

REGIONE DEL VENETO



ULSS8
BERICA



CDCD AI TEMPI DEL COVID 19

ISTRUZIONI PER L'USO

REGIONE DEL VENETO



ULSS8
BERICA



In questo momento di grandi ed impreviste trasformazioni, è drasticamente cambiato il modo di vivere la malattia; si sta rivoluzionando il rapporto con il Medico di famiglia, l'accesso alle cure specialistiche e ospedaliere

Sarà necessario prendersi cura delle persone fragili direttamente a casa loro, favorendo la gestione territoriale in sicurezza, avvalendosi di un sempre più solido ed efficace rapporto di collaborazione tra medici di base e ospedalieri



Non toccare occhi, naso o bocca con le mani



Lavare spesso le mani



Evitare contatti ravvicinati o strette di mano mantenendo la distanza di almeno un metro

Anche per le persone con decadimento valgono le solite regole

Non uscire di casa se non per situazioni previste per Legge

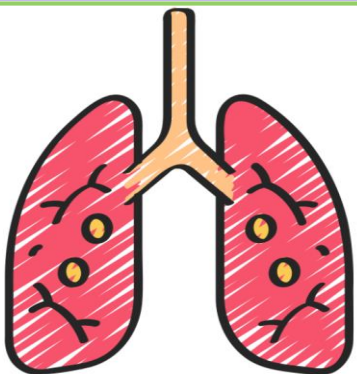


Coprire bocca e naso quando si tossisce o starnutisce usando fazzoletti monouso o la piega del gomito



Se hai uno di questi disturbi.. chiama

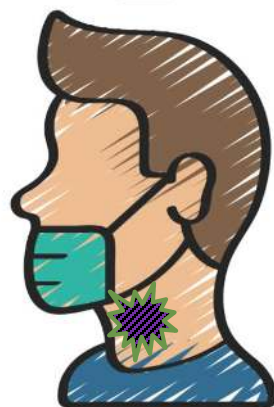
DIFFICOLTA' RESPIRATORIE



TOSSE SECCA



MAL DI GOLA



FEBBRE



- Il tuo Medico o la Guardia Medica
- Numero verde aziendale ULSS 8: 800 277 067 (attivo dal Lunedì al Sabato dalle 8.00 alle 14.00)
- Il 118



Cosa è cambiato al CDCD

- Il CDCD è sempre attivo:
- Quotidianamente l'infermiere ed il medico presenti contattano telefonicamente tutti gli utenti presi in carico al centro per informarsi sull'andamento della malattia e sull'insorgenza di disturbi comportamentali
- Viene utilizzato un questionario telefonico per oggettivare le problematiche in atto
- In collaborazione con i Medici di Assistenza Primaria vengono rinnovati i Piani Terapeutici per i farmaci in scadenza e fissiamo un nuovo appuntamento per la rivalutazione clinica per l'autunno senza che il paziente acceda al CDCD



Cosa è cambiato al CDCD

- La fornitura dei farmaci antipsicotici viene garantita a domicilio grazie alla collaborazione della Farmacia Ospedaliera, dei volontari e della Croce Rossa
- Tutti giorni il personale medico ed infermieristico legge e risponde alle mail dei familiari e pazienti
- Nel caso venissero segnalate situazioni di particolare disagio, si programma una valutazione del paziente presso il CDCD, secondo un percorso intraospedaliero stabilito in modo da evitare, ove possibile, l'accesso in Pronto Soccorso



SPORTELLO PSICOLOGICO

- **Il distress legato** alla situazione attuale e alle rigorose misure di prevenzione necessarie per contenerla possono incidere in maniera significativa sulla persona con decadimento cognitivo e su chi regolarmente se ne prende cura.
- Nella persona si possono accentuare sentimenti di solitudine, tristezza o stati di ansia e agitazione
- **Il caregiver** si trova a gestire in quasi totale solitudine il proprio familiare
- Abbiamo pensato quindi di offrire dei suggerimenti pratici ed uno sportello in cui contattarci per provare a superare insieme questo difficile momento



Consigli su come raccontare del COVID-19

- Non tenete il vostro caro all'oscuro di quanto sta accadendo
- Usate parole semplici e toni pacati quando gli spiegate la situazione
- Illustrate, con esempi pratici, quali sono le misure da adottare per prevenire il contagio
- Guidatelo nel rispetto delle corrette norme igieniche ed eseguitele regolarmente insieme
- Cercate di non mostrarvi tesi o angosciati usate sempre parole/gesti carichi di fiducia e speranza



ALCUNE ATTIVITA' DA SVOLGERE IN CASA



Coinvolgetelo nella cura della casa (apparecchiare e sparecchiare la tavola, spolverare, spazzare, piegare la biancheria, riordinare cassetti o armadi, pulire la verdura)



Eseguite insieme al familiare piccoli lavori di giardinaggio sul terrazzo o in giardino se disponibili; nelle ore meno calde della giornata fate in modo che trascorra una parte del tempo esposto all'aria aperta e alla luce solare



Proponete in **momenti fissi** della giornata alcune di queste attività: lettura di semplici testi o riviste, esercizi di enigmistica semplificata, ascolto di audiolibri, scrittura di frasi e pensieri, visione documentari o film piacevoli da commentare insieme, disegno o pittura, collezionismo, gioco delle carte



Coinvolgetelo nella visione e nel commento di album fotografici, ponendogli domande su persone e luoghi ma senza particolare insistenza, accogliendo e rinforzando quanto il paziente, facilitato dalle fotografie, riesce a recuperare del passato



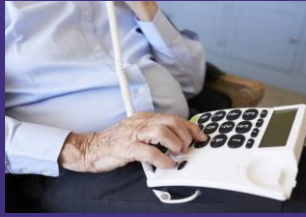
Impegnatelo in conversazioni su episodi significativi del proprio passato



Fate in modo che ascolti regolarmente la musica, seguendo i suoi gusti ed interessi
Quando possibile sollecitatelo al canto di brani noti, in particolare risalenti agli anni della sua giovinezza



Proponete ad orari fissi momenti in cui svolgere attività fisica o ginnastica dolce da fare insieme lui, seguendo appositi tutorial facilmente reperibili sul web



Assicuratevi che mantenga contatti regolari con i propri familiari e gli amici più cari (ad es. prevedete telefonata o videochiamata quotidiana ad un'ora precisa del giorno)



Prevedete dei momenti di relax dedicati al massaggio dolce (ad esempi delle spalle o delle mani avvalendovi anche dell'impiego di una crema idratante dal profumo gradevole)



Cercate di coinvolgerlo attivamente nella propria igiene personale, aiutandolo a valorizzare e a non trascurare la propria persona, sia nell'aspetto fisico che nell'abbigliamento



Se presente coinvolgetelo attivamente nella cura di un animale domestico



E' possibile che si aggravino i DISTURBI COMPORTAMENTALI



A causa della sua malattia il vostro familiare potrebbe ripetutamente dimenticare il motivo dell'isolamento a casa, del perché si usi la mascherina e arrabbiarsi perché nessuno lo va più a trovare



Tutto ciò potrebbe originare inquietudine, stati di agitazione ed ansia, reazioni di aggressività verbale o fisica. L'impossibilità di uscire da casa come valvola di sfogo potrebbe aumentare l'agitazione psicomotoria e l'affaccendamento



L'improvvisa modifica degli stili di vita potrebbe inoltre peggiorare la qualità del sonno



ECCO ALCUNI CONSIGLI PRATICI DA ADOTTARE

- Prestate particolare attenzione ai segnali non verbali, per escludere cause fisiche
- Offrite rassicurazione, con le parole e con i gesti fisici (carezze)
- Utilizzate un tono di voce basso e pacato, anche di fronte alle manifestazioni di aggressività
- In caso di delirio non cercate di convincere il paziente della non veridicità di quanto afferma: accogliete quanto dice, «riformulatelo» con altre parole, rimandandogli che lo avete ascoltato e compreso
- Utilizzate la strategia della «distrazione». Dopo aver accolto quanto vi viene riportato dal congiunto, spostate la sua attenzione su un'attività diversa
- Se il congiunto è confuso e disorientato e chiede di uscire di casa, riorientarlo, fare insieme un breve tragitto in casa o nel giardino e distraetelo con altri stimoli (ad es. fiori, animali domestici).
- Nel caso di tendenza all'affaccendamento predisporre uno spazio della casa dove possa svolgere attività ripetitive tranquillizzanti
- Curare l'igiene del sonno (mantenere ad es. ritmi sonno veglia regolari, limitare sonnellini pomeridiani, favorire l'esposizione alla luce solare durante il giorno, evitare sostanze stimolanti quali il caffè nelle ore serali)



CAREGIVER: PRENDERSI CURA DI SE'

- non trascurate la vostra persona ed il vostro stato di salute, mantenete una buona qualità del sonno e una corretta alimentazione
- dedicate dei momenti solo per voi stessi, dove impegnarvi in attività piacevoli e rilassanti
- mantenere il contatto con le persone per voi significative
- impegnatevi ad effettuare una regolare attività fisica e corsi di rilassamento (yoga, respirazione)
- cercate il sostegno di altri familiari, del medico di base o degli operatori dei servizi socio sanitari del territorio quando percepite la situazione come ingestibile



Le Psicologhe dei CDCD sono a disposizione dei familiari per sostegno e per supporto secondo le seguenti modalità:

dott.ssa Meligrana Lucia
tel. 0444 757161 mercoledì e venerdì dalle ore 11 alle 12.30
mail: lucia.meligrana@aulss8.veneto.it

dott.ssa Fipaldini Elena
tel.0444 752402 lunedì dalle ore 11 alle 12.30
mail: elena.fipaldini@aulss8.veneto.it

dott.ssa Francesca Fenzo
tel. 0444 479121 lunedì dalle ore 8.30 alle 15.30
mail: francesca.fenzo@aulss8.veneto.it

REGIONE DEL VENETO



ULSS8
BERICA

S.O.S. ALZHEIMER VICENZA



0444-753819

attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle ore 15

Per situazioni di emergenza o poter parlare con un infermiere o un medico del CDCD

centro.declinocognitivo@aulss8.veneto.it



REGIONE DEL VENETO



ULSS8
BERICA

S.O.S. ALZHEIMER



CDCD ARZIGNANO



0444 479290

dal lunedì al giovedì dalle 8.30 alle 14.00

il mercoledì dalle 8.30 alle 16.30

neurologia@aulss8.veneto.it

CDCD VALDAGNO



0445 423330

dal lunedì al giovedì dalle 9 alle 13.30

il venerdì dalle 9 alle 12.30

cdcd@aulss8.veneto.it