

ALZHEIMER NOTIZIE ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA onlus

ANNO XX N. 1-2 Febbraio - Aprile 2020

Un decalogo per i caregiver per la gestione dell'emergenza Coronavirus

A cura di Valentina Nicolosi

Le malattie neurodegenerative e le demenze hanno importanti conseguenze emotive sui pazienti e sui loro familiari, che spesso vivono una sensazione di isolamento e di abbandono. In un momento di emergenza come questo, in cui tutta la popolazione è vincolata a rimanere a casa per contenere il contagio, è facile immaginare come tale sensazione possa essere amplificata. Questo periodo impone a molti una continuativa convivenza "forzata" che potrebbe portare i caregiver a sperimentare maggiori difficoltà e talvolta "confusione" nella gestione del paziente. Ricordiamo che i pazienti affetti da demenza potrebbero avere maggiori probabilità di contrarre la malattia in quanto, indipendentemente dalle comorbidità, potrebbero essere meno in grado di adottare le misure necessarie a proteggersi e a ridurre il rischio di contagio tra chi gli sta intorno (es. distanze di sicurezza, lavaggio delle mani). Potrebbero inoltre non essere in grado di riconoscere e/o comunicare eventuali sintomi. È quindi importante mettere in atto delle strategie.

Per supportare i familiari che assistono persone con decadimento cognitivo. il Dr. Giorgio Pavan e lo Staff ISRAA di Treviso hanno stilato un decalogo rivolto ai caregiver che assistono persone con demenza durante la pandemia da Coronavirus.

CORONA VIRUS & DEMENZA: un DECALOGO

- Valuta se è veramente necessario informare il tuo Caro della situazione di epidemia. E' in grado di comprendere appieno ciò che sta accadendo e di tenerlo a mente? E di agire di conseguenza? In caso contrario,
 preservalo da informazioni che potrebbero spaventarlo ad agitarlo, rendendo ancor più difficile le norme di
 protezione.
- 2. Non possiamo essere certi che la Persona con demenza ricordi le norme igieniche e comportamentali prescritte, pertanto è utile lavare le mani insieme a lei, ad intervalli di tempo regolari. In caso di difficoltà o reticenza, usa toni calmi e pacati e spiega cosa si sta facendo. In caso, fai da modello lavando anche le tue mani.
- 3. Nel caso in cui la persona provi disagio a contatto con l'acqua corrente, utilizza soluzioni alcoliche o salviette imbevute di soluzioni alcoliche.
- 4. Può accadere che la Persona non si renda conto di avere dei sintomi non visibili dall'esterno: mal di gola, dolori, febbricola. Pertanto è utile misurare la temperatura una volta al giorno, in modo rapido e discreto (es. con termometro digitale).
- 5. Uno stato di malessere fisico o di dolore può essere manifestato non a parole, ma attraverso il comportamento. Presta attenzione a espressioni di dolore, irrequietezza, strofinamenti delle mani sul corpo, andatura più instabile...ed in caso si manifestino, misura la febbre. Se superiore a 37,5° contatta il tuo Medico di famiglia.
- 6. Può essere difficile trascorrere la giornata in casa, pertanto proviamo ad occupare il tempo con attività piacevoli e lente (ascoltare musica, colorare mandala, puzzles, manicure, massaggi, piccoli lavori domestici come riordino cassetti, biancheria, stoviglie..). Cerca di garantire una routine quotidiana stabile, che lo aiuti a sentirsi più sicuro.
- 7. Presta ancora più cura al **lavaggio delle stoviglie** facendo si che non scambino bicchieri o posate e dei **vestiti**, lavandoli a temperature superiori a 60°.
- 8. Fai in modo che il tuo caro **si idrati a sufficienza**. Ricordati che può non avvertire la sete e non prendere l'iniziativa di bere da solo.
- 9. Cerca di dimostrare il tuo affetto e la tua vicinanza in modo meno fisico; semmai abbraccialo toccando i vestiti e non il viso o le mani, e poi igienizza le tue mani.
- 10. Evita di mettere mascherine se non hai sintomi o fattori di rischio, perché potrebbe spaventare la Persona e rendere più difficile l'interazione. Confrontati col medico di famiglia in caso di dubbi in merito.

Fonte: centroalzheimer.org—Newsletter del 07/03/2020

IL MALATO IN FAMIGLIA

Affetti positivi e "carico" dei caregiver

A cura di Evita Tomasoni

La cura delle persone affette da demenza è un compito molto impegnativo e spesso viene affrontato dai familiari del malato. In genere, all'interno della famiglia si ritrova un caregiver principale, ovvero colui che in prima persona si fa carico della gestione del paziente, sia sul piano praticoorganizzativo che su quello emotivo. Alleggerire il peso che grava su questa figura cardine nella cura è diventato un obiettivo primario di salute pubblica. In un recente studio pubblicato sulla rivista internazionale Psychogeriatrics un gruppo di ricercatori ha indagato se gli affetti positivi espressi dai pazienti con demenza possano alleviare il carico del caregiver. Gli affetti positivi presi in considerazione sono stati: essere allegri, essere soddisfatti, essere contenti di avere intorno animali domestici o bambini, trarre piacere del cibo, essere contenti di avere ospiti, essere contenti della presenza dell'Altro e sentirsi a proprio agio. Sono stati raccolti i dati di 337 caregiver di pazienti con tre diverse tipologie di demenza (demenza di Alzheimer, demenza frontotemporale e demenza a corpi di Lewy) ed è stato valutato il "carico" del caregiver attraverso un questionario specifico. I risultati hanno mostrato che gli affetti positivi manifestati dai pazienti sono correlati ad un minore "carico" percepito dai caregiver. In particolare, i sorrisi dei pazienti sembrerebbero limitare lo stress mentale dei caregiver, nonostante non riducano il tempo dedicato alla cura. Questo è il primo studio che dimostra come gli affetti positivi espressi dai pazienti con demenza possano migliorare il carico psicologico dei caregiver, indipendentemente dai sintomi neuropsichiatrici.

Fonte: centroalzheimer.org—Newsletter del 07/02/2020

Solitudine e demenza: quali connessioni?

A cura di Ilaria Passeggia

La demenza è un problema che affligge milioni di persone nel mondo. Diventa pertanto fondamentale trovare strategie per prevenire o ritardare l'insorgenza di questa patologia partendo dal presupposto che un'ampia gamma di fattori biologici e ambientali, come ad esempio lo stile di vita, ne possono influenzare lo sviluppo. Tra i vari aspetti connessi allo stile di vita, il mantenimento di relazioni sociali rappresenta un elemento importante per il benessere delle persone anziane. A tale proposito, uno studio inglese ha intervistato 6677 soggetti dai 50 anni in su in merito alle loro interazioni sociali. Dopo 6 anni, 220 soggetti del campione iniziale hanno ricevuto una diagnosi di demenza. Analizzando i dati raccolti, emerge che diversi aspetti delle relazioni sociali in età avanzata sono associati indipendentemente allo sviluppo della patologia; la solitudine e la percezione di non avere dei contatti significativi rappresentano un rischio maggiore di sviluppare disturbi cognitivi, mentre essere sposati e avere un numero consistente di relazioni intime con amici e familiari sono correlati a un minor rischio di demenza. In generale, quindi, il fatto di percepirsi in relazioni strette potrebbe rappresentare un importante fattore protettivo rispetto al decadimento cognitivo. Sono necessarie ulteriori ricerche per comprendere la possibile natura causale di queste associazioni, inclusi i probabili meccanismi sottostanti. Ciò che sembra comunque rilevante è la possibilità di mettere a punto interventi ad hoc per alleviare la solitudine, accrescere il senso di appartenenza e incrementare il numero di relazioni significative tra le persone anziane.

Fonte: centroalzheimer.org—Newsletter del 23/02/2020

NOTIZIE DAL MONDO SCIENTIFICO

L'istruzione dopo i 50 anni è un fattore di protezione contro l'espressione dei sintomi della demenza

A cura di Cristina Festari

Negli ultimi decenni è stato dimostrato che l'istruzione, insieme all'occupazione lavorativa e alle attività cognitivamente stimolanti (quali l'apprendimento di una lingua, la lettura o l'enigmistica) contribuiscano ad accrescere la "riserva cognitiva", cioè la capacità di ottimizzare o massimizzare le prestazioni attraverso il reclutamento differenziale di reti cerebrali. Si ritiene che una riserva cognitiva alta permetta di mantenere e preservare un comportamento funzionalmente adeguato durante l'invecchiamento, proteggendo dalla demenza.

Ma qual è l'effetto dell'istruzione conseguita dopo i 50 anni attraverso la formazione professionale, i corsi ricreativi o altre attività di istruzione e formazione (definite Late-Life Education, LLE) sulla riserva cognitiva?

Confrontando 5306 partecipanti con diversi livelli di istruzioni scolastica, un gruppo di ricercatori irlandesi ha dimostrato che solo le persone con un livello di istruzione elementare, ma attivamente impegnati in LLE, commettevano meno errori a un test neuropsicologico specifico e che tale beneficio veniva mantenuto anche dopo 4 anni. Gli autori concludono che le attività educative dopo i 50 anni potrebbero rappresentare un utile intervento per mitigare il rischio aumentato di declino cognitivo associato a bassi livelli di istruzione.

Fonte: centroalzheimer.org—Newsletter del 27/02/2020

Inquinamento atmosferico e disturbi neurologici

A cura di Valentina Saletti

Recentemente sulla rivista internazionale Environmental Health è stato pubblicato uno studio che ha valutato i rischi legati all'inquinamento atmosferico. Si tratta di uno studio condotto in Canada, dal quale è emerso che vivere in prossimità di strade trafficate incide sullo sviluppo di alcuni disturbi neurologici. Gli autori hanno preso in considerazione i dati di 678.000 soggetti, con un'età compresa tra i 45 e gli 84 anni, residenti nella zona metropolitana di Vancouver. Hanno valutato se ci fosse una possibile correlazione tra la residenza vicino ad aree trafficate e quindi tra l'esposizione all'inquinamento atmosferico e acustico e la demenza non di Alzheimer, il morbo di Parkinson, la malattia di Alzheimer e la sclerosi multipla.

Dall'analisi dei dati è emerso che vivere vicino a strade trafficate ha una maggiore incidenza nello sviluppo di queste patologie. Tuttavia non c'è una totale coerenza tra i risultati: l'inquinamento atmosferico è correlato soprattutto con la demenza di tipo non Alzheimer e il morbo di Parkinson, piuttosto che con la malattia di Alzheimer e la sclerosi multipla. Non sono emersi risultati significativi rispetto all'incidenza dell'impatto acustico, tuttavia si evince che la vicinanza alle aree verdi ha effetti protettivi. A tal proposito, sulla base di questi risultati, Weiran Yuchi, tra gli autori dello studio, afferma che gli sforzi di pianificazione urbana per aumentare l'accessibilità agli spazi verdi e per ridurre il traffico automobilistico sarebbero utili per la salute da un punto di vista neurologico. Inoltre, data l'elevata percentuale della popolazione che vive in prossimità di strade trafficate, i vari fattori ambientali e la crescente preponderanza di disturbi neurologici, può risultare utile la conduzione di studi futuri in altre aree urbane che affrontino i potenziali effetti congiunti di esposizioni ambientali multiple.

Fonte: centroalzheimer.org—Newsletter del 23/03/2020

DESTINA ALLA NOSTRA ASSOCIAZIONE IL TUO 5 PER MILLE INDICANDO IL CODICE FISCALE

94034350275

IL TUO AIUTO RAPPRESENTA UN PREZIOSO SOSTEGNO PER LE NOSTRE ATTIVITA' RIVOLTE A PAZIENTI AFFETTI DA DEMENZE E ALLE LORO FAMIGLIE

VARIE

Tempo libero, apertura a nuove esperienze e declino cognitivo A cura di Valentina Saletti

Un'adeguata stimolazione a livello cognitivo, ad esempio attraverso il coinvolgimento in attività piacevoli e di svago nel tempo libero, rappresenta uno dei fattori rilevanti nel preservare il funzionamento cognitivo durante l'invecchiamento. I dati raccolti da diversi studi suggeriscono che le persone altamente disposte a mettersi in gioco in nuove esperienze si impegnano più frequentemente in occupazioni stimolanti che forniscono opportunità di apprendimento e ciò, a sua volta, è utile a migliorare le loro prestazioni cognitive. Un recente studio ha indagato la relazione tra il coinvolgimento in attività ricreative, l'apertura a nuove esperienze come tratto personalogico e il declino cognitivo in 867 volontari ultrasessantacinquenni. Questi ultimi sono stati sottoposti ad un'intervista sulle proprie caratteristiche di personalità, sul numero di attività svolte nel tempo libero e ad un test in grado di misurare le abilità esecutive che regolano i processi attentivi, di pianificazione e coordinazione del sistema cognitivo. Lo stesso test è stato somministrato anche dopo 6 anni dalla prima valutazione e le persone maggiormente coinvolte in attività di svago hanno mostrato un minor peggioramento nel funzionamento esecutivo a lungo termine. Pertanto i risultati avvalorano l'ipotesi, già dimostrata da diversi studi, secondo cui avere molti interessi nella terza età rappresenterebbe un fattore protettivo rispetto alle abilità cognitive. Inoltre, in linea con la letteratura, gli autori sottolineano che le persone con maggiore propensione a nuove esperienze mostrano un livello più alto di coinvolgimento in attività ricreative nella vecchiaia. Tale impegno comporta un miglioramento della propria riserva cognitiva che di conseguenza può tradursi in un minore declino cognitivo. Ulteriori studi andranno messi in atto per approfondire la relazione esistente tra queste variabili.

Fonte: centroalzheimer.org—Newsletter del 27/02/2020

In ottemperanza alla Direttiva "Misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-2019" del Ministro della Salute e del Presidente della Regione Veneto, si comunica la sospensione degli incontri di Memory Caffè, Auto Mutuo Aiuto e ogni tipo di attività collettive programmate.

Ecco i nostri contatti per qualsiasi necessità:

Dott.ssa Benedetta Canu (Psicologa e Coordinatrice): cell. 3381996878

Venezia: 3356298809

Mestre: 3665319042

San Donà di Piave: 3519140305

Email: info@alzve.it Sito internet: www.alzve.it

Per aiutarci ad estendere i nostri sevizi, sostieni la nostra Associazione Banca prossima IBAN IT34 U030 6909 6061 0000 0009414 Poste IBAN IT03G0760102000000016828303

Quote sociali 2020: socio ordinario € 30 - socio benemerito € 50 - socio sostenitore € 250