

## VARIE

### Alzheimer, una risorsa importante nella luce del sole

Un'esposizione controllata ai raggi solari è fondamentale per la salute del corpo in quanto contribuisce alla sintetizzazione della vitamina D. Oltre all'essenziale ruolo svolto nel rimodellamento osseo e nella regolazione del metabolismo del calcio e del fosforo, tale vitamina sembra essere collegata alle patologie degenerative. La conferma da due recenti studi. Il primo studio pubblicato su "Neurology" è stato condotto su 1658 persone seguite per circa 6 anni. I risultati dimostrano che gli adulti moderatamente carenti di Vit. D hanno un 69% di aumento del rischio di sviluppare la demenza di Alzheimer; per quelli gravemente carenti, il rischio raggiunge il 122%. Ulteriore conferma di tale dato è stata presentata dal Dott. Russ dell'Università di Edimburgo. La ricerca condotta su cittadini svedesi e scozzesi suddivisi per collocazione geografica e latitudine, ha evidenziato che chi vive nella parte più settentrionale del paese, sviluppa una probabilità superiore dalle due alle tre volte di sviluppare la malattia rispetto a chi abita nelle regioni del Sud.

Attualmente mancano però ancora dei dati per poter affermare con certezza che la luce solare o gli integratori di vitamina D riducono il rischio di demenza. Bisognerà condurre studi clinici su larga scala per valutare esattamente in che modo la vitamina D agisce sul rischio di sviluppare una forma di demenza.

### Sindrome da burn-out

È l'esito patologico di un processo stressogeno che colpisce le persone che esercitano professioni di aiuto e assistenza qualora queste non rispondano in maniera adeguata ai carichi eccessivi di stress che il loro lavoro li porta ad assumere.

Consiste in:

- . deterioramento dell'impegno nei confronti del lavoro svolto
- . deterioramento delle emozioni originariamente associate al lavoro
- . un problema di adattamento tra la persona e il lavoro, a causa delle eccessive richieste di quest'ultimo

Il burn-out interessa quelle figure caricate da una duplice fonte di stress, ovvero quello personale e quello della persona aiutata, in particolare colpisce medici, infermieri, e altre figure compresi volontari e assistenti alla persona (badanti).

Se non opportunamente trattati, questi soggetti cominciano a sviluppare un lento processo di "logoramento" o "decadenza" psicofisica dovuta alla mancanza di energie e di capacità per sistemare o scaricare lo stress accumulato. In tali condizioni può anche succedere che queste persone si facciano un carico eccessivo delle problematiche delle persone a cui badano, non riuscendo così più a discernere tra la propria vita e la loro.

Il burn-out comporta esaurimento emotivo, depersonalizzazione, un atteggiamento spesso improntato al cinismo e un sentimento di ridotta realizzazione personale. Il soggetto tende a sfuggire l'ambiente dove opera, lavorando con entusiasmo e interesse sempre minori, a provare frustrazione e insoddisfazione, nonché una ridotta empatia nei confronti delle persone delle quali dovrebbe occuparsi. Il burn-out si accompagna spesso ad un deterioramento del benessere fisico, a sintomi psicosomatici come l'insonnia e psicologici come la depressione.

Le conseguenze sono:

- . atteggiamenti negativi verso gli assistiti
- . atteggiamenti negativi verso se stessi
- . atteggiamenti negativi verso la vita
- . calo della soddisfazione lavorativa
- . riduzione della qualità della vita personale
- . peggioramento dello stato di salute

A S. Donà di Piave presso la "Casa del Volontariato" in via Svezia, 2 si svolgono gli incontri di gruppo di familiari di pazienti affetti da Demenza/Alzheimer di lunedì dalle 15.30 alle 17 con il seguente calendario:

**Aprile: 13 e 27    Maggio: 11 e 25    Giugno: 8**

**Settembre: 14 e 28    Ottobre: 12 e 26    Novembre: 9 e 23    Dicembre: 14**

Per info:

contattare il Dott. Stefano Boso presso la segreteria della Casa di Riposo Monumento dei Caduti (Via San Francesco, 11—tel. 0421/330807)

Per informazioni di carattere legale sono disponibili:

- a Mestre, l'Avvocato Matilde Crety — via Palazzo n.9—tel 041 961401 e 346 7721887 e a Venezia c/o lo Studio del Dott. Lanfranco Bortoluzzi, S. Marco 2090, previo appuntamento

- a S. Donà di Piave, Centro Servizi Tutela di Gobbo Luigi—Via Jesolo, 33—te. 0421 332950