

9 semplici modi per migliorare la vita a chi si prende cura di una persona con ALZHEIMER grazie alla Sanità Digitale.

La gestione dell'Alzheimer da oggi è più semplice grazie all'Infermiere Virtuale di CareVox, il nuovo strumento di Sanità digitale sempre a disposizione per migliorare la qualità della vita



Introduzione e statistiche

Ci sono più di 600.000 persone che soffrono del morbo di Alzheimer in Italia, e con loro sono coinvolti circa 3 milioni di persone tra familiari e caregiver.

Purtroppo, per questa malattia neurodegenerativa, ad oggi non c'è una cura. Ma ci sono alcune accortezze che si possono mettere in atto per aiutare sia i malati sia chi si occupa di loro.

Infatti, nonostante prendersi cura di una persona con problemi neurologici possa essere molto gravoso, non è poi molto diverso dal trattamento e dalle cure necessarie per altre malattie croniche.

E in tutti questi casi può essere utile la tecnologia. Qualcuno ha detto che "Il futuro del trattamento del morbo di Alzheimer è digitale". Le terapie digitali infatti non sono solo più economiche, ma anche più flessibili delle loro controparti cliniche, permettendo alle persone di ricevere un trattamento medico continuo ovunque si trovino.

In questa guida ti daremo 9 preziosi suggerimenti che puoi implementare grazie alla Sanità Digitale per migliorare la vita del tuo caro malato di Alzheimer.

Sintomi e Conseguenze

L'Alzheimer è una malattia neurodegenerativa grave e impegnativa che causa la perdita progressiva della memoria e la demenza. I principali sintomi sono:

- Perdita di memoria, sia a breve che a lungo termine
- Demenza
- Difficoltà nell'esecuzione di compiti familiari
- Problemi con il linguaggio, il giudizio e la pianificazione
- Smarrimento delle cose
- Disorientamento in luoghi familiari
- Cambiamenti di umore e personalità
- Confusione con il tempo
- Ritiro dal lavoro o dalle attività sociali
- Incapacità di riconoscere amici e familiari

Alla luce di questi dati è evidente come sia importante, se non necessario, gestire con attenzione questo problema cronico. Il primo passo è conoscere bene la malattia e sapere le diverse fasi in cui essa si manifesta.

Ma ci sono altre cose che puoi fare per migliorare la situazione efficacemente. In questa guida ti mostreremo come sia possibile farlo in modo semplice e conveniente grazie alla sanità digitale ed alle funzionalità di CareVox, il nostro Infermiere Virtuale.

Perché è difficile tenere sotto controllo l'Alzheimer?

Il morbo di Alzheimer è una malattia progressiva che affligge le nostre capacità cognitive, che distrugge gradualmente la memoria, il ragionamento, il linguaggio e i visi e i ricordi delle persone care. Purtroppo non esiste una cura per il morbo di Alzheimer. Quello che si sa, tuttavia, è che il corso della malattia è spesso imprevedibile.

I motivi principali sono:

- Il lungo e variabile decorso clinico della malattia
- La natura aspecifica delle manifestazioni cliniche
- La mancanza di un test diagnostico specifico
- La risposta della persona ai farmaci varia ampiamente
- Il tempo necessario per la comparsa dei sintomi (varia da circa 1 a 10 anni, con una media di 4 o 5 anni)

Abbiamo a che fare con un problema complesso e insidioso ma che con la giusta terapia, l'aiuto adeguato e alcuni semplici accorgimenti, può concedere una buona qualità di vita alla persona malata e alla sua famiglia. Eccone alcuni.

9 COSE DA FARE

Il morbo di Alzheimer è una malattia subdola che distrugge gradualmente la capacità di pensare, comunicare e interagire.

Tuttavia, ci sono molti trattamenti efficaci che possono aiutare i pazienti, comprese le applicazioni di sanità digitale. Esse sono strumenti importanti che possono fare la differenza nel trattamento dei sintomi cognitivi della malattia, migliorare la capacità dei pazienti di svolgere le attività quotidiane e migliorare le abilità sociali.

Ecco alcuni consigli per migliorare la qualità di vita di una persona affetta da l'Alzheimer.

1. Stabilisci una routine quotidiana di abitudini e usa una lista di controllo



Uno dei primi segnale di avvertimento della malattia di Alzheimer è la difficoltà con la memoria. Ecco perché è importante sviluppare presto una routine quotidiana e creare una lista di controllo delle abitudini da seguire. Può sembrare molto lavoro, ma renderà la vita più facile al tuo caro.

Inoltre le persone che hanno problemi di memoria hanno la necessità di avere abitudini sempre uguali. Questo da loro sicurezza e comfort perché sanno cosa aspettarsi.

Esempi di queste abitudini potrebbero essere fare colazione ad un determinato orario con un alimento gradito, indossare sempre una camicia o un gioiello preferito, fare una passeggiata lungo un percorso conosciuto o guardare lo stesso programma televisivo ogni sera. Queste abitudini chiariscono cosa succederà dopo e questo può aiutare a ridurre la frustrazione e l'ansia.

CareVox, il nostro Infermiere Virtuale, ti permette di tenere traccia di tutte le abitudini quotidiane facilmente, come lo stile alimentare e l'attività fisica, e da qualunque dispositivo (PC, tablet e cellulare). Puoi usufruire di queste funzioni registrandoti su care.humanavox.it

2. Aiutali a mantenersi stimolati, attivi e occupati



Le persone con demenza spesso amano rimanere attive e occupate, e partecipare alle attività quotidiane è un ottimo modo per farlo. Molte attività possono essere svolte all'interno o all'esterno della casa, e possono anche essere praticate tutto l'anno.

Il cervello, in casi come questo, deve essere stimolato con dolcezza e costanza in modo da riportarlo a un funzionamento sano o almeno per rallentare il decorso della malattia.

Ad esempio si possono proporre attività di accudimento di bambole (doll therapy), cucinare piatti semplici (sempre sotto supervisione) o suggerire attività cognitive, da svolgere anche tramite app dedicate, per mantenere il cervello attivo e stimolato.

Per esempio i sistemi di monitoraggio delle abitudini quotidiane descritte al punto precedente possono diventare un importante esercizio per la memoria. Inoltre contribuiscono a far sentire la persona autonoma nelle sue attività e nella cura di se stessa e questo la aiuta a mantenere un atteggiamento positivo e fiducioso.

3. Controllare la glicemia almeno 4 volte al giorno

Come caregiver di una persona con il morbo di Alzheimer, una delle più grandi sfide da affrontare è garantire il suo benessere.

La maggior parte delle persone sarebbe d'accordo sul fatto che una persona con Alzheimer dovrebbe mangiare bene, rimanere idratata e fare regolare esercizio fisico. Ma questo non è sempre scontato. Ecco perché usare una app che aiuti le persone con Alzheimer a tenere traccia delle loro attività, dell'esercizio e della salute, diventa un aiuto fondamentale nella gestione della malattia.

Anche in questo caso la tecnologia ti può aiutare: grazie all'infermiere virtuale di CareVox, puoi affiancare il tuo caro nel monitoraggio delle proprie abitudini, ad esempio quelle alimentari e di attività fisica, grazie ad uno strumento di facile utilizzo che accompagna la persona nel monitoraggio dei propri parametri anche attraverso un assistente vocale. Inoltre tu sarai aggiornato in tempo reale sul suo benessere ogni volta che il tuo caro inserirà un nuovo parametro o un'attività svolta.

Inizia subito ad utilizzare questa funzionalità: [registrati a questo link](#)

4. Tieni traccia dei suoi sintomi

Il morbo di Alzheimer non colpisce soltanto le facoltà cognitive ma tutta la sfera del benessere della persona.

La salute ne risente globalmente e spesso il peggioramento va di pari passo con quello delle funzioni mentali, proprio perché viene meno la consapevolezza di sé, l'auto cura.

Questo processo è irreversibile ma può essere monitorato nel tempo in modo da prendere le giuste precauzioni per evitare un declino repentino.

Le funzioni di Auto Monitoraggio dell'[Infermiere Virtuale di CareVox](#) aiutano il monitoraggio dello stato di salute, che può essere visto, anche in questo caso, come un esercizio per la memoria e la stabilizzazione di una routine quotidiana. Il caregiver, come sempre, può visualizzare i dati in tempo reale e intervenire in caso di necessità. Ma non è finita qui! Un indicatore di salute sembra essere preoccupante? con pochi click tutti i dati possono essere condivisi con il professionista sanitario di riferimento.

5. Assicurati di sapere dove sta andando e che abbia con sé documenti e cellulare



Una persona affetta da Alzheimer, anche in forma lieve, potrebbe avere un episodio di smarrimento durante una qualsiasi uscita da casa. Ecco perché dovresti sapere dove va il tuo familiare e quando.

Potrebbe uscire di casa la mattina e non tornare per ore. Assicurati che abbia un cellulare e un numero di telefono da contattare nel caso in cui si perda o abbia bisogno di aiuto.

Prepara un foglio da portare sempre con sé dove spieghi la situazione, aiuti un possibile soccorritore ad entrare in comunicazione con il tuo caro e segnali i contatti di emergenza da attivare. Aiutalo a portare con sé una borsetta strategica con dentro cellulare, documenti e effetti personali.

E poi installa sul suo cellulare un app di rintracciamento. Così saprai sempre dov'è e, in caso di bisogno, potrai ritrovarlo facilmente.

6. Scrivi una lista di numeri di emergenza da fargli usare facilmente

È importante avere una lista di numeri di emergenza memorizzata o scritta in modo che le persone possano raggiungerti rapidamente in caso di bisogno. La lista dovrebbe contenere i numeri di:

- partner o coniuge
- figli
- medico di medicina generale

- medico specialista
- infermiere

CareVox integra tra le sue funzioni la possibilità di memorizzare nomi, numeri e recapiti di tutti le principali persone coinvolte nella cura della persona.

7. Tieni traccia dei suoi farmaci



Tenere traccia dei suoi farmaci e dell'aderenza al piano terapeutico è fondamentale per evitare problemi, soprattutto quando si ha a che fare con un familiare che ha tra i principali sintomi quello di dimenticarsi le cose.

Ma non è affatto facile. Anche se riesce a prendere le sue pillole ogni giorno, potrebbe dimenticare di prenderne una o due oppure prendere ripetutamente un farmaco convinto di non averlo ancora assunto.

Alcuni farmaci devono essere assunti a orari prestabiliti oppure prima o dopo i pasti, il che può essere difficile da ricordare.

Per fortuna, anche in questo caso la sanità digitale può diventare un alleato prezioso.

Per esempio lo Schema Terapeutico Online offerto gratuitamente dalla nostra piattaforma CareVox ti permette di impostare lo schema terapeutico del tuo caro in modo che riceva alert ogni volta che deve prendere un farmaco e di segnalarti l'assunzione. In questo modo potrai tenere traccia con precisione tutte le volte che il tuo caro ha dimenticato di assumere la terapia.

8. Suddividere i grandi compiti in piccole attività

La più comune di tutte le sfide di vivere con il morbo di Alzheimer è dimenticare. Questo problema colpisce tutte le fasi della malattia e si verifica perché il cervello

perde la capacità di mettere insieme gli elementi che ha imparato e conservato nel tempo.

Anche le attività in apparenza semplici possono diventare molto complesse, se non sai come vanno fatte. Ecco perché può essere molto utile aiutare il tuo caro affetto da Alzheimer trasformando le attività che deve fare in piccoli compiti uno in fila all'altro.

Supponiamo che si trovi a dover lavare i piatti. Alcuni potrebbero non ricordarsi come si fa. Ma potremmo aiutarli insegnandogli a scomporre la macroattività in compiti più piccoli. Per esempio:

- parti solamente dai piatti
- prendi il primo piatto e mettilo nella apposita sezione della lavastoviglie
- ripeti l'operazione fino a quando non ci sono più piatti
- ora passa ai bicchieri...

Questa sequenza di attività è più semplice da ricordare perché il nostro cervello è facilitato nel compiere azioni elementari e ripetitive, allo stesso tempo queste attività sono esercizi per la mente ma anche per il corpo, stimolando la tattilità, l'autonomia e la consapevolezza delle proprie capacità.

9. Tieni traccia della sua salute anche da remoto

Grazie alle moderne applicazioni è possibile tenere sotto controllo tutti i parametri di un paziente cronico, qualunque sia la sua patologia, anche se sei dall'altra parte del mondo.

Questo può essere estremamente utile nel caso di un malato di Alzheimer che, come abbiamo detto, soffre di una degenerazione continua e costante e deve quindi essere monitorato con grande attenzione.

La funzione Caregiver presente dentro a CareVox permette di vedere in un'unica schermata tutti i principali parametri di salute del tuo caro. Ovunque tu sia nel mondo e con un semplice click.

Inizia subito ad utilizzare questa funzionalità: [registrati a questo link](#)

Cosa puoi fare subito per migliorare la gestione dell'Alzheimer

Crediamo fortemente che grazie a questi strumenti si possa facilmente tenere sotto controllo il benessere dei propri familiari, senza vivere la malattia come uno scoglio o con la paura che possa succedere qualcosa di spiacevole alle persone a noi care.

Infatti, grazie alla Sanità Digitale potrai avere:

- un monitoraggio costante che ti aiuta a registrare i dati rilevanti e a capire come questi si legano allo stile di vita;
- la storia clinica sempre a portata di mano in modo che un nuovo professionista possa avere subito sott'occhio tutto il quadro clinico;
- un sistema di notifiche, completamente personalizzabile, per ricordare tutte le cose che devono essere fatte per gestire la patologia del tuo caro;
- un avanzato sistema di screening che controlli che il rischio di sviluppare una patologia sia sempre basso;
- una piattaforma che raccoglie i dati e ti mette in contatto con medico e staff sanitario.
- sistemi di automonitoraggio customizzati sulla singola patologia.

In pratica tutta la gestione della salute del tuo caro è centralizzata in un unico strumento che potrai agevolmente utilizzare dal tuo telefonino.

Carevox: l'applicazione al centro della tua salute

CareVox è la soluzione di Sanità Digitale di Humana Vox: un infermiere virtuale che ti aiuta a prenderti cura di te (o come in questo caso, del tuo familiare), a gestire la malattia cronica nella quotidianità e a supportarti nella condivisione del tuo benessere con le persone care e i professionisti di fiducia.

CareVox è facilmente utilizzabile su ogni device (PC, tablet, smartphone) ed è a tua disposizione 24 ore su 24.

Come?



Schema terapeutico online: schema digitale delle tue terapie con notifiche giornaliere che ti ricordano di assumere la terapia e che ti danno feedback sull'assunzione;



Diario per il tuo monitoraggio: un diario di bordo che raccoglie dati, abitudini e stati d'animo sempre aggiornato e reperibile;



Infermiere Virtuale a tua disposizione: ti accompagnerà nella raccolta dati e nel monitoraggio;



Profilo Caregiver: con un semplice click il tuo caregiver sarà sempre aggiornato sulle tue condizioni di salute;



Screening per diverse patologie: esegui periodicamente test di controllo per prevenire nuove malattie, ed evitare ricadute o peggioramenti;



Invio Reportistica a chi ti segue: puoi inviare i tuoi dati ai professionisti sanitari che ti seguono nel percorso di cura ogni volta che lo ritieni opportuno;



Videochiamata 1:1: per le situazioni di emergenza, con un semplice click puoi metterti in contatto con il tuo caregiver in qualsiasi momento;



Privacy garantita al 100%: tutti i tuoi dati sensibili sono al sicuro.

**Sfrutta tutte le potenzialità della Sanità
Digitale per tenere sotto controllo il Diabete**

Clicca sul pulsante sotto e registrati GRATIS

REGISTRATI

www.humanavox.it

info@humanavox.it