

# Consigli per festeggiare le occasioni speciali

Questa scheda informativa offre suggerimenti su come pianificare le occasioni speciali e godersi questi momenti insieme. Ogni persona affetta da demenza è unica, quindi quando leggete questi consigli, considerate le capacità specifiche di quella persona, l'impatto che la demenza ha su di lui/lei e i suoi sintomi.

Tradizionalmente, le festività e le ricorrenze religiose o i compleanni importanti prevedono che le famiglie si riuniscano, si scambino regali, condividano pasti e bevande e festeggino insieme.

Tuttavia, queste ricorrenze possono essere stressanti per la persona affetta da demenza perché rappresentano una pausa dalla normale routine e possono essere svolte in un ambiente diverso e impegnativo da gestire.

Ci sono modi per rendere queste occasioni speciali piacevoli per tutti.

## 1. Coinvolgere la persona affetta da demenza

Quando organizzate un'occasione speciale, coinvolgete la persona affetta da demenza. Questo può includere l'aiuto nella preparazione dei pasti o in compiti semplici. È importante per il suo benessere. Se diventa ansiosa o confusa, passate ad un'altra attività.

Durante l'evento, semplici giochi o attività musicali possono essere utili per aiutare la persona affetta da demenza a rimanere attiva e coinvolta.

## 2. Essere consapevoli dell'ambiente

Decorare lo spazio della festa può confondere una persona affetta da demenza. La persona potrebbe scambiare un soprammobile o una decorazione per qualcosa che può mangiare, oppure la cosa potrebbe scatenare una reazione sensoriale negativa. Se necessario, modificate l'ambiente.

### 3. Condivisione dei compiti assistenziali

Create opportunità per i membri della famiglia e gli amici di condividere il ruolo di assistenza.

Questo può essere svolto:

- da familiari o amici che organizzano un evento a casa loro;
- con uscite di gruppo per partecipare a una determinata attività culturale o religiosa;
- chiedendo a qualcuno di sedersi con la persona affetta da demenza in uno spazio tranquillo per farle prendere una pausa dall'evento.

### 4. Cambiamenti nella routine

I cambiamenti nella routine possono confondere la persona affetta da demenza. Per ridurre al minimo eventuali emozioni di insicurezza o stress, cercate di attenervi alla loro routine. Ad esempio, quando pianificate un pasto speciale, dovrete tenere conto dell'orario in cui la persona affetta da demenza è solita mangiare.

### 5. I tempi di riposo e di tranquillità sono importanti

Assumere troppi compiti o cercare di mantenere le tradizioni può aumentare la sensazione di sopraffazione.

Alcuni consigli per non sentirvi sopraffatti:

- Cercate di non assumere troppi compiti o di cercare di mantenere tutte le tradizioni.
- Considerate che una persona affetta da demenza potrebbe aver bisogno di frequentare gruppi più piccoli.
- Se possibile, mantenete una routine regolare.
- Pianificate periodi di inattività e di tranquillità.
- Pianificate momenti di riposo e di tranquillità per voi e per la persona con demenza.

### 6. Fare e ricevere regali

In base al suo interesse e alle sue capacità, incoraggiate la persona affetta da demenza a partecipare alla preparazione e alla consegna dei regali. Ci sono attività che potreste fare insieme, ad esempio:

- preparare e confezionare biscotti;
- impacchettare regali;
- scrivere biglietti.

I parenti e gli amici potrebbero apprezzare i vostri suggerimenti per i regali.

## 7. Condividere ricordi

I festeggiamenti possono far riaffiorare i ricordi di momenti passati trascorsi insieme. Può essere rassicurante e convalidante per tutti:

- ascoltare e incoraggiare la condivisione dei ricordi;
- ascoltare le canzoni preferite o cantare insieme canzoni tradizionali;
- guardare insieme i film preferiti.

## 8. Cercare supporto emotivo

Siate consapevoli che i momenti speciali possono far provare un senso di perdita sia alla persona con demenza che ai familiari. Questo può essere forte per chi vive lontano dalla famiglia o senza familiari. Essere consapevoli dei bisogni emotivi e cercare sostegno può ridurre i sentimenti di solitudine e di isolamento sociale.

## Letture e risorse aggiuntive

- **Servizio bibliotecario di Dementia Australia**  
Visitate: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **La famiglia e gli amici sono importanti**  
Visitate: [dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- **Comunità a misura di demenza**  
Visitate: [dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

### Ulteriori informazioni

Dementia Australia offre supporto, informazioni, educazione e counseling.

**National Dementia Helpline: 1800 100 500**

**Per assistenza linguistica: 131 450**

**Visitate il nostro sito web: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**