

## CONSIGLI PER L'ACCOMPAGNAMENTO DELL'ANZIANO FRAGILE NON AUTOSUFFICIENTE

A causa del sopraggiungere di eventi sfavorevoli o di nuove patologie può accadere che si rompa in maniera più o meno improvvisa l'equilibrio che manteneva la persona anziana in condizioni di autonomia.

È questo un momento molto delicato perché una gestione inadeguata può compromettere il domani dell'ammalato e dei suoi familiari.

È possibile che ci sia la necessità di un ricovero. Nel corso di esso bisogna evitare la SINDROME DA ALLETTAMENTO. Bastano pochi giorni di immobilizzazione a letto ed ecco l'insorgere di arrossamenti cutanei che poi sfociano nelle piaghe da decubito. Purtroppo si incorre in episodi di malasanità e di cattive abitudini infermieristiche e mediche. Un paziente sofferente viene portato in Pronto Soccorso e subito si vede mettere un catetere vescicale o un pannolone. È raccomandabile che il personale si accerti prima di tutto delle capacità collaborative del paziente. Ad esempio una persona può sembrare assente unicamente perché non ha messo l'apparecchio acustico e quindi non è capace di seguire una conversazione. Certamente questo riguarda il personale medico e paramedico, ma poiché è difficile trovare l'ottimo le persone che accompagnano il malato devono fornire le notizie sullo stato fisico precedente all'evento, sulle capacità collaborative, devono controllare che venga posizionato un materassino antidecubito e che il paziente venga fatto muovere dal letto il più precocemente possibile.

Il vecchio consiglio "Riposo assoluto a letto" non è più valido se non in rarissimi casi e per pochissimi giorni, ad esempio nelle condizioni di shock con ipotensione severa o fratture vertebrali. L'allettamento è da evitare oltre che per le citate lesioni da decubito anche perché interviene una ipotrofia muscolare con perdita del tono. Quanto poi all'abuso del cateterismo vescicale, bisogna considerare l'insorgenza di infezioni urinarie fastidiose e difficili da eradicare. Il catetere è giustificato solo nella ritenzione urinaria acuta e per tempo limitato. Se poi non ci sono problemi di incontinenza anche i pannoloni vanno evitati, perché irritanti per la cute e umilianti per una persona anziana che si vede maneggiato da un estraneo, quando invece è capace di chiedere di andare in bagno.

Insomma determinate scelte costituiscono una comodità per chi assiste, ma non apportano alcun beneficio alla persona malata.

Un altro importante punto è il comportamento della persona che accompagna l'anziano fragile (CAREGIVER) sia esso un parente o un badante. Bisogna fare molta attenzione a valorizzare le capacità residue della persona assistita e a migliorarle.

È opportuno, quando si assume un badante, di mostrare quale comportamento dovrà osservare. La prima cosa è l'attenzione al paziente, che percepisce qualsiasi distrazione dalla propria persona.

Se il caregiver è più attento all'uso del proprio telefonino o del televisore piuttosto che al conversare con la persona assistita questo è già un primo fattore negativo.

Poi bisogna valorizzare gli interessi dell'anziano per poter creare dei momenti di svago. Ad esempio se una persona ha disegnato o dipinto nella sua vita è opportuno fornire del materiale perché possa distrarsi anche solo facendo degli scarabocchi colorati. Se si tratta di una signora può essere interessante sfogliare delle riviste di moda, giocare con dei tessuti o della lana. Si può giocare a carte se ancora possibile.

La persona anziana dovrà uscire due volte al giorno, naturalmente non nelle ore calde o in caso di temperature molto fredde. Se si tratta di malati estremamente compromessi, anche in questo caso bisogna che siano alzati almeno due volte al giorno, eventualmente con l'aiuto di un sollevatore. Nell'accudimento è sbagliato che la persona venga lavata e vestita dagli altri se non in fasi molto avanzate, ma con pazienza, chiarezza, voce alta e scandita dovrà essere invitata a compiere i gesti della routine quotidiana da sola (naturalmente con dolcezza e non dando del tu confidenziale).

È più faticoso ma ciò aiuta a non perdere ulteriori autonomie.

Altra raccomandazione è l'idratazione. L'anziano perde il senso della sete e allora bisogna essere bravi e far bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno senza aspettarsi che venga richiesta.

Ho fornito alcuni consigli pratici, ma non bisogna mai dimenticare che tutto va fatto con il sorriso, con affetto e grande comprensione. Non è facile, ma è la via per aiutare i nostri cari.