

# **PARLIAMO DI VOI... MANTENERSI IMPEGNATI E ATTIVI**

**ITALIAN | ENGLISH**

**Se vi è stata fatta la diagnosi di demenza, questo Foglio Illustrativo potrebbe esservi utile. Esso discute l'importanza di restare impegnati e attivi e suggerisce modi per farlo.**

## **Cambiamenti**

Con l'età, le attività che una volta piacevano potrebbero cambiare. Gli hobby e gli interessi che avevate quando avevate venti o trent'anni potrebbero essere ben diversi da quelli che vi piacciono ora. Il pensionamento può anche essere il tempo in cui si possono intraprendere nuovi hobby o passatempi, oppure quando si riaccendono vecchi interessi.

I cambiamenti provati con la perdita della memoria e la demenza possono anche voler dire un cambiamento nelle attività cui partecipate. Se avete dei problemi a ricordare o ad esprimervi, la vostra fiducia in voi stessi potrebbe calare un po'. Potreste sentirvi imbarazzati per via della perdita della memoria oppure non essere in grado di fare le cose bene come una volta.

## **Rendere più facili le attività**

Tuttavia, è molto importante restare impegnati e attivi facendo quello che vi piace fare. Piuttosto che rinunciare alle attività che stanno diventando difficili, potrebbe essere possibile modificare l'attività. Per esempio, un uomo aveva problemi a tenere il conteggio del suo punteggio al golf. Si sentiva imbarazzato e pensava di smettere di giocare del tutto, ma poi decise di modificare le cose chiedendo al suo partner di gioco di tenere lui il punteggio. A volte decideva di non tenere affatto il punteggio. Queste modifiche vollero dire che lui fu in grado di continuare a praticare lo sport che amava.

Suddividere un'attività in parti più piccole potrebbe anche aiutare. Anche se non riuscite a

completare tutte le fasi, potrete almeno prendere parte in alcune di esse. Per esempio, se avete difficoltà a preparare un pasto, piuttosto che smettere del tutto, potreste prepararne alcune parti, tipo pelare le verdure, preparare la tavola o servire il pasto.

Spesso aiuta parlarne con gli altri – essi potrebbero essere in grado di aiutarvi a trovare come continuare a fare le cose.

## **Attività fisiche**

- L'attività fisica è importante per mantenersi in forma e mantenere la flessibilità dei muscoli e delle articolazioni. L'attività fisica stimola nel corpo le sostanze chimiche "che fanno star bene", che aiutano anche a ridurre la depressione e l'ansia
- Le attività fisiche potrebbero includere camminare, fare giardinaggio, tagliare l'erba, giocare a golf, a bocce, a tennis, fare corsi di ginnastica, fare esercizi di stiramento degli arti a casa, yoga o tai-chi

## **Attività mentali**

- Molti trovano utile mantenere stimolata la mente mantenendo attive le parti del cervello che funzionano bene.
- Le attività mentali che piacciono alla gente includono le parole crociate, giocare a scarabeo, leggere, fare puzzle, esercizi di aritmetica o giochi da tavolo. Mantenersi occupati in attività domestiche il più possibile potrebbe anche essere un modo per mantenere stimolata la mente

**FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

## Attività creative

- Molti trovano molto piacevoli gli hobby creativi. Questi potrebbero includere lavorare a maglia, ricamare, cucire, dipingere o disegnare, suonare uno strumento musicale o semplicemente ascoltare la musica.
- Di nuovo, se avete problemi a fare qualcosa che vi piace, piuttosto che rinunciarvi del tutto, potrebbe essere possibile semplificarlo. Per esempio, se vi piace lavorare a maglia, potreste continuare a farlo lavorando dei punti meno complessi di quelli che usavate prima. A volte un familiare o un amico potrebbe aiutarvi in un'attività, forse aiutandovi a iniziarla così che poi possiate continuare da soli. Oppure potrebbero aiutarvi fino alla fine, in modo che entrambi potreste condividere il piacere dell'attività.

## Attività sociali

- Certe persone hanno amato le attività sociali tutta la vita, e altri hanno preferito rimanere a casa senza cercare interazioni sociali. Se vi piace il contatto sociale, è importante mantenerlo il più possibile.
- L'attività sociale potrebbe comprendere la partecipazione a gruppi tipo il Rotary, Probus, l'Over 50s o i circoli per gli anziani. Le visite agli amici, far parte di gruppi per giocare a carte o per andare al caffè, o passare il tempo con la famiglia possono anche portare soddisfazione.
- Certe persone affette dalla demenza trovano che stare in mezzo a troppa gente può essere eccessivo. Troppo rumore o movimento possono creare ansia o confusione. Potrebbe succedere che volete stare in compagnia di una o due altre persone per continuare a godervi gli incontri sociali, piuttosto che trovarvi in mezzo a un gruppo più numeroso.

## Spiritualità

- Per spiritualità si intende molto di più della religione o della chiesa. Può riferirsi a qualsiasi cosa che fornisca un significato o pace alla nostra vita.
- Per molti la loro spiritualità rappresenta una forza significativa per affrontare la demenza. Potrebbe essere utile mantenere la partecipazione religiosa. Se trovate eccessivo recarvi al vostro luogo di culto, un suo rappresentante potrebbe venire a trovarvi a casa, oppure potreste scegliere un orario più tranquillo.
- Per molti, è possibile ottenere un senso di spiritualità dalla meditazione, dall'apprezzamento dell'arte, dalla vista di un tramonto, camminando lungo la spiaggia o passando il tempo con la famiglia. È molto importante continuare a godere ogni cosa che dia significato alla vostra vita o che fornisca una sensazione di piacere o di pace.

## Il senso dell'umorismo

- Continuate a ridere. Condividere il vostro senso dell'umorismo è un ottimo modo per rilasciare la tensione come pure per darsi agli altri e contribuire alla vita quotidiana.

## Spesso aiuta parlarne con altri – essi potrebbero aiutarvi a trovare il modo di continuare a fare le cose

Per informazioni su come vivere bene con la demenza, potete visitare il sito [livingwellwithdementia.org.au](http://livingwellwithdementia.org.au)

## ULTERIORI INFORMAZIONI

Alzheimer's Australia offre supporto, informazioni, educazione e counselling. Contattate la National Dementia Helpline (numero verde nazionale per la demenza) al **1800 100 500**, oppure visitate il nostro sito [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)



Per assistenza linguistica, chiamate il **Translating and Interpreting Service** (Servizio Traduttori e Interpreti) al **131 450**

# ABOUT YOU... KEEPING INVOLVED AND ACTIVE

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It discusses the importance of keeping involved and active and suggests ways that you can do this.

## Changes

As people get older, activities they once enjoyed may change. The hobbies and interests you had when you were in your twenties and thirties may be quite different to ones that you enjoy now. Retirement can also be a time when new hobbies or pastimes are taken up, or old interests rekindled.

Experiencing changes with memory loss and dementia can also mean change in the activities you take part in. If you have trouble remembering or expressing yourself, your confidence may be down a little. You may feel embarrassed about memory loss or not being able to do things as well as you used to.

## Making activities easier

However, keeping involved and active in the things you enjoy is extremely important. Rather than giving up activities that are becoming difficult, it may be possible to modify the activity. For example, one man was having trouble keeping his golf score. He felt embarrassed and thought about stopping playing altogether, but he decided to modify things by asking his partner to keep the score. Sometimes he decided not to keep the score at all. These changes meant that he was able to keep on playing the game he loved.

Breaking an activity down into smaller parts may also help. Even if you can't manage all the steps, you may be able to take part in

some of them. For example, if you are having trouble preparing a meal, rather than completely stopping, you may be able to do some parts of it, such as peeling the vegetables, setting the table or serving up the meal.

It often helps to talk to others – they may be able to help you work out how to keep doing things.

## Physical activities

- Physical activity is important for maintaining fitness and keeping muscles and joints flexible. Physical activity triggers “feel good” chemicals in the body, which can help reduce depression and anxiety
- Physical activities might include walking, gardening, mowing the lawn, golf, bowls, tennis, exercise classes, stretching exercises at home, yoga or tai chi

## Mental activities

- Many people find it helpful to keep their mind stimulated by keeping active the parts of the brain that are functioning well
- Mental activities that people enjoy include doing crosswords, playing scrabble, reading, doing jigsaw puzzles, arithmetic exercises or games. Keeping involved in activities around the house as much as possible can also be a way to keep the mind stimulated

## Creative activities

- Many people find creative hobbies very enjoyable. This might include knitting, embroidery, woodwork, sewing, painting or drawing, playing a musical instrument or simply listening to music.
- Again, if you are having trouble with something you enjoy, rather than giving up completely, it may be possible to simplify it. For example, if you enjoy knitting, it may be possible to continue using less complex patterns than you have been used to. Sometimes a family member or friend may be able to help with an activity, perhaps helping to get you started so that you can continue on your own. Or they may be able to help you throughout, so that you both enjoy the activity together.

## Social activities

- Some people have enjoyed social activity through their lives, and others have preferred to be “home bodies” and have not sought out social interactions. If you enjoy social contact it is important to keep this up as much as possible.
- Social activity might include involvement in groups such as Rotary, Probus, Over 50s or senior citizens clubs. Visits to friends, card or coffee groups, or spending time with family may also be rewarding.
- Some people with dementia find that being among large groups of people can be overwhelming. Too much noise or activity can create anxiety or confusion. It may be that you aim to be with one or two other people to continue gaining pleasure from social gatherings, rather than being with a large group of people.

## Spirituality

- Spirituality can mean more than religion or church. It can relate to anything that gives meaning or peace to our lives.
- For many people their spirituality is an important strength in dealing with dementia. Maintaining religious involvement may be helpful. If you find going to your place of worship overwhelming, a representative may be able to visit you at home, or there may be a quieter time you could choose.
- For some people, a sense of spirituality may be gained from meditation, appreciating art, enjoying a sunset, walking along the beach, or spending time with family. It is very important to keep enjoying anything that gives meaning to your life or provides a sense of pleasure or peace.

## A sense of humour

- Keep laughing. Sharing your sense of humour is an excellent way of releasing tension as well as giving and contributing in everyday life.

**It often helps to talk to others – they may be able to help you work out how to keep doing things**

Visit [livingwellwithdementia.org.au](http://livingwellwithdementia.org.au) to learn more about living well with dementia.

## FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**