

CONOSCERE L'ANZIANO

- METODO GENTLECARE -

Quando lo spazio, l'organizzazione della giornata e il modo che abbiamo di stare con le persone CURA la demenza



Ente Strumentale del Comune di Cortina d'Ampezzo

Opuscolo Informativo a cura dei Professionisti della Casa di Riposo e
Centro Diurno "A. Majoni" di Cortina d'Ampezzo

LA STORIA

L'idea di questo metodo di cura alle persone con demenza nasce alla fine degli anni '60 dall'esperienza personale di una fisioterapista canadese, Moyra Jones, che – a seguito dell'assistenza data a suo padre malato di Alzheimer – ha intuito la necessità che la CURA della demenza non avvenisse solo attraverso farmaci o interventi sanitari, ma anche cambiando gli ambienti, il modo di comunicare, le proposte di trascorrere il tempo che questi anziani vivevano durante la loro assistenza.

Da ciò la dottoressa Jones ha ideato e diffuso il metodo Gentlecare, “cura gentile” che dà delle indicazioni molto pratiche su come organizzare l'assistenza a persone con demenza a casa o in una Struttura.

GLI OBIETTIVI DEL METODO

Il metodo si propone di promuovere il benessere della persona demente, consentendogli di continuare a FARE ciò che faceva prima della malattia.

Gli anziani con demenza hanno diritto a:

- ✚ Essere **INDIPENDENTI** il piu' possibile: poter ancora scegliere, decidere, fare....
- ✚ Essere **PROTETTI**: non avere dolore, vivere in un ambiente tranquillo e familiare

- ✚ Essere COINVOLTI nella VITA DELLA COMUNITA': sentirsi utili nel fare qualcosa, nel ricordare e nel raccontare, nel poter incontrare persone amiche

NELLA PRATICA

Per fare questo Gentlecare propone TRE ambiti su cui lavorare, che sono **PROTESI** per l'anziano (*proprio come un girello aiuta a camminare e un paio di occhiali a vedere.....*), cioè adattano lo SPAZIO FISICO, I PROGRAMMI GIORNALIERI E LE PERSONE che assistono, alle esigenze delle persone con demenza riducendo la disabilità per farli sentire ancora utili e gratificati

Le protesi si costruiscono attraverso:

- La *raccolta della storia di vita con i familiari*: da cui possono emergere il lavoro, gli interessi, le abitudini, le capacità della persona PRIMA della malattia
- *L'osservazione dell'operatore/familiare* che coglie quali aspetti siano ancora importanti per un certo anziano o cosa sia ancora in grado di fare con soddisfazione se aiutato

LO SPAZIO: le stanze devono essere ben illuminate, familiari, senza ostacoli, con colori che diano serenità, senza suoni disturbanti. Il giardino dovrebbe avere dei percorsi sicuri che l'anziano puo' fare in autonomia, con delle tappe gradevoli in cui beneficiare della natura

I PROGRAMMI: promuovere il risveglio naturale, la possibilità di fare spuntini durante il giorno, occupare l'anziano con attività gradite nel passato. Gentlecare dice che sono ben 15 le attività in cui mantenere autonomia e piacere per l'anziano demente: mangiare, vestirsi, prepararsi, toilette, fare il bagno, parlare, camminare, cantare, lavorare, ridere, ricordare, ballare, guardare, toccare e pregare.

LE PERSONE: chi sta con l'anziano demente deve osservarlo, ascoltare molto, parlare piano, dargli tempi lunghi di risposta, scoprire interessi pregressi, lasciargli fare tutto le piccole azioni quotidiane che ancora sa fare da solo o con un aiuto (es. radersi, lavorare a maglia, pregare

NOI E GENTLE CARE

Lo spazio

Abbiamo cercato di abbellire la stanza del bagno assistito per farla diventare più accogliente ed interessante per l'anziano



Nei corridoi sono stati disposti quadri con bambini, paesaggi ed animali per rendere piu' interessante "la passeggiata" di chi li percorre...

Le sale da pranzo hanno arredi che ricordano la cucina di casa



I programmi

Cerchiamo di lasciar dormire un pò di piu' chi è abituato a farlo, di far scegliere il menu' giornaliero a chi è in grado di farlo, di coinvolgere nella scelta dei vestiti o di curare l'aspetto con foulard/collane e braccialetti (le donne!!!), di motivare a radersi, a mettersi la crema...

Le attività educative cercano di sondare interessi pregressi da mantenere, seppur semplificati, e di dare spazio ai racconti degli anziani nel Giornalino.

I primi giorni dall'ingresso cerchiamo di spostare poco l'anziano dal suo Piano perché si crei conoscenza e confidenza nel nuovo ambiente di vita

Le persone

La disabilità non diventa fragilità se come operatori sappiamo ascoltare ed osservare le richieste degli anziani.

Dobbiamo sforzarci di costruire con loro alcune scelte (come essere lavati, cosa mettere nella loro stanza....).

Dobbiamo chiederci come si sente l'anziano quando lo aiutiamo: per questo massima delicatezza va data al momento dell'igiene in cui entriamo in contatto diretto con il loro corpo.

Dobbiamo garantirgli la privacy (della sua camera e dei discorsi che ci fa).

GENTLE CARE E I FAMILIARI

I familiari, per il metodo Gentle care, sono coloro che più possono aiutare a capire:

- 😊 cosa è opportuno che l'anziano continui a fare per sentirsi contento (mantenere qualche hobby, qualche lavoro, qualche legame importante con persone e/o animali domestici)

😊 cosa è opportuno che l'anziano provi in parte a continuare a fare da solo **per sentirsi autonomo** (lavarsi mani e viso, fare brevi passeggiate, truccarsi, radersi)

I familiari sono però anche le persone che più vivono la difficoltà di vedere tanti cambiamenti non solo nel proprio caro ma anche nel rapporto che prima avevano con lui (ci sono anziani che confondono i figli con i propri genitori o che non riconoscono sempre i propri familiari) e quindi vanno aiutati nel trovare modi nuovi per stare con l'anziano (magari semplicemente guardando delle foto, cantando qualche bella canzone, recitando il rosario, massaggiando con la crema...).

Lo scopo finale del metodo è che l'anziano possa vivere dei momenti di benessere ma anche che chi lo cura (familiare o operatore) possa stare con lui con piacere, nell'idea che non conterà più tanto quello che si fa insieme o quanto l'altro ricorda, riesce a fare e a dire..... ma piuttosto conterà il fatto che l'anziano non si senta solo nella malattia e possa sentire che anche se lui stesso non si ricorda più chi è, quelli che gli stanno accanto si ricordano bene di lui!

PER APPROFONDIRE

Bibliografia: GENTLECARE: un modello positivo di assistenza per l'Alzheimer, Jones, Carocci Faber

Sitografia: www.Ottimasenior.it

