro medico, fate esercizio regolarmente e restate attivi. Questo potrebbe includere camminare, fare del giardinaggio oppure continuare altre attività che vi piacciono, pur avendo forse bisogno di modificarle
- Seguite una dieta bilanciata
- Riposatevi quando siete stanchi
- Includete momenti regolari di relax durante la giornata
- Limitate l'assunzione di bevande alcoliche. In alcuni l'alcol potrebbe esacerbare i problemi di memoria
- Assicuratevi di assumere i farmaci come prescritto - un portapillole (a dosaggio giornaliero o settimanale) potrebbe aiutarvi ad organizzare i vostri farmaci. Il farmacista vi può sistemare regolarmente i farmaci nel portapillole
- Fate regolarmente dei controlli sanitari

## **I vostri sentimenti**

L'esperienza dei cambiamenti causati dalla demenza potrebbe far sorgere una gamma di emozioni diverse. Provare certi sentimenti è molto comune e condividerli con altri potrebbe

giovare. Parlatene con qualcuno con cui siete a vostro agio e di cui vi fidate. Potreste anche partecipare a un gruppo di mutuo aiuto e incontrare altre persone affette dalla demenza per condividere esperienze e idee su come affrontare la malattia.

## **Come gestire la perdita della memoria**

Mentre potreste ricordare chiaramente fatti di molti anni fa, eventi recenti potrebbero essere più difficili da richiamare alla memoria. Potreste incontrare difficoltà a mantener traccia del tempo, della gente e dei luoghi. Ci saranno giorni in cui la vostra memoria funziona meglio che non in altri. Per quanto irritante, questo tipo di alti e bassi è normale.

### **Alcuni suggerimenti**

- Tenete un diario o un blocco per gli appunti per le cose importanti da ricordare e cercate di averlo sempre con voi

#### **Potrebbe contenere:**

- Gli appuntamenti oppure una lista di cose da fare
- Numeri di telefono importanti, tra cui il vostro e quelli che potrebbero essere necessari in caso di emergenza
- Nomi e foto di persone che vedete regolarmente. Riportate i nomi delle persone sulle foto e il tipo di legame con voi, per esempio figlio, amico, ecc.
- Il vostro indirizzo e una piantina che mostri dove si trova la vostra abitazione
- Un'annotazione delle vostre attività quotidiane da ricordare
- Eventuali pensieri o idee che volete conservare

- Sistemate una lavagna o una bacheca in un luogo in piena vista tipo la cucina e usatela per scrivere cose importanti da ricordare per quel giorno o per la settimana
- Numeri telefonici scritti a caratteri grandi e piazzati accanto al telefono potrebbero essere utili. Includete i numeri di emergenza, come pure una descrizione di dove vivete
- Etichettate gli armadietti e i cassetti con parole o immagini che ne descrivano il contenuto, per es. piatti, coltelli e forchette
- Riservate un posto speciale per gli oggetti importanti tipo gli occhiali, il portafoglio e le medicine
- Segnare i giorni sul calendario è un modo per mantenere traccia del tempo
- Chiedete a parenti ed amici di telefonarvi appena prima di venire a farvi visita per un'ulteriore rinfrescata alla memoria

### Come farcela durante la giornata

Potreste trovare più difficile fare certe cose che una volta facevate facilmente. Per esempio, preparare i pasti o gestire i soldi e far quadrare il libretto degli assegni potrebbero diventare più difficili, oppure richiedere maggior tempo di prima.

#### Alcuni suggerimenti

- Concedetevi maggior tempo; non lasciatevi metter fretta dagli altri
- Se qualcosa è troppo difficile, cercate di fare una piccola sosta
- Cercate di scomporre un compito in passi più piccoli e affrontatene uno alla volta
- Fate modo che altri vi aiutino nei compiti difficili, o forse in certe fasi dei compiti

### Parlare con gli altri

È importante mantenere i contatti sociali. A volte potrebbe essere difficile trovare le parole giuste per esprimere i vostri pensieri e capire quello che dice la gente.

#### Alcuni suggerimenti

- Datevi tempo
- Fate sapere alla gente che siete affetti da una malattia che colpisce la memoria, la vostra capacità di pensare e/o di comunicare

- Se non avete capito quello che dice qualcuno, chiedete loro di ripeterlo
- È perfettamente OK ripetere le stesse domande
- Se troppa gente o troppo rumore vi dà fastidio, trovate un angolino tranquillo
- Se perdetevi il filo del pensiero, lasciatelo perdere - se l'avete dimenticato va bene lo stesso - potrebbe ritornare dopo

### Come ritrovare la strada giusta

Ci sono giorni in cui certe cose che vi sono famigliari diventano sconosciute.

#### Alcuni suggerimenti

- Se vi piace fare una passeggiata, cercate di fare lo stesso percorso ogni volta
- Non abbiate paura di chiedere aiuto
- Spiegate alla gente che avete una malattia che colpisce la memoria e che avete bisogno di assistenza
- Cercate di portare sempre con voi documenti identificativi, che includono il vostro nome, indirizzo, numero telefonico e della persona da contattare in caso di emergenza. Questo può essere tenuto nella borsa o in tasca, oppure inciso su un bracciale. Tenete aggiornati questi dati.
- Prendete in considerazione l'acquisto di un bracciale o di un dispositivo da appendere al collo con riportati tutti i vostri particolari collegato a un servizio di assistenza d'emergenza 24 ore su 24

#### Basato su:

*I'm told I have dementia,*  
Alzheimer's Society, UK

*Just for you,* Alzheimer's Society, Canada

### PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Alzheimer's Australia offre supporto, informazioni, educazione e counselling. Contattate il numero verde della National Dementia Helpline al **1800 100 500** oppure visitate il nostro sito web a [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)



Per assistenza linguistica, telefonate al **Translating and interpreting Service** (Servizio Traduttori e Interpreti) al **131 450**

# ABOUT YOU... LOOKING AFTER YOURSELF

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It suggests ways to look after yourself and some people who can assist you to do this.

Being diagnosed with dementia might have come as a shock to you, as well as your family and friends. However, there is much that you can do to ensure that you remain independent for as possible and continue to enjoy life.

## Your health

It is always important to maintain good health.

### Some suggestions

- In consultation with your doctor, exercise regularly and stay active. This might include walking, gardening or continuing with other activities you enjoy, even though you may need to modify them
- Eat a balanced diet
- Rest when you are tired
- Incorporate regular relaxation into your day
- Limit your intake of alcohol. For some people alcohol can make memory problems worse
- Ensure you are taking medication as prescribed – a pillbox (dosette) can help organise your medication. The chemist can sort tablets into the dosette on a regular basis
- Have a regular general health check up

## Your feelings

Experiencing the changes caused by dementia may bring about a range of different emotions. Having such feelings is very common and it may help to share them. Talk to someone you are comfortable with

and trust. You might also like to join a support group and meet others who have dementia to share experiences and ideas for dealing with the condition.

## Managing with memory loss

While you may clearly remember events from long ago, recent events may be harder to recall. You may have difficulty keeping track of time, people and places. There will be days when your memory is better than others. Though unsettling, this type of fluctuation is normal.

### Some suggestions

- Keep a diary or note book of important things to remember and try to have it with you all the time.

#### It may contain:

- Appointments or a list of things to do
- Important phone numbers, including your own and ones that may be needed in an emergency
- Names and photos of people you see regularly. Label photos with names and their connection to you such as son, friend, etc.
- Your address and a map showing where your home is
- A record of your daily activities to look back on
- Any thoughts or ideas you want to hold on to

- Put up a whiteboard or pin board in a prominent place such as the kitchen and use it to write important things to remember for the day or week
- Telephone numbers written in large print and put up by the telephone can be helpful. Include emergency numbers, as well as a description of where you live
- Label cupboards and drawers with words or pictures that describe the contents, for example dishes, knives and forks
- Keep a special place for important items such as glasses, wallet and medications
- Marking off days on the calendar is a way of keeping track of the time
- Ask family and friends to ring just before coming to visit as an extra reminder

### Getting through the day

You may find it harder to do the things you once did easily. For example, preparing meals or managing your money and balancing your cheque book may become more difficult, or take more time than it used to.

#### Some suggestions

- Give yourself more time; don't let others hurry you
- If something is too difficult, try taking a break for a while
- Try breaking a task down into smaller steps and take one at a time
- Arrange for others to help you with difficult tasks, or perhaps with parts of tasks

### Talking to others

It is important to keep up your social contacts. Finding the right words to express your thoughts and understanding what people are saying can be difficult at times.

#### Some suggestions

- Take your time
- Let people know you have a condition that affects your memory, your ability to think and/or communicate

- If you did not understand what someone says, ask them to repeat it
- It IS okay to ask over and over again
- If too many people or too much noise bothers you, find a quiet place
- If you lose a thought, let it go – it is okay if you forget it – it may come back later

### Finding your way

There may be days when things that are usually familiar to you become unfamiliar.

#### Some suggestions

- If you enjoy taking a walk, try to take the same route each time
- Don't be afraid to ask for help
- Explain to people that you have a condition that affects your memory and that you need some assistance
- Try to carry identification at all times, including your name, address, phone number and emergency contact. This can be carried in a bag or pocket, or engraved on a bracelet. Keep this information up to date
- Consider getting a bracelet or necklace which is linked to a 24-hour emergency assistance service with all your details registered

#### Based on:

*I'm told I have dementia,*  
Alzheimer's Society, UK

*Just for you,* Alzheimer's Society of Canada

### FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)



For language assistance phone the  
Translating and Interpreting Service  
on **131 450**