

PREPARARSI ALLE FESTE: CONSIGLI UTILI PER FAMILIARI E CAREGIVER

Le festività sono spesso un momento molto atteso, ma possono risultare più impegnative per una persona con demenza, soprattutto quando l'organizzazione familiare cambia. In molte case, infatti, questo periodo porta un aumento delle attività: ci si prepara ad accogliere amici e familiari, si modificano gli spazi per adattarli alle occasioni, si dedica più tempo agli addobbi e alla preparazione dei pasti.

Quando si convive con la demenza, però, anche cambiamenti minimi possono influire sulla tranquillità della giornata.

Per sostenere familiari e caregiver in queste situazioni, abbiamo raccolto **dieci accorgimenti semplici** che possono aiutare a vivere questo periodo particolare con maggiore serenità.

1. Introdurre le decorazioni gradualmente

Gli addobbi modificano l'aspetto degli ambienti. Per evitare un cambiamento troppo improvviso, è utile inserirli **poco alla volta**, così da mantenere un senso di continuità e familiarità.

2. Coinvolgere la persona nei preparativi

Piccoli gesti – appendere una decorazione, scegliere un oggetto, preparare insieme un regalo – possono favorire il **senso di partecipazione** e aiutano a far sentire la persona inclusa nelle attività familiari.

3. Creare uno spazio tranquillo

Durante le Feste si possono ricevere più visite del solito. Distribuirle in momenti diversi riduce la confusione. Può essere utile individuare una **zona della casa più silenziosa**, dove la persona possa riposarsi o allontanarsi per qualche minuto.

4. Mantenere il più possibile la routine

Le **abitudini quotidiane** favoriscono sicurezza e tranquillità. Consumare i pasti agli orari abituali e mantenere i ritmi della giornata aiuta a prevenire situazioni di spaesamento.

Se la persona desidera seguire le celebrazioni religiose, ma non è possibile uscire, le **funzioni in tv o online** possono essere un supporto.

5. Offrire porzioni moderate

Piatti molto abbondanti possono mettere in difficoltà chi ha un rapporto delicato con l'alimentazione. Meglio proporre **porzioni piccole**, da aumentare solo se la persona lo desidera.

6. Adattare le tradizioni alle esigenze del momento

Alcune abitudini familiari possono risultare faticose. È importante sentirsi liberi di **modificare l'organizzazione** per favorire la serenità della persona con demenza e della famiglia.

7. Informare i familiari in anticipo

Parlare con parenti e amici – anche con i più piccoli – può evitare incomprensioni.

Nelle fasi iniziali della demenza i cambiamenti non sempre sono evidenti: condividere alcune informazioni aiuta tutti a vivere l'incontro con **maggiore consapevolezza**.

8. Prestare attenzione alle ore serali

Se la persona tende a confondersi più facilmente verso sera, è preferibile organizzare **un pranzo** anziché una cena.

Quando non è possibile, è utile mantenere gli ambienti **ben illuminati**, ridurre gli stimoli ed evitare la televisione durante i pasti.

9. Scegliere regali che richiamino ricordi positivi

Un dono legato alla **professione svolta in passato**, a un hobby o a momenti significativi può favorire ricordi piacevoli e sostenere la continuità con la propria storia.

10. Facilitare il riconoscimento degli ospiti

È utile che ogni ospite si presenti con il proprio nome.

Per incontri più numerosi possono essere utili **segnaposto** o piccole targhette, che rendono l'ambiente più semplice da interpretare.

UN NATALE PIÙ SERENO È POSSIBILE

Le Feste possono rimanere un momento speciale, anche quando la quotidianità cambia.

Con qualche attenzione in più e un ascolto costante dei bisogni della persona, è possibile vivere questo periodo con **maggiore tranquillità e condivisione**.