

Comunicazione con le persone anziane e punti importanti in caso di „demenza“

La comunicazione con le persone anziane richiede attenzione, sensibilità e una profonda comprensione delle dinamiche dell'invecchiamento. Non esiste infatti “la persona anziana” in senso uniforme: l'invecchiamento avviene in modo diverso per ciascuno e due persone della stessa età possono trovarsi in condizioni completamente differenti. Tuttavia, esistono comportamenti e reazioni tipiche che si manifestano con l'avanzare dell'età, soprattutto in presenza di fragilità fisiche o cognitive. Spesso gli anziani adattano il proprio modo di parlare alle aspettative degli altri: rallentano il ritmo, utilizzano un vocabolario più semplice e si adeguano al linguaggio che percepiscono come richiesto. Accade purtroppo che le conversazioni tra giovani e anziani assomiglino a dialoghi con bambini piccoli, creando un linguaggio infantilizzante che può instaurarsi gradualmente e dar luogo a una vera e propria interdizione linguistica.

Una delle principali insidie della comunicazione con gli anziani è il cosiddetto “patronizing”, un atteggiamento paternalistico caratterizzato da mancanza di empatia, rispetto e ascolto autentico. Questo modo di rapportarsi porta a espressioni condiscendenti, frasi infantilizzate e banalizzazioni del vissuto dell'anziano, alimentando sentimenti di dipendenza, impotenza e regressione. Commenti come “non è poi così male” o “andrà tutto bene” possono apparire rassicuranti, ma spesso negano l'esperienza emotiva dell'altro, impedendo una relazione vera. Anche il rimarcare difficoltà di memoria o correggere continuamente contribuisce a umiliare e disorientare. Per evitare il patronizing è fondamentale controllare costantemente il proprio modo di comunicare, prestando attenzione al tono, alle parole e al sottotesto delle frasi.



La comunicazione assume una valenza ancora più complessa quando si interagisce con persone affette da demenza. La demenza è un deficit cognitivo, emotivo e sociale che compromette funzioni importanti come la memoria a breve termine, il linguaggio, la capacità di ragionamento e talvolta la struttura della personalità. Esistono forme primarie, di origine neurodegenerativa o vascolare, e forme secondarie legate ad altre patologie, traumi o sostanze come alcool e farmaci. Nel dialogo con una persona confusa è essenziale comprenderne il linguaggio, che spesso richiama termini e ricordi della giovinezza. Non esistono commenti “assurdi”, poiché il linguaggio dell'anziano è un linguaggio di segnali, carico di significato emotivo: una frase come “dov'è la mia mamma” può esprimere il bisogno di protezione e sicurezza. Per questo è importante saper entrare nel passato dell'anziano, coglierne il codice affettivo e comunicare anche attraverso il non verbale, mediante gesti, sguardi, contatto gentile e un atteggiamento sereno. L'umorismo, se rispettoso, può diventare una preziosa risorsa relazionale.

La comunicazione non verbale riveste infatti un ruolo fondamentale. Ci esprimiamo attraverso il corpo, il volto, gli occhi e la distanza che manteniamo dall'altro, e questi segnali possono confermare o contraddire ciò che diciamo con le parole. Per comunicare efficacemente con una persona con demenza è necessario utilizzare un linguaggio chiaro e conciso, formulare una sola informazione alla volta, evitare domande complesse oppure quelle che mettono alla prova la memoria. È importante esprimersi in modo positivo, poiché parole come “non” o “nessuno” rischiano di essere percepite solo nella loro parte negativa. Parlare in modo concreto, usando l'“io” e specificando cosa, dove e quando, evita confusioni inutili. Se la persona non comprende una frase, è meglio ripeterla con delicatezza piuttosto che modificarla continuamente. Talvolta ciò che sembra una domanda insistente nasconde un bisogno più profondo: comprendendolo, l'ansia dell'anziano può ridursi spontaneamente.

Durante la conversazione è utile mantenere un contatto visivo stabile, avvicinarsi sempre frontalmente e non parlare finché la persona non ha percepito chiaramente la nostra presenza. Parlare con calma, soprattutto in ambienti rumorosi, aiuta a ridurre l'agitazione reciproca. Alcune parole possono risultare provocatorie o scatenare timori inconsci; per questo è importante scegliere un linguaggio rassicurante e parlare solo di ciò che è visibile o concretamente presente, mantenendosi nel campo percettivo dell'anziano. Correggere continuamente o fare domande sulla memoria provoca imbarazzo e va evitato; è meglio integrare le informazioni nel discorso in modo naturale.

Le emozioni giocano un ruolo fondamentale. Cercare di spiegare razionalmente o discutere con una persona demente è inutile e spesso controproducente. È più efficace riconoscere i sentimenti che emergono e rispondervi con sensibilità: se una persona teme di aver perso i propri soldi, rassicurarla che le questioni finanziarie sono in ordine funziona meglio che ricordarle ripetutamente la sua dimenticanza. Anche il linguaggio corporeo dell'assistente influisce profondamente: il tono della voce, il modo in cui si tiene una mano, un sorriso o uno sguardo possono comunicare più di qualsiasi parola. Il contatto fisico deve essere chiaro, rispettoso e mai ambiguo, poiché può rassicurare ma anche inquietare se mal gestito. Gli occhi, soprattutto, trasmettono emozioni immediate come interesse, paura, gioia o noia. Alcune persone non sono in grado di rispondere verbalmente ma possono imitare movimenti complessi: mostrare un'azione può quindi aiutare a comprendere ciò che ci si aspetta da loro.

Infine, è importante che l'ambiente favorisca la comunicazione: gli anziani devono disporre dei loro ausili come occhiali o apparecchi acustici, le distrazioni devono essere ridotte e i bisogni primari tenuti sotto controllo. Conoscere la biografia della persona, i suoi ricordi e le sue preferenze aiuta a creare un ponte comunicativo e a instaurare fiducia. La musica e le poesie della giovinezza possono stimolare ricordi vivi e facilitare un contatto emotivo autentico. Accettare la realtà della malattia e lavorare con obiettivi piccoli e realistici permette di affrontare con serenità le difficoltà quotidiane. Anche quando emergono fraintendimenti o accuse — come nel caso di oggetti smarriti — è importante offrire rassicurazioni, aiutare nella ricerca e coinvolgere i familiari per mantenere un clima sereno.