

■ La Casa di Maria

Caffè Alzheimer · Per i familiari

Un percorso per rendere la casa più sicura e accogliente per chi ha la demenza — insieme, passo dopo passo.

Dott.ssa Roberta Montanaro

Psicologa

Questo documento contiene 8 ambienti domestici con 40 elementi da migliorare, ognuno con descrizione del problema, motivazione clinica e soluzione pratica con costo indicativo.

■ L'ingresso

Il primo passo in casa. Deve dire subito: sei al sicuro, sei a casa tua.

■ Lo specchio

COSA SUCCEDDE

Quando la persona con demenza si guarda nello specchio, non riconosce la propria immagine e si spaventa. Vede una persona estranea in casa sua. A volte urla, a volte cerca di allontanare quell'estraneo.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Con la demenza il cervello non riesce più a collegare l'immagine riflessa a sé stessi. Questo può causare paura e agitazione, soprattutto di sera quando la luce è diversa.

■ COSA PUOI FARE

Copri lo specchio con una tenda leggera o un pannello rimovibile (ventose). Costa pochi euro e si applica in cinque minuti.

■ Meno di 10€

■ Il tappetino

COSA SUCCEDE

La persona con demenza tende a trascinare i piedi quando cammina. Il tappetino si arriccia, si sposta o si piega — e diventa una trappola. Anche un bordo sollevato di pochi millimetri basta per farla cadere.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Le cadute in casa sono la causa più frequente di fratture. Un tappetino che scivola è uno dei rischi più comuni e più facili da eliminare. Si raccomanda di eliminare tutti i tappeti.

■ COSA PUOI FARE

Togli il tappetino dall'ingresso.

■ **Gratis**

■ L'interruttore

COSA SUCCEDE

La persona con demenza, rientrando la sera, potrebbe non trovare l'interruttore della luce. Cammina nel buio per qualche secondo — e quei secondi bastano a disorientarla o farla cadere.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Nell'oscurità il disorientamento aumenta rapidamente. La luce deve accendersi da sola, senza dover cercare niente.

■ COSA PUOI FARE

Installa un sensore di movimento che accende la luce in automatico. Si trovano in ferramenta per 10-20€ e si avvitano come una lampadina normale.

■ **10-20€**

■ La porta d'uscita

COSA SUCCEDE

La persona con demenza a volte prova ad uscire da sola, convinta di dover fare qualcosa di importante. Si chiama wandering ed è molto comune nella demenza.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Le uscite non sorvegliate sono pericolose. Ma bloccare la porta con lucchetti evidenti aumenta l'agitazione. Meglio nasconderla che bloccarla.

■ COSA PUOI FARE

Metti una tenda colorata davanti alla porta o un pannello adesivo che la mimetizzi con il muro. Un sensore da 5€ collegato al telefono ti avvisa se la porta si apre. Niente lucchetti: creano paura.

■ **5-20€**

■ ■ Il soggiorno

Il cuore della casa. Dove si passa più tempo — e dove tanti piccoli dettagli possono fare la differenza.

■ La televisione

COSA SUCCEDDE

La TV accesa tutto il giorno come sottofondo — voci, musiche improvvisate, immagini veloci — può disorientare e agitare la persona con demenza senza che ce ne rendiamo conto.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Il cervello di chi ha la demenza fatica a filtrare i suoni di sottofondo. Quello che per noi è rumore bianco, per Maria può essere fonte di confusione e ansia continua.

■ COSA PUOI FARE

Prova a spegnere la TV nei momenti di pasto e di riposo. Invece, metti della musica che Maria amava da giovane. Un telecomando semplificato con pochi tasti grandi (15-25€) aiuta.

■ **Gratis + telecomando semplificato 15-25€**

■ La poltrona

COSA SUCCEDDE

La poltrona bassa e morbida sembra comodissima — ma la persona con demenza fa fatica ad alzarsi. La seduta deve essere almeno a 45 cm da terra, con braccioli robusti.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Alzarsi da seduti richiede forza e coordinazione. Una seduta troppo bassa o senza braccioli rende tutto più difficile e aumenta il rischio di caduta.

■ COSA PUOI FARE

Cerca una poltrona con braccioli robusti e seduta alta (45 cm circa). In alternativa metti un rialzo-cuscino sul sedile attuale (20-40€). Tienila sempre nello stesso posto.

■ **Rialzo cuscino: 20-40€**

■ Il tavolino in vetro

COSA SUCCEDE

Il tavolino in vetro riflette la luce e crea bagliori che confondono. Anche una TV spenta diventa uno specchio fastidioso di sera.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Le superfici riflettenti disorientano chi ha la demenza. Il cervello le processa come qualcosa di strano, imprevedibile.

■ COSA PUOI FARE

Metti una bella tovaglietta o un centrino sul tavolino. Per la TV spenta di sera, coprila con un telo leggero.

■ Praticamente gratis

■ L'orologio

COSA SUCCEDE

Leggere l'orologio analogico richiede abilità complesse. Non sapere che ore sono aumenta l'ansia. Attenzione: alcuni orologi decorativi hanno frutta disegnata — e la persona con demenza potrebbe cercare di mangiarla.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Sapere che ore sono e che giorno è aiuta a sentirsi orientati. Si consigliano orologi digitali con numeri grandi, senza decorazioni di cibo.

■ COSA PUOI FARE

Compra un orologio digitale con numeri grandi — almeno 30 cm di diametro. Meglio se ha anche la data. Si trovano online a 15-25€. Niente orologi con frutta disegnata!

■ 15-25€

■ I mobili di mezzo

COSA SUCCEDE

Nel soggiorno ci sono troppi mobili, troppi incroci. La persona con demenza si confonde, perde l'equilibrio, si agita.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Troppi incroci tra i mobili creano confusione. Spostare anche solo un mobile può cambiare completamente la leggibilità della stanza.

■ COSA PUOI FARE

Semplifica la disposizione: crea un percorso libero e diretto tra i punti più usati (poltrona-cucina, poltrona-bagno). Togli i mobili non indispensabili.

■ Gratis

■ La cucina

La cucina è piena di ricordi — il caffè del mattino, i pranzi della domenica. Va resa sicura senza toglierle il suo significato.

■ I fornelli a gas

COSA SUCCEDE

La persona con demenza potrebbe lasciare il gas aperto. Non è colpa sua — il cervello non registra più quel passaggio finale di spegnere il fuoco.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Dimenticare il gas è uno dei rischi più seri. Si consiglia di predisporre valvole di sicurezza o di passare alla piastra a induzione.

■ COSA PUOI FARE

La soluzione più semplice: una piastrina a induzione portatile si spegne da sola e costa 30-60€. Oppure chiedi al tecnico del gas di installare una valvola temporizzata. Tieni il gas principale chiuso quando non cucinate insieme.

■ Piastra a induzione: 30-60€

■ I detersivi sotto il lavandino

COSA SUCCEDE

La persona con demenza se apre l'armadietto sotto il lavandino e vede bottiglie di detersivi potrebbe scambiarle con bevande. Una bottiglia verde potrebbe sembrare succo di frutta.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Le sostanze tossiche devono essere tolte dalla vista. Il cervello con demenza non riconosce i pericoli delle sostanze chimiche.

■ COSA PUOI FARE

Sposta tutti i detersivi in un armadietto in alto o metti un chiavistello magnetico semplice sull'anta (2-5€). Sotto il lavandino tieni solo cose innocue.

■ 2-5€ (chiavistello)

■ La frutta decorativa

COSA SUCCEDE

La persona con demenza, vedendo la frutta di plastica nella ciotola potrebbe provare a mangiarla. Anche quadri con frutta dipinta, orologi decorativi con mele o pere — tutto ciò che sembra cibo può essere portato alla bocca.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Si consiglia di eliminare tutti gli oggetti che sembrano commestibili. La demenza rende difficile distinguere oggetti reali da rappresentazioni.

■ COSA PUOI FARE

Togli la frutta di plastica e qualsiasi decorazione che sembri cibo. Metti invece della frutta vera (che può mangiare) in bella vista.

■ Gratis

■ I medicinali in vista

COSA SUCCEDE

I medicinali sono sul ripiano della cucina, visibili e raggiungibili. La persona con demenza li prende in mano, li apre, a volte li confonde con le caramelle.

PERCHÉ È IMPORTANTE

L'assunzione sbagliata di medicinali è una delle emergenze più frequenti. I farmaci devono essere sempre fuori dalla portata e dalla vista.

■ COSA PUOI FARE

Compra una piccola cassetta con chiave (10-15€) e tienila in alto o fuori dalla vista. Le medicine vanno somministrate da un caregiver.

■ 10-15€ (cassetta con chiave)

■ Il rubinetto difficile

COSA SUCCEDE

Il rubinetto con una forma moderna può non essere riconosciuto. Non capisce come si gira, lo lascia aperto, o non riesce ad usarlo da sola. E l'acqua calda può essere bollente senza che se ne accorga.

PERCHÉ È IMPORTANTE

I rubinetti devono essere familiari (leva lunga) e a max 60 cm di profondità. La percezione del caldo è spesso alterata nella demenza.

■ COSA PUOI FARE

Fai abbassare la temperatura del boiler a 48 gradi dal tecnico. Metti un adesivo rosso e blu grande per indicare caldo e freddo. Se possibile, sostituisci con un rubinetto a leva lunga.

■ Abbassare boiler: gratis. Adesivi: 1€

■ Il cassetto con i coltelli

COSA SUCCEDDE

Nel cassetto ci sono coltelli affilati, forbici, oggetti in metallo. Se la persona con demenza apre il cassetto, rischia di farsi male.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Si raccomanda di eliminare tutti gli oggetti contundenti. I cassetti devono avere fermi che impediscono l'estrazione completa.

■ COSA PUOI FARE

Monta i cassetti su guide con fermo. Sposta coltelli e forbici in un posto chiuso. Tieni un cassetto accessibile con solo cucchiai di legno e posate sicure.

■ Fermo cassetto: 5-15€

■ Il bagno

Il bagno è lo spazio più delicato. Piccoli cambiamenti qui fanno una differenza enorme ogni giorno.

■ Il pavimento bagnato

COSA SUCCEDDE

Il pavimento del bagno diventa scivoloso quando è bagnato. Il 40% delle cadute nelle persone con demenza avviene in bagno.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Una superficie bagnata e liscia è il pericolo numero uno in bagno. Si raccomanda il tappetino antiscivolo con ventose come uno degli ausili fondamentali.

■ COSA PUOI FARE

Metti un tappetino antiscivolo con ventose nel fondo della vasca o doccia, e un altro fuori. Si trovano in qualsiasi negozio casalinghi per 5-15€. Cambiali ogni anno perché le ventose perdono aderenza.

■ 5-15€

■ Lo specchio del bagno

COSA SUCCEDE

Lo specchio del bagno, come gli altri, deve poter essere rimosso o coperto.

PERCHÉ È IMPORTANTE

La visione del proprio riflesso non riconosciuto causa ansia intensa. In bagno si va ogni giorno, spesso al mattino presto — il momento più vulnerabile.

■ COSA PUOI FARE

Tieni lo specchio coperto con una tendina scorrevole (5-15€ con ventose). Si toglie e si mette in un secondo.

■ 5-15€ (tendina)

■ Nessun appiglio

COSA SUCCEDE

La persona si alza dal water o esce dalla doccia aggrappandosi a quello che trova. Il porta-asciugamani non è fatto per reggere il peso di una persona — e cede.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Inserire il maniglione può essere la modifica più importante del bagno. Riduce il rischio di caduta dell'80%. Va messo vicino al water, nella doccia e vicino alla vasca, a 80 cm di altezza.

■ COSA PUOI FARE

Installa un maniglione da bagno vicino al water e nella doccia. Costa 20-40€ in ferramenta. È il miglior investimento che puoi fare — davvero.

■ 20-40€ + eventuale posa

■ L'acqua troppo calda

COSA SUCCEDE

La persona con demenza apre il rubinetto dell'acqua calda e non se ne accorge se è troppo bollente. La demenza riduce la percezione del caldo — può scottarsi senza accorgersene.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Si consiglia di impostare il boiler a massimo 48 gradi. Semplice e fondamentale.

■ COSA PUOI FARE

Chiedi al tuo idraulico di abbassare la temperatura del boiler a 48 gradi — spesso è una regolazione gratuita di 5 minuti. Metti adesivi rosso e blu grandi sui rubinetti per indicare caldo e freddo.

■ Gratis (regolazione boiler)

■ Il water troppo basso

COSA SUCCUDE

Il water standard è troppo basso. Sedersi e alzarsi è faticoso, richiede equilibrio e forza che non ha più. Ogni volta rischia di cadere nel tentativo.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Si consiglia di dotare il WC di un rialzo che facilita i movimenti. Va abbinato al maniglione laterale.

■ COSA PUOI FARE

Il rialzo per water si applica direttamente sulla tazza — non serve nessun lavoro. Costa 20-40€ in farmacia o online. Abbinalo a un maniglione laterale e la persona potrà essere molto più autonoma.

■ 20-40€ (rialzo WC)

■■ Il cestino in bagno

COSA SUCCUDE

Il cestino portarifiuti vicino al water crea confusione. Maria potrebbe scambiare per il water stesso — è più comune di quanto si pensi.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Si consiglia di rimuovere il cestino dal bagno per evitare confusione tra i sanitari.

■ COSA PUOI FARE

Togli il cestino dal bagno. Mettilo fuori o in un armadietto. È la modifica più semplice e gratuita che puoi fare oggi stesso.

■ Gratis

■■ La camera da letto

La notte è spesso il momento più difficile. Piccole luci e piccoli accorgimenti cambiano tutto.

■ Il buio totale

COSA SUCCEDDE

La persona con demenza si sveglia di notte, non capisce dove si trova, cammina al buio cercando il bagno. Ogni notte è un rischio. Il disorientamento notturno è uno dei problemi più frequenti nella demenza.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Il buio amplifica la confusione. Ma una luce forte accesa di colpo è altrettanto destabilizzante. Serve una luce morbida, sempre presente, che guida senza disturbare.

■ COSA PUOI FARE

Metti una luce notturna a LED nella presa elettrica sul percorso dalla camera al bagno. Costa 5-10€. La luce ambra o calda è meglio di quella bianca. Lasciala sempre accesa di notte.

■ 5-10€

■ ■ Il letto troppo alto

COSA SUCCEDDE

Il letto è alto e la persona con demenza fa fatica a sedersi sul bordo e ad alzarsi. Ogni mattina è una piccola lotta. Si raccomanda una altezza di circa 45 cm dal pavimento al materasso.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Un letto troppo alto o troppo basso crea difficoltà nei movimenti di entrata e uscita e aumenta il rischio di caduta.

■ COSA PUOI FARE

Se il letto è troppo alto, rimuovi il box spring. Se è troppo basso, usa dei rialzi per le gambe (10-20€). Aggiungi un corrimano da letto (si infila sotto il materasso) per avere un appiglio sicuro — costa 25-40€.

■ 10-40€

■ Il tappeto in camera

COSA SUCCEDDE

Il tappeto soffice sembra accogliente, ma si può inciampare. I bordi si alzano, la superficie non è stabile. Di notte, quando cammina al buio, il rischio è ancora più alto.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Eliminare tutti i tappeti. Chi trascina i piedi o ha l'equilibrio incerto non può convivere con i tappeti.

■ COSA PUOI FARE

Togli il tappeto.

■ Gratis (toglierlo)

■ L'armadio aperto

COSA SUCCEDE

Se la persona con demenza apre l'armadio e si trova davanti a decine di abiti da scegliere si blocca, si agita. A volte mette più strati di abiti sovrapposti.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Scegliere tra troppe opzioni è molto difficile con la demenza. Si consiglia di limitare le scelte: solo gli abiti per la stagione corrente, facilmente raggiungibili.

■ COSA PUOI FARE

Prepara tu la mattina due o tre scelte semplici. Sposta gli abiti fuori stagione. Metti maniglie facili da aprire (no pomelli). Così può scegliere con serenità.

■ Chiavistello: 5-10€

■ ■ Il comodino con spigoli

COSA SUCCEDE

Il comodino ha gli spigoli vivi. Di notte, quando la persona si alza o si rigira, può colpirlo e farsi male. E se è troppo alto o troppo basso, non riesce a raggiungere quello che serve.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Il comodino deve essere alla stessa altezza del materasso, con spigoli arrotondati o con paraspigoli morbidi applicati.

■ COSA PUOI FARE

Applica dei paraspigoli in gomma sugli angoli del comodino — costano 2-3€ e si attaccano in un secondo. Assicurati che la lampada e il campanello siano facilmente raggiungibili dalla persona sdraiata.

■ 2-5€ (paraspigoli)

■ Le scale

Le scale sono uno degli spazi più pericolosi. Ma con pochi accorgimenti diventano molto più sicure.

■ ■ Il corrimano

COSA SUCCEDE

Il corrimano è solo da un lato oppure si interrompe a metà scala.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Il corrimano deve essere su entrambi i lati e continuo per tutta la lunghezza, senza interruzioni. Uno che finisce è peggio di niente.

■ COSA PUOI FARE

Installa un secondo corrimano sul lato mancante. Deve essere a 90-100 cm di altezza, di un colore diverso dalla parete.

■ 50-150€ (posa inclusa)

■ I gradini scivolosi

COSA SUCCEDE

I gradini in legno lucido scivolano. La persona scende con cautela ma il piede non trova presa.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Il bordo del gradino deve essere visibile e antiscivolo. Si raccomanda strisce a contrasto cromatico su ogni gradino.

■ COSA PUOI FARE

Applica strisce antiscivolo adesive sul bordo di ogni gradino — 10-20€ per tutta la scala. Scegli un colore che contrasta (giallo o arancio su legno scuro). Si applicano in 30 minuti.

■ 10-20€

■ La luce sulle scale

COSA SUCCEDE

La scala è poco illuminata di notte. La persona scende per andare in bagno e non vede dove mette i piedi.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Ogni gradino deve essere ben illuminato. Le zone d'ombra sulle scale sono pericolosissime.

■ COSA PUOI FARE

Installa luci LED sul bordo dei gradini (15-30€) o un sensore di movimento che accende la luce in cima e in fondo alla scala.

■ 15-30€

■ Gli oggetti sui gradini

COSA SUCCEDDE

Sul bordo dei gradini ci sono scarpe, scatole, borse. Sembra momentaneo, ma ci restano sempre.

PERCHÉ È IMPORTANTE

La scala deve essere completamente libera. Anche un paio di scarpe su un gradino può causare una caduta grave.

■ COSA PUOI FARE

Regola d'oro: niente sulle scale, mai. Metti un cestino in fondo o in cima dove depositare quello che deve salire o scendere.

■ **Gratis**

■ Il cancelletto

COSA SUCCEDDE

Di notte la persona potrebbe scendere le scale da sola, al buio, senza che nessuno se ne accorga.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Nelle fasi più avanzate, un cancelletto in cima alle scale previene le uscite notturne pericolose.

■ COSA PUOI FARE

Installa un cancelletto in cima alle scale (quelli da bambini, 30-60€). Deve aprirsi facilmente per gli adulti. Abbinalo a un sensore di movimento.

■ **30-60€**

■ L'ingresso condominiale

Prima di entrare in casa, Maria attraversa il condominio. Anche qui ci sono rischi e opportunità.

■ L'ascensore

COSA SUCCEDDE

La persona entra nell'ascensore, guarda i pulsanti e non capisce quale premere. A volte preme a caso e si ritrova al piano sbagliato.

PERCHÉ È IMPORTANTE

I pulsanti dell'ascensore devono essere grandi e chiari. La simbologia non familiare crea disorientamento.

■ COSA PUOI FARE

Parla con l'amministratore per aggiungere un'etichetta grande e colorata sul pulsante del tuo piano. Metti un elemento riconoscibile sulla porta di casa.

■ **Gratis (adesivi fai da te)**

■ Le porte tutte uguali

COSA SUCCEDE

Sul pianerottolo ci sono tre o quattro porte identiche. La persona con demenza non sa quale è la sua. A volte suona al vicino convinta di essere a casa.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Il riconoscimento della propria porta è fondamentale. Ogni porta deve avere un elemento visivo personale e riconoscibile.

■ COSA PUOI FARE

Metti qualcosa di riconoscibile sulla tua porta: una targa colorata con il nome, un mazzo di fiori, un oggetto che la persona associa a casa sua.

■ 5-15€

■ Il pianerottolo buio

COSA SUCCEDE

Il pianerottolo si illumina solo con l'interruttore che non si trova. Arriva all'ascensore al buio.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Serve illuminazione automatica su ogni pianerottolo. Una modifica che migliora la sicurezza di tutti.

■ COSA PUOI FARE

Chiedi all'amministratore di installare sensori di movimento. In alternativa, una luce notturna LED nella presa vicino alla porta costa 5€.

■ 5€ (luce notturna) o intervento condominiale

■ I gradini del portone

COSA SUCCEDE

All'entrata del condominio ci sono uno o due gradini senza corrimano. La persona con demenza li scende tenendosi al muro.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Anche un solo gradino senza appiglio è pericoloso per chi ha difficoltà di equilibrio.

■ COSA PUOI FARE

Parla con l'amministratore per un corrimano all'entrata. Puoi richiedere contributi pubblici per abbattimento barriere architettoniche.

■ Contributi pubblici disponibili

■ Il balcone

Il balcone è uno spazio prezioso: luce, aria, natura. Non va vietato, va reso sicuro.

■ La ringhiera

COSA SUCCEDE

La ringhiera ha elementi orizzontali — come una scala. La persona potrebbe appoggiarci il piede e provare a scavalcarla senza rendersi conto del pericolo.

PERCHÉ È IMPORTANTE

La ringhiera deve essere alta almeno 100 cm e avere solo elementi verticali, senza appigli orizzontali su cui salire.

■ COSA PUOI FARE

Se la ringhiera ha elementi orizzontali, aggiungi un pannello in plexiglas o una rete fitta. L'obiettivo è mantenere l'accesso al balcone, non vietarlo.

■ 50-200€ (in base alla soluzione)

■ Il pavimento scivoloso

COSA SUCCEDE

Il pavimento del balcone è scivoloso quando piove o c'è condensa mattutina.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Il pavimento esterno deve garantire aderenza anche bagnato. Il rischio di caduta sul balcone è spesso sottovalutato.

■ COSA PUOI FARE

Applica strisce antiscivolo autoadesive (10-20€) oppure metti una pedana in legno composito antiscivolo. Evita i tappetini che si spostano con il vento.

■ 10-30€

■ La sedia instabile

COSA SUCCEDE

Sul balcone c'è una sedia pieghevole leggera o uno sgabello senza schienale. La persona si siede, la sedia si sposta, rischia di cadere.

PERCHÉ È IMPORTANTE

La seduta deve essere stabile, con braccioli, non basculante, con seduta a circa 45 cm di altezza.

■ COSA PUOI FARE

Sostituisci la sedia con una poltrona da esterno con braccioli, stabile e pesante. Le trovi a 30-80€ nei negozi di giardinaggio.

■ 30-80€

■ Le piante con spine

COSA SUCCEDE

Alcune piante hanno spine o sono tossiche se mangiate.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Bisogna scegliere le piante con cura: niente spine, niente piante tossiche. Le erbe aromatiche sono perfette.

■ COSA PUOI FARE

Sostituisci le piante problematiche con erbe aromatiche (lavanda, rosmarino, menta, geranio). Economiche e i profumi attivano i ricordi in modo straordinario.

■ 5-15€

■■ L'abbagliamento

COSA SUCCEDE

La persona passa dall'interno all'esterno e viene abbagliata dalla luce del sole. Si ferma, non vede bene, perde l'equilibrio.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Il passaggio brusco da un ambiente scuro a uno luminoso crea abbagliamento — amplificato nella demenza.

■ COSA PUOI FARE

Installa una tenda da sole che attenui la luce diretta. Anche aprire la porta-finestra qualche minuto prima, lasciando che la persona si abitui gradualmente, aiuta moltissimo.

■ Gratis (abitudine) o tenda 30-80€