

## IL MALATO IN FAMIGLIA

### Quanto pesa lo stress? (parte seconda)

(Segue da ALZHEIMER NOTIZIE di Giugno)

#### Reazioni fisiche allo stress

- \* tensione muscolare
- \* battito cardiaco, rapido, irregolare o martellante
- \* respirazione veloce e superficiale
- \* pupille dilatate
- \* stato di allarme eccessivo
- \* cambiamenti nell'appetito
- \* debolezza e tremori muscolari
- \* bruciori di stomaco
- \* disturbi del sonno
- \* nervosismo
- \* mal di testa
- \* debolezza degli arti
- \* disturbi digestivi
- \* frequente stimolo a urinare
- \* oppressione precordiale
- \* strani dolori, fitte e spasmi
- \* stitichezza o diarrea
- \* stanchezza e debolezza
- \* irrequietezza e agitazione
- \* mal di schiena
- \* formicolio a mani e piedi

#### Come agire?

E' necessario accorgersi quando si è sotto stress; spesso si passa il proprio limite senza rendersene conto, è quindi utile allenarsi a riconoscere i propri segnali e imparare a parlare con sé stessi.

Si può anche imparare ad organizzarsi meglio. Fare un elenco delle cose che pesano sulla propria vita. Per ogni elemento dell'elenco va valutato se è un problema che si risolverà da sé, se si può risolvere praticamente, se non si può comunque risolvere.

Ordinare le cose secondo la priorità. Bisogna inserire nell'attività giornaliera anche attività che siano piacevoli per chi assiste un malato di Alzheimer. Vanno studiate tutte le possibili soluzioni, cercando di individuare quelle che pesano in minor misura, sia psicologicamente che fisicamente.

Non bisogna dimenticare di gratificare sé stessi dopo ogni successo e reagire all'abbattimento in caso di insuccesso.

#### **La memantina non è più a pagamento**

L'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) ha modificato (Gazzetta Ufficiale n.65) la Nota 85 relativa ai farmaci per la malattia di Alzheimer. Tra i farmaci per i quali è permessa la prescrizione a carico del Servizio Sanitario Nazionale è stato aggiunto anche il principio attivo *memantina*, che va ad aggiungersi agli altri farmaci (*donepezil, rivastigmina e galantamina*) già dispensati dal Servizio Sanitario Nazionale per il trattamento della malattia di A. Il farmaco influenza il neurotrasmettitore glutammato e agisce nelle fasi moderate e severe della malattia a differenza degli altri che vengono impiegati nelle fasi lievi e moderate.

La nota è diventata operativa ad aprile. D'ora in poi, quindi, il farmaco sarà dispensato gratuitamente, previo piano terapeutico elaborato dai Centri U.V.A.

l'indirizzo della Sede di Venezia (tel/fax 041 2770358) è  
30121 Cannaregio, 473/F—Campo Saffa

#### **Per i nostri Soci**

**Assistenza domiciliare** L'Associazione si impegna a mettere a disposizione, durante alcune ore nel corso della giornata, personale qualificato a famiglie che per ragioni contingenti o per impegni improrogabili, ma comunque con carattere di eccezionalità, si trovassero in difficoltà per assistere il proprio familiare malato di Alzheimer. Periodi di assistenza da concordare con i nostri sportelli, possibilmente con un certo anticipo.

**Integratori alimentari** L'Associazione concorre, a sostegno di famiglie che ne facciano richiesta, al rimborso del costo di acquisto di integratori alimentari, se prescritti dal medico, limitatamente a periodi da definire.

**Visite domiciliari specialistiche** L'Associazione mette a disposizione uno psicologo ed un medico geriatra per visite specialistiche di consulenza, a domicilio, in casi di necessità. Visite da concordare con l'Associazione.

**Pannoloni** Presso la nostra sede di Marghera, è disponibile una certa quantità di pannoloni. Chi fosse interessato può farne richiesta telefonando al numero 041 928659 negli orari di ufficio (martedì, giovedì, venerdì dalle 15.00 alle 18.00).

A Ca' Savio (via Treportina, 11/i int.3) è attivo uno sportello "Informazione Punto Alzheimer" condotto dalla Dott.ssa Michela Zanella. Tel. 041 5300918. Al lunedì dalle 9.00 alle 12.00.