

PARLANDO DI VOI... ESSERE ATTIVI ED IMPEGNATI

ITALIAN

Se la vostra diagnosi è quella di demenza, questo foglio illustrativo vi potrebbe essere utile perché sottolinea l'importanza di essere attivi ed impegnati e suggerisce i modi per farlo.

Cambiamenti

Le attività preferite di una volta cambiano con l'età. Gli hobby e gli interessi che avevate all'età di venti o trent'anni possono essere completamente diversi da quelli che scegliete adesso. Il collocarsi a riposo potrebbe anche coincidere con l'insorgere di nuovi hobby e svaghi o il riaccendersi di vecchi interessi.

I cambiamenti connessi alla perdita di memoria e demenza possono anche mutare le attività a cui vi dedicate. Se avete difficoltà nel ricordare le cose o nell'esprimervi, la fiducia in voi stessi può risentirne. Potreste sentirvi imbarazzati per la perdita di memoria o per l'incapacità di fare le cose come una volta.

Rendere le attività più facili da eseguirsi

È comunque importante il mantenersi attivi ed impegnati nelle cose che preferite. Invece di abbandonare le attività che diventano difficili da eseguirsi, è possibile modificarle. Per esempio un uomo aveva difficoltà nel segnare i punti al golf. Ciò lo metteva in imbarazzo e pensò di smettere di giocare del tutto, ma poi decise di chiedere al suo compagno di segnare i punti. Qualche volta non si preoccupò di segnargli affatto, continuando così col gioco che amava.

Per compiere un lavoro potrebbe essere più facile dividerlo in parti più piccole. Può darsi che non siate in grado di portare a termine tutte le parti ma potreste farlo almeno con alcune. Per esempio, se avete problemi nella preparazione di un pasto, invece di desistere potreste concentrarvi solo su alcune fasi come mondare le verdure, preparare la tavola o servire i pasti.

Spesso è utile parlare con gli altri perché possono aiutarvi a compiere una certa attività.

Attività fisica

L'attività fisica è importante per mantenersi in forma e conservare flessibilità nei muscoli e nelle articolazioni. Inoltre l'attività fisica stimola nel corpo la produzione di agenti chimici che danno una sensazione di benessere e possono quindi ridurre la depressione o l'ansia. L'attività fisica può includere il camminare, il giardinaggio, tagliare l'erba, il golf, le bocce, il tennis, classi di esercizi fisici, esercizi di stiramento delle membra fatti a casa, yoga o tai chi.

Attività mentali

Per molti è vantaggioso stimolare la mente mantenendo attive le parti del cervello ancora efficienti.

Le attività mentali preferite da alcuni sono le parole incrociate, giocare a scacchi, leggere, il gioco delle composizioni, esercizi o giochi di aritmetica. Un altro modo per stimolare la mente può essere quello di impegnarsi il più possibile nelle faccende di casa.

Attività creative

Gli hobby creativi sono molto piacevoli per parecchie persone e possono includere il lavoro a maglia, ricamo, lavorazione del legno, cucito, pittura o disegno, suonare uno strumento musicale o semplicemente ascoltare musica.

Ancora una volta, se avete problemi con l'attività preferita è possibile semplificarla invece di abbandonarla completamente. Per esempio se vi piace il lavoro a maglia potreste continuare a farlo usando dei modelli meno complessi di quelli usati nel passato. Qualche volta un familiare o un amico potrebbe aiutarvi all'inizio dell'attività per poi lasciarvi continuare da soli o potreste compiere l'attività assieme dall'inizio alla fine, condividendo così il piacere che ne deriva.

Attività sociali

Alcuni hanno partecipato con entusiasmo ad attività sociali per tutta la vita mentre altri hanno preferito rimanere a casa senza intensificare le relazioni. Se vi piace avere dei rapporti sociali, è importante di continuare a farlo il più possibile.

Le attività sociali potrebbero includere l'iscrizione ad associazioni come Rotary, Probus, Over 50s o i club per gli anziani. Possono anche essere gratificanti le visite agli amici, unirsi a gruppi per giocare a carte o nel caffè e passare il tempo con la famiglia.

Per certe persone con demenza può essere opprimente stare in mezzo a troppa gente. Eccessivo rumore o attività può creare ansia o confusione. Potrebbe darsi che per godere dei rapporti sociali voi preferite trovarvi con una o due persone invece di essere in mezzo ad un gruppo più grande.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Spiritualità

Questa può significare qualcosa di più della religione o della chiesa. Può essere connessa a qualsiasi cosa che apporti significato o pace alla nostra vita.

Per molte persone la fede spirituale è una forza importante per affrontare la demenza. Mantenere l'impegno religioso può essere di grande aiuto. Se andare in chiesa diventa troppo difficile allora un inviato potrebbe visitarvi a casa o potreste scegliere un'ora di minore frequenza.

Alcuni possono ottenere un senso di spiritualità meditando, apprezzando opere artistiche, osservando il tramonto, camminando sulla spiaggia o trascorrendo il tempo con la famiglia. È molto importante mantenere qualsiasi cosa che può dare significato alla vostra vita e procurare soddisfazione e serenità.

Senso dell'umorismo

Continuate a ridere. Condividere il vostro senso dell'umorismo è un modo eccellente per rilassarsi, per dare se stessi agli altri e contribuire alla vita di ogni giorno.

Indicazioni utili

Il "Programma per Vivere con Perdita di Memoria" è disponibile in ogni Stato e Territorio. Il programma include gruppi di informazione ed appoggio per gente nella prima fase di demenza, per i loro familiari ed amici.

Un programma per gruppo comprendente da 6 ad 8 sessioni viene offerto di solito un giorno a settimana con sessioni della durata di 2 ore. I gruppi d'appoggio in corso si riuniscono di solito una volta al mese per un certo tempo dopo il programma.

Per ogni caso ci sono due piccoli gruppi – uno per gente affetta da perdita di memoria ed un altro per familiari ed amici. Chi è affetto da perdita di memoria può attendere da solo se così desidera. I gruppi possono incontrarsi separatamente per parte o per tutta la durata della sessione e riunirsi alla fine per un rinfresco.

Molti sono i benefici derivati dalla partecipazione ad un Programma per *Vivere con Perdita di Memoria*. La gran parte dei partecipanti apprezza la possibilità di ottenere informazioni, ottenere risposta alle proprie domande, parlare in modo confidenziale con altra gente in situazioni simili, discutere le esperienze avute ed esporre i propri sentimenti in un ambiente sicuro.

"È bene sapere che altri si trovano nella stessa condizione."

"Condividere le esperienze dimezza le mie ansie e preoccupazioni."

"In questo gruppo non siete come una goccia nel mare. Potete comunicare con gente che vi capisce."

Il programma ha lo scopo positivo di mantenere e migliorare le tendenze e le capacità e di esplorare i modi per affrontare la vita al presente e nel futuro.

Per ulteriori informazioni sul Programma per *Vivere con Perdita di Memoria* telefonare alla Linea di amico nazionale per la demenza al **1800 100 500**.

Documentazione

Un numero sempre maggiore di persone affette da demenza condivide le proprie esperienze in seguito a diagnosi di demenza e perdita di memoria. L'Associazione Australiana di Alzheimer nel vostro Stato o Territorio sarà in grado di aiutarvi a rinvenire libri o video sull'argomento e documentazione sulla demenza e su come affrontare la malattia.

Per ottenere ulteriori informazioni telefonare al **1800 100 500** (Linea di amico nazionale per la demenza).

Il sito Internet dell'Associazione Australiana di Alzheimer contiene anche documentazione ed informazioni utili, fogli illustrativi, opuscoli aggiornati e qualche informazione in lingue diverse dall'Inglese.

Il sito Internet dell'Associazione Australiana di Alzheimer ha anche informazioni aggiornate sulla demenza. L'indirizzo è **fightdementia.org.au**

Ulteriori informazioni sul Programma per Vivere con Perdita di Memoria si possono ottenere accedendo alla sezione *I have dementia* nel sito Internet.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Alzheimer's Australia offre supporto, informazioni, istruzioni e consulenza. Mettiti in contatto con la **National Dementia Helpline (Telefono amico nazionale per la demenza) al 1800 100 500**.

Per ulteriori informazioni e per vedere altri fogli informativi (Help Sheet) visita il nostro sito web al **fightdementia.org.au**

ABOUT YOU... KEEPING INVOLVED AND ACTIVE

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It discusses the importance of keeping involved and active and suggests ways that you can do this.

Changes

As people get older, activities they once enjoyed may change. The hobbies and interests you had when you were in your twenties and thirties may be quite different to ones that you enjoy now. Retirement can also be a time when new hobbies or pastimes are taken up, or old interests rekindled.

Experiencing changes with memory loss and dementia can also mean change in the activities you take part in. If you have trouble remembering or expressing yourself, your confidence may be down a little. You may feel embarrassed about memory loss or not being able to do things as well as you used to.

Making activities easier

However, keeping involved and active in the things you enjoy is extremely important. Rather than giving up activities that are becoming difficult, it may be possible to modify the activity. For example, one man was having trouble keeping his golf score. He felt embarrassed and thought about stopping playing altogether, but he decided to modify things by asking his partner to keep the score. Sometimes he decided not to keep the score at all. These changes meant that he was able to keep on playing the game he loved.

Breaking an activity down into smaller parts may also help. Even if you can't manage all the steps, you may be able to take part in

some of them. For example, if you are having trouble preparing a meal, rather than completely stopping, you may be able to do some parts of it, such as peeling the vegetables, setting the table or serving up the meal.

It often helps to talk to others – they may be able to help you work out how to keep doing things.

Physical activities

- Physical activity is important for maintaining fitness and keeping muscles and joints flexible. Physical activity triggers “feel good” chemicals in the body, which can help reduce depression and anxiety
- Physical activities might include walking, gardening, mowing the lawn, golf, bowls, tennis, exercise classes, stretching exercises at home, yoga or tai chi

Mental activities

- Many people find it helpful to keep their mind stimulated by keeping active the parts of the brain that are functioning well
- Mental activities that people enjoy include doing crosswords, playing scrabble, reading, doing jigsaw puzzles, arithmetic exercises or games. Keeping involved in activities around the house as much as possible can also be a way to keep the mind stimulated

Creative activities

- Many people find creative hobbies very enjoyable. This might include knitting, embroidery, woodwork, sewing, painting or drawing, playing a musical instrument or simply listening to music.
- Again, if you are having trouble with something you enjoy, rather than giving up completely, it may be possible to simplify it. For example, if you enjoy knitting, it may be possible to continue using less complex patterns than you have been used to. Sometimes a family member or friend may be able to help with an activity, perhaps helping to get you started so that you can continue on your own. Or they may be able to help you throughout, so that you both enjoy the activity together.

Social activities

- Some people have enjoyed social activity through their lives, and others have preferred to be “home bodies” and have not sought out social interactions. If you enjoy social contact it is important to keep this up as much as possible.
- Social activity might include involvement in groups such as Rotary, Probus, Over 50s or senior citizens clubs. Visits to friends, card or coffee groups, or spending time with family may also be rewarding.
- Some people with dementia find that being among large groups of people can be overwhelming. Too much noise or activity can create anxiety or confusion. It may be that you aim to be with one or two other people to continue gaining pleasure from social gatherings, rather than being with a large group of people.

Spirituality

- Spirituality can mean more than religion or church. It can relate to anything that gives meaning or peace to our lives.
- For many people their spiritual faith is an important strength in dealing with dementia. Maintaining religious involvement may be helpful. If you find going to your place of worship overwhelming, a representative may be able to visit you at home, or there may be a quieter time you could choose.
- For some people, a sense of spirituality may be gained from meditation, appreciating art, enjoying a sunset, walking along the beach, or spending time with family. It is very important to keep enjoying anything that gives meaning to your life or provides a sense of pleasure or peace.

A sense of humour

- Keep laughing. Sharing your sense of humour is an excellent way of releasing tension as well as giving and contributing in everyday life.

It often helps to talk to others – they may be able to help you work out how to keep doing things

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



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