

Consigli per l'assistenza all'anziano

IGIENE

- **Stanza del malato:** va tenuta pulita ed ordinata
- **Spugnature, bagni** anche parziali o **docciature** andrebbero eseguiti ove possibile quotidianamente e il malato va aiutato e stimolato alla cura personale

- **Igiene della bocca:** uso di spazzolini, colluttori e paste dentifrice adeguate; individuare e segnalare modifiche del colore e dell'aspetto delle mucose (gengive, lingua, palato, gola) soprattutto se compaiono ulcerazioni o colorazioni sospette.
- **Igiene della pelle:** uso di saponi neutri o ad acidità indicata, creme emollienti, vaselina, leggeri massaggi.

Nei pazienti allettati controllare sempre le zone di appoggio per rischio **piaghe da decubito**.

- **Igiene degli orifizi naturali:** zona perianale e genitali pulizia più volte al giorno e lozioni protettive.
- **Orifizi Preternaturali:** (ano artificiale, cateteri e drenaggi) controllare e pulire con attenzione quotidianamente.
- **Se Incontinenza:** i pannoloni vanno cambiati ogni qualvolta si bagnino o sporchino per evitare macerazioni della pelle.
- **Piaghe da decubito:** trovare posizione che non carichi sulle parti ulcerate; cambiare la posizione ogni 2 ore al massimo; uso di supporti anti decubito.

ALIMENTAZIONE

- **SCONSIGLIATI:**

- alimenti molto grassi
- a lunga cottura
- elaborati o salse

Contenere il consumo alcolico.

Non imporre all'anziano cibi diversi da quelli da lui richiesti.

MALNUTRIZIONE

- Attenzione a:
 - se l'appetito diminuisce
 - se l'umore peggiora
 - se la quantità di cibo o bevande consumate diminuisce
 - se compare rifiuto di determinati cibi e bevande
 - se inizia ad aumentare il consumo di alcolici

PESO

- Controllare ogni due settimane: stessa bilancia, stessa ora prima dei pasti e stessi vestiti.
- Segnalare al curante se perdita di peso di 1kg al mese o rapida diminuzione della circonferenza del braccio o della gamba.

COSA PUO' CONDURRE A MALNUTRIZIONE

- Diminuzione dell'appetito
- Masticazione insufficiente
- Salivazione insufficiente
- Tosse
- Digestione lenta
- Perdita o cambiamento del gusto
- Malattia
- Solitudine
- Assunzione di liquidi

DIMINUIZIONE DELL'APPETITO

Cause:

- Età
- Esercizio Fisico
- Mancanza di interesse
- Mancanza di compagnia

MASTICAZIONE e SALIVAZIONE INSUFFICIENTE

Rimedi:

- Tritare o frullare i cibi
- Non modificare il contenuto del pasto
- Utilizzo di prodotti omogeneizzati (non sempre graditi).
- Preferire le preparazioni in brodo od accompagnare gli alimenti con piccoli sorsi di liquido, evitando le preparazioni troppo asciutte.

TOSSE

Si verifica abitualmente durante la fase di deglutizione dei liquidi.

Si può evitare somministrando liquidi in forma di gelatine, gelati, budini ed evitando alimenti costituiti da una parte liquida e una solida (minestre).

Gli alimenti che si sbriciolano in bocca sono pericolosi

Consigliabile somministrare alimenti semisolidi (frullati) o morbidi.

DIGESTIONE LENTA

- Pasti piccoli e frequenti
- Bere i liquidi lontano dai pasti
- Evitare alcolici e caffè o tè o una quantità di latte superiore a un bicchiere per volta
- Allentare le cinture e gli abiti stretti
- Evitare di far sdraiare l'anziano per almeno un'ora dopo il pasto (meglio sollecitarlo ad una passeggiatina o comunque ad una modesta attività fisica).

PERDITA O CAMBIAMENTO DEL GUSTO

- Arricchire il sapore dei cibi con spezie, piuttosto che aumentarne la salatura
- L'anziano ama il dolce, si può accontentarlo (solo il diabetico avrà qualche restrizione).
- Non assecondare l'anziano nella monotonia del cibo, ma stimolarlo a variare, scegliendo sempre alimenti di suo gusto.

L'ANZIANO MALATO

Meglio proporre pasti piccoli, frequenti ed appetitosi.

Non proibire alcun cibo.

LA SOLITUDINE

Spinge ad alimentarsi in fretta e male: provare qualche pasto in compagnia di amici o parenti.

Se fatica a consumare tutto il pasto per difficoltà nella masticazione o deglutizione, lasciargli a disposizione tutto il tempo necessario (mai fretta!).

Se necessita di essere imboccato, rispettare la sua esigenza nella quantità e frequenza dei bocconi.

Se difficoltà respiratoria, utilizzare pasti piccoli, frequenti e nutrienti.

LIQUIDI

- Liquidi in abbondanza, almeno 1 litro al dì.
- Se febbre, diarrea o diuretici, aumentare secondo i consigli del medico.
- **Attenzione alla disidratazione soprattutto durante l'estate.**

ASSUNZIONE DEI FARMACI

- Assunzione regolare come da prescrizione.
- Non introdurre farmaci anche se sintomatici prima di aver consultato il medico curante.
- Raggruppare le ore di assunzione ed identificare i momenti più congeniali per il paziente.
- Conoscere la funzione dei farmaci in uso per apprezzarne l'efficacia e coglierne gli effetti collaterali.
- Utile preparare una tabella scritta a grandi caratteri segnalando l'orario, il nome del medicinale e la quantità.
- Utile preparare contenitori diversi per le differenti ore di assunzione dei farmaci.

INCONTINENZA URINARIA

- Facilitare l'accesso ai servizi igienici
- Eliminare ostacoli, (es. tappetini, sedie, tavoli)
- Utilizzare ausili (es. rialzo per water, maniglioni vicino al water, sedia tipo comoda)
- Far bere di più durante la prima parte della giornata e non dopo le 20-21.

INCONTINENZA DA RIGURGITO

- Se portatore di catetere vescicale permanente:
 - cambio periodico del catetere vescicale da parte di personale (infermiere)