

Il mondo Alzheimer in Pillole

13. 1 marzo 2014 COME SOPRAVVIVERE CON L'ALZHEIMER

Maritè è un'amica con l'Alzheimer. E' consapevole dei propri deficit ma nel contempo non accetta la malattia e la nega. Ha difficoltà a spostarsi e siamo costretti a comunicare per e-mail.

Caro Pietro, quando ho delle assenze di memoria e di parole, vado su tutte le furie, e mi arrabbio tragicamente con la persona con la quale sto parlando (che è sempre Marika) . Quindi non credo che possa servire molto a scopo terapeutico, tanto è vero che adesso che lei è in vacanza io ho sì delle assenze di memoria, ma non mi sono arrabbiata. Mi arrabbio con lei perché tutto deve essere spiegato fin nei minimi dettagli. Per esempio, ho avuto Giorgio e Alberto a colazione, ho avuto delle assenze di memoria e di parole, loro hanno capito e hanno aspettato e non mi è passato per l'anticamera del cervello di arrabbiarmi. Giovedì ho Alberto a colazione. Ti farò sapere com'è andata. Ciao, a risentirci. Maritè

Cara Maritè, aspettavo tue notizie. Mi pare di capire che qualche assenza di memoria e di parole non ti fa certo piacere ma quello che ti disturba di più è che ti arrabbi tragicamente con l'interlocutore (sempre Marika!). Il problema dunque è: come fare a non arrabbiarmi?

Il tuo problema si pone spesso nelle persone che hanno assenze di memoria.

In base a quello che ho capito dalla loro esperienza, per sopravvivere è necessario imparare alcuni passi. Uno è questo:

1. Accettare che l'altro sia così com'è.

In particolare se Marika è apprensiva e vuole che tutto sia spiegato nei minimi dettagli, per non arrabbiarti devi riuscire ad accettarla così com'è.

Tu prova a spiegare tutto nei minimi dettagli come vorrebbe lei.

Se ci riesci tutto filerà liscio, sia per lei che per te, senza arrabbiature.

Se non ci riesci lei forse capirà le tue difficoltà senza infierire, basta che tu abbia la semplicità di dire: non mi ricordo.

A questo punto dovrai ricordare un secondo passo:

2. Accettarmi così come sono, anche se la memoria è diminuita.

Mi rendo conto che questi due passi sono facili da dire e difficili da mettere in atto, ma l'esperienza mi ha insegnato che sono necessari per sopravvivere e per stare bene.

Vuoi provare?! Un abbraccio. Pietro

Caro Pietro, no, non mi sono arrabbiata. Alberto ha capito e ha aspettato. Ciao Maritè

Nota per i familiari

Quando Maritè ha avuto delle assenze di memoria, il nipote Alberto ha capito che la nonna era in difficoltà e ha aspettato, senza fare domande e senza completare le frasi lasciate in sospeso. In questo modo Maritè non si è arrabbiata anche se probabilmente si è sentita a disagio per il problema di memoria.

Quale insegnamento se ne può trarre?

1° Passo: Ascoltare con attenzione

2° Passo: Non completare le frasi lasciate in sospeso, non lasciarsi prendere dalla fretta di aiutare ma aspettare.