

## Capire l'agitazione

# Cosa scatena l'agitazione?

Con un termine inglese passato ormai nell'uso comune, si chiama trigger ciò che scatena le emozioni di persone che vivono con la demenza o l'Alzheimer. Sono cose che causano agitazione e stress. Oppure, sono situazioni che amentano la difficoltà di pensare e percepire cose, in situazioni che in passato non avrebbero causato problemi.

Nelle pagine che seguono troverete indicazioni su tipici trigger individuati da un gruppo di persone che stanno vivendo quella che loro chiamano la loro "nuova normalità", le prime fasi della vita con la demenza e includono suggerimenti a familiari e amici.

Per questo prodotto ci siamo ispirati ai libretti realizzati dal gruppo di persone che vivono le prime fasi della demenza per il Murray Alzheimer Research and Education Program. Non condividiamo tutto quanto scritto nei libretti, e non li consiglieremmo nella loro totalità, ma potete scaricarli direttamente dal sito web dell'University of Waterloo  
Waterloo, ON, Canada N2L 3G1

[www.marep.uwaterloo.ca](http://www.marep.uwaterloo.ca)

L'Alzheimer e la demenza modificano la capacità di controllare le proprie emozioni in vari contesti. Può diventare più facile reagire prima di pensare, agitarsi, innervosirsi, diventare più confusi. Con il progredire della malattia, nuovi trigger possono emergere contribuendo a modificare ulteriormente la capacità di reazione.

Individuare ciò che fa scattare le reazioni può essere molto difficile ma è importante perché aiuta a ridurre le occasioni in cui le reazioni sono incontrollate ed a gestire meglio la situazione quando gli episodi si verificano.

Come prima cosa è importante accettare che tutto questo possa accadere, perché dovrete chiedere aiuto ai vostri cari per aiutarvi a identificare i trigger che hanno più influenza su di voi.

Infatti, quando siete agitati o nervosi, diventa più difficile ragionare su cosa ha fatto scattare la reazione, mentre per chi vi è vicino può essere più facile individuare la causa scatenante.

Quando si verifica un episodio, scrivete e chiedete a chi vi è vicino di scrivere tutto ciò che è successo subito prima, perchè a volte non è facile capire subito cosa ha fatto scattare la reazione.

Una volta che la situazione sarà stata risolta, sarà più facile riflettere su quanto annotato.

Lo scopo del testo che segue è aiutarvi in questo percorso di identificazione degli stimoli che possono agitarvi o innervosirvi.

Capire e accettare cosa succede vi aiuterà a sentirvi maggiormente in controllo e farà sentire più tranquilli coloro che vi circondano.

# Se il trigger ha fatto scattare l'agitazione o il nervosismo: per riacquistare il controllo...

- Allenatevi a respirare profondamente. È una cosa importante, specialmente se non siete persone sportive, perché aumenta l'afflusso di ossigeno al cervello con un effetto calmante
- Andate in una stanza o in un qualsiasi posto tranquillo, possibilmente in penombra, o chiudete gli occhi
- Ascoltate della musica che ha su di voi un effetto calmante (da individuare nei momenti tranquilli)
- Fate qualcosa che vi distrae
- Fate un passo indietro, respirate aria fresca, contate fino a dieci...
- Condividete i vostri sentimenti e le vostre emozioni con qualcuno

# Possibili cause scatenanti (trigger)

- Situazioni sociali
- Comunicazioni verbali
- L'ambiente
- Cambiamenti nella memoria o nel fare cose
- Emozioni negative

# Situazioni sociali

- folla e rumori forti
- sentire che ci viene fatta pressione o che non siamo inclusi nella presa di decisioni
- negozi e ristoranti
- sentirci “testati”, interrogati, o spinti a dare risposte

# Situazioni sociali

*Molti luoghi pubblici, come ristoranti o centri commerciali, sono affollati, con musica di sottofondo, spesso a volume alto, siamo circondati da conversazioni multiple e contemporanee, cose che possono tutte essere causa di confusione.*

*Anche le uscite in famiglia possono essere stancanti e frustranti a cause del rumore e della folla.*

# Situazioni sociali: folla e rumori forti

## *Cosa possiamo fare noi:*

- Allontanarci dalla folla se ci sentiamo agitati
- Andare in questi posti in momenti meno affollati
- Chiedere se è possibile abbassare la musica
- Chiedere alle persone con cui siamo di spostarvi in un posto tranquillo

## *Cosa possono fare gli altri:*

- È piacevole fare le cose in gruppo, ma lasciami allontanare se comincio ad agitarmi. Puoi portarmi a casa e poi raggiungere di nuovo gli altri. Sarò contento di aver partecipato almeno ad una parte dell'incontro
- Ricordami di usare i tappi per le orecchie
- Individua posti tranquilli dove posso spostarmi in caso di necessità

# Situazioni sociali: essere sotto pressione

*Spesso non ci piacciono le cose improvvise o quando non ci viene dato abbastanza tempo per prepararci*

*Può farci agitare che ci si faccia fretta o quando le persone ci dicono di finire presto qualcosa che stiamo facendo*

# Situazioni sociali: essere sotto pressione

## *Cosa possiamo fare noi:*

- Preparare un calendario o un'agenda giornaliera per tenere traccia delle cose da fare. Pianificare in anticipo
- Darci tutto il tempo necessario a prepararci con calma

## *Cosa possono fare gli altri:*

- Dammi abbastanza tempo per prepararmi
- Coinvolgimi nel prendere le decisioni e tienimi al corrente dei cambiamenti
- Tieni conto dei miei impegni quando organizzi qualcosa
- Verifica che tutto sia incluso anche nel mio calendario e ricordami l'impegno il giorno stesso in tempo utile
- Sii paziente e dammi il tempo di concludere l'attività con i miei tempi

# Situazioni sociali: negozi e ristoranti

*Può essere molto frustrante arrivare in un negozio o al ristorante e non poter far capire bene ciò che desideriamo.*

*In un ristorante la difficoltà può essere creata da menu con troppi piatti fra cui scegliere, perché dimentichiamo ciò che abbiamo appena letto prima di arrivare alla fine dell'elenco*

*Può essere anche difficile ricordare le liste di cibi o bevande che i camerieri leggono a voce alta o elencano a memoria*

*Disporsi a dei cambiamenti e usare delle semplici strategie può costituire una sfida ancora maggiore*

# Situazioni sociali: negozi e ristoranti

## *Cosa possiamo fare noi:*

- Scrivete ciò che dovete comprare o portate con voi delle foto, in modo da far capire esattamente di cosa avete bisogno
- Portate con voi un biglietto in cui c'è scritto che avete problemi di memoria o comunicatelo a voce al commesso, saranno meglio disposti a seguirvi negli acquisti
- Al ristorante, scrivete una lista dei vostri cibi e bevande preferiti, in modo da ricordare cosa vi piace ed eventualmente mostrarlo al cameriere
- Andate in ristoranti che conoscete. Spesso i ristoranti mettono online il menu, potrete consultarlo con calma prima di uscire
- Chiedete a amici o parenti di aiutarvi nella scelta, nel dare mance, nel controllare il resto

# Situazioni sociali: negozi e ristoranti

*Cosa possono fare gli altri:*

- Chiedere se il ristorante ha tavoli in zone più tranquille
- Aprire un conto presso i negozi che offrono questa opzione, in modo da poter fare acquisti senza dover pagare ogni volta

# Situazioni sociali: sentirci interrogati

*Le persone ci interrogano, esaminano, ci spingono a dare risposte.*

*Probabilmente pensano che è utile "allenare" la nostra memoria, ma non è così.*

## *Cosa possono fare gli altri:*

- Quando ci incontriamo, ricordami chi sei, non farmi indovinare...
- Non "testarmi" non interrogarmi se non è necessario
- Se mi fai una domanda, dammi il tempo di pensare e poi rispondere
- Quando mi parli, dammi tutte le informazioni possibili per aiutarmi nella conversazione
- Ti dirò io se non so qualcosa o se non riesco a ricordare qualcosa....

# Comunicazioni verbali

- difficoltà a trovare le parole
- comunicare con gli altri ed esprimere se stessi

# Comunicazioni verbali: difficoltà a trovare le parole

*Quando abbiamo difficoltà a trovare le parole, è seccante sentirsi dire "Anche io dimentico sempre tutto", o "invecchiamo tutti..."*

*Altri comportamenti che possono creare problemi è sentirci subito suggerire quello che gli altri pensano che noi vorremmo dire, o vedere che la gente cambia argomento invece di lasciarci il tempo di rispondere*

*A volte le persone mostrano un vero e proprio disagio fisico di fronte alla nostra difficoltà di conversare al loro livello*

# Comunicazioni verbali: difficoltà a trovare le parole

## *Cosa possiamo fare noi:*

- Dire chiaramente come ci sentiamo e come vorremmo essere aiutati
- Darci il tempo di mettere insieme i pensieri

## *Cosa possono fare gli altri:*

- Ricorda che talvolta le cose dette con le migliori intenzioni possono avere un effetto opposto
- Domandami se puoi suggerirmi una parola, in modo gentile, non duro
- Non farmi la lezione....non testarmi per vedere se ricordo le cose, ma incoraggiarmi
- Cerca di essere calmo e paziente (non solo di sembrarlo) , posso comprendere molto bene il linguaggio del corpo
- Sii esplicito/a: a volte non è facile capire i sottintesi
- Non dire: “Te l’ho già detto due volte....”

# Comunicazioni verbali: comunicare con gli altri ed esprimersi

*A volte dobbiamo fare dei brevi discorsi, cosa che può metterci a disagio*

*Le persone spesso parlano troppo velocemente, troppo a lungo, troppo ad alta voce, o parlano contemporaneamente, rendendo difficile per noi comunicare con loro*

*Anche le conversazioni troppo lunghe sono faticose*

# Comunicazioni verbali: comunicare con gli altri ed esprimersi

## *Cosa possiamo fare noi:*

- Partecipare di preferenza a conversazioni a due o in piccoli gruppi
- Imparare a chiedere agli altri di rallentare il discorso
- Sentirci liberi di lasciare una conversazione
- Ridurre gli elementi di disturbo e sentirci a nostro agio nel chiedere alle persone di spostarsi con noi in posti più tranquilli

## *Cosa possono fare gli altri:*

- Non interrompermi, mi fa perdere il filo del discorso
- Parla con altri dei miei bisogni di ridurre lo stress
- Non farmi sentire colpevole o anti-sociale. Se mi vedi teso/a suggeriscimi di spostarmi per un po' in un posto più tranquillo e poi magari unirmi nuovamente alla conversazione
- Dammi il tempo di raccogliere i pensieri per rispondere

# L'ambiente

- la temperatura degli ambienti e le condizioni climatiche
- essere in auto come passeggero

# L'ambiente: temperatura e clima

*La temperatura degli ambienti in cui siamo è spesso un problema per noi, sia che sia troppo calda o troppo fredda.*

*Indipendentemente dalla situazione, quando siamo a disagio, ci agitiamo più facilmente.*

*Anche il tempo cattivo o l'essere vestiti in modo non adeguato in relazione al tempo possono essere cause scatenanti di agitazione o nervosismo*

# L'ambiente: temperatura e clima

## *Cosa possiamo fare noi:*

- Se è caldo, restiamo al fresco, facciamo una doccia fresca, usiamo un ventilatore o l'aria condizionata
- Cucinare sui fornelli può scatenare agitazione o nervosismo
- Cerchiamo di essere pronti ai cambiamenti climatici, portando qualcosa con cui coprirci o vestendoci a strati in estate

## *Cosa possono fare gli altri:*

- Cerca di capire che effetto hanno su di me le varie temperature
- Se vedi che mi copro o mi scopro pensa che potrei sentirmi a disagio per la temperatura, anche se tu non senti caldo o freddo.

# L'ambiente: viaggi in auto

*Anche se siamo passeggeri, percepiamo lo stress causato dal traffico o da condizioni di guida sfavorevoli, soprattutto se in passato guidavamo*

*Cosa possiamo fare noi:*

- Impariamo a "fare i passeggeri"
- Evitiamo di andare in macchina col cattivo tempo
- Impariamo a riconoscere i giorni no, ed evitiamo l'auto
- Impariamo a rilassarci (o talvolta a tenere gli occhi chiusi per un po')...

# L'ambiente: viaggi in auto

## *Cosa possono fare gli altri:*

- Tieni conto che se guidavo in passato posso continuare a guidare con la mente mentre siamo in auto e guidi tu
- Guida con cautela e non ti offendere se sono ansiosa/ o o ho paura
- Se mi vada in agitazione, ferma e dammi dieci minuti di tregua
- Non tenere alto il volume della musica

# Cambiamenti della memoria e delle capacità

- perdersi o perdere oggetti
- non riuscire più a fare determinate cose

# Cambiamenti della memoria e delle capacità

- perdersi o perdere oggetti
- non riuscire più a fare determinate cose

# Cambiamenti della memoria e delle capacità: perdersi o perdere oggetti

*È frustrante e ci fa paura perdersi o non trovare oggetti.*

*Innervosisce quando per persone ci rispondono in un modo che non riconosce il nostro disagio.*

# Cambiamenti della memoria: perdersi perdere oggetti

## *Cosa possiamo fare noi:*

- Se possiamo usciamo con amici che conosciamo bene o con parenti
- Conosciamo i commessi e le commesse in modo che possano esserci di aiuto in caso di dubbi o problemi
- Andiamo sempre negli stessi negozi per familiarizzare con gli oggetti e le persone
- Organizziamo il nostro tempo e le nostre cose
- Cerchiamo di avere un posto per ogni cosa e di ricordarci di mettere sempre a posto gli oggetti
- Cerchiamo di fare una cosa alla volta
- Scriviamo cose ci è stao chiesto di fare o ciò che intendiamo fare
- Mettiamo etichette su contenitori e cassetti
- Scriviamo il percorso da fare per raggiungere i luoghi e il percorso per tornare a casa

# Cambiamenti della memoria: perdersi perdere oggetti

## *Cosa possono fare gli altri:*

- Non dite: “ Anche io perdo sempre tutto” o “perché non l’hai messo al suo posto?”
- Non dite “vabbé non importa” o “tanto ora non ti serve”
- Dite: “ora non abbiamo tempo, ma posso aiutarti più tardi a cercare”
- Cercate di capire che per me è importante altrimenti non lo cercherei
- Offrite di aiutarmi a cercare gli oggetti persi o di aiutarmi a organizzare lo spazio e a stabilire routine
- Aiutateci a etichettare mobili, cassetti, contenitori...

# Cambiamenti della memoria e delle capacità: non riuscire più a fare determinate cose

*Una possibile cause scatenante è il fatto di non potere più fare qualcosa che facevamo prima: il nodo alla cravatta, controllare il resto nei negozi, e capire che qualcuno lo deve fare al posto nostro*

# Cambiamenti della memoria e delle capacità: non riuscire più a fare determinate cose

## *Cosa possiamo fare noi:*

- rallentiamo e cerchiamo di avere aspettative realistiche
- concentriamoci su una cosa alla volta
- Siamo pazienti con noi stessi
- Cerchiamo di dormire sempre abbastanza
- Lasciamo perdere e riproviamo dopo un po'
- Sentiamoci a nostro agio nel chiedere aiuto
- Cercare di non preoccuparci per le piccolezze

# Cambiamenti della memoria e delle capacità: non riuscire più a fare determinate cose

*Cosa possono fare gli altri:*

- Lasciateci provare e sostenete i nostri sforzi
- Se vedete che cominciamo ad agitarci, offriteci gentilmente il vostro aiuto
- Lasciatemi piangere
- Non proteggetemi troppo
- Siate pazienti

# Emozioni negative

- sentirsi umiliati o giudicati
- non essere ascoltati o inclusi nella conversazione o nelle attività
- stress, frustrazione, dolore o fatica

# Emozioni negative: sentirsi umiliati o giudicati

*È doloroso quando qualcuno ci giudica o sentiamo commenti che feriscono la nostra autostima*

*Cosa possono fare gli altri:*

- Mostratemi affetto. Tenetemi la mano, abbracciatemi: aiuta
- Accettatemi per come sono ora
- Non gridatemi contro, non sgridatemi
- Non date per scontato che non sia capace di prendere decisioni
- Siamo ancora persone che amano i momenti di intimità. In questo senso le cose non sono cambiate, ogni tipo di intimità è ancora appropriata

# Emozioni negative: non essere ascoltati

*Proviamo emozioni negative quando le persone non ci ascoltano o non ci chiedono cosa vogliamo o di cosa abbiamo bisogno.*

*È frustrante anche non essere inclusi in ciò che gli altri fanno o faranno.*

*Cosa possono fare gli altri:*

- Non pensate di sapere sempre di cosa ho bisogno o cosa voglio
- Fatemi partecipare a tutto e tenetemi al corrente di cosa progettate. Non devo avere la prima o l'ultima parola, mi basta essere coinvolta/o

# Emozioni negative: stress, dolore, paura

## *Cosa possiamo fare noi:*

- Evitare situazioni che scatenano reazioni negative o allontanarsene al più presto
- Cercare di controllare al meglio l'ambiente per evitare stimoli negativi
- Riposate a sufficienza per evitare di stancarsi
- Pet therapy. Occuparsi di un animale da compagnia ha un effetto rilassante.
- Tecniche di rilassamento. Musica, esercizio fisico, leggere, respiri profondi, meditazione....
- Condividere le proprie emozioni con gli altri. Parlare con qualcuno aiuta sempre

# Emozioni negative: stress, dolore, paura

## *Cosa possono fare gli altri:*

- Ascoltate ciò di cui ho bisogno. A volte, dovete solo ascoltare...
- Fatemi ascoltare musica rilassante o la musica che sapete che mi piace
- Portatemi a casa quando sono stanca/o
- Cercate di capire il mio punto di vista
- Non chiedetemi di fare cose se vedete che sono stanca/o
- Ricordate che molte attività ci stancano e che possiamo essere sovra stimolati da alcuni ambienti e situazioni
- Cercate di ridurre lo stress che ci circonda
- Ricordate che ho diritto di SCEGLIERE il mio disagio. Ci sono cose che scelgo di fare anche se so che mi faranno entrare in un ambiente in cui non è possibile controllare possibili fattori scatenanti agitazione. Rispettate questa scelta e sostenetemi



# Cerchi di Cura

Sosteniamo un Modello di Cura che protegge il benessere psico-fisico della famiglia e degli operatori, dando priorità e attenzione alle emozioni e conoscenze di ciascun individuo coinvolto nella Relazione d'Aiuto