ALZHEIMER NOTIZIE

ASSOCIAZIONE **ALZHEIMER VENEZIA** odv

ANNO XXII N. 5—6 Ottobre-Dicembre 2022

www.alzve.it—info@alzve.it

Convegno Progetto Sollievo 24 novembre 2022

Il 24 novembre u.s., presso il Padiglione Rama dell'Ospedale dell'Angelo a Mestre, si è tenuto il convegno annuale del Progetto Sollievo.

Il convegno si colloca a chiusura del percorso di formazione "Progetto di armonizzazione della presa in carico territoriale dedicata alle persone affette da patologie neurodegenerative" avviato dal Tavolo di Coordinamento Interdistrettuale del Progetto Sollievo dell'AULSS 3 Serenissima a gennaio 2022.

Nel territorio dell'AULSS 3 Serenissima il Progetto Regionale Sollievo è stato avviato nel 2014 con l'obiettivo di proporre supporto alle famiglie promuovendo il valore dell'integrazione socio-sanitaria per la presa in carico delle persone con patologie neurodegenerative in fase iniziale e moderata. Nel 2016-2017 è stato istituito il Tavolo di Coordinamento Interdistrettuale in cui i soggetti attuatori del progetto Sollievo coordinati da un referente scientifico della AULSS3 si confrontano e co-progettano.

In questi anni i Centri Sollievo, grazie al lavoro sinergico con i referenti socio-sanitari e con le realtà locali, sono diventati un punto di riferimento importante inserendosi nel sistema integrato di servizi offrendo sollievo ai malati e alle loro famiglie anche durante la pandemia da Covid-19.

Il percorso di formazione ha coinvolto più di 50 specialisti referenti dei nodi della rete di presa in carico, tra cui i professionisti dei CDCD ospedalieri e territoriali (neurologo, geriatra, neuropsicologo), assistenti sociali del territo- rio, medici di medicina generale, rappresentati dell'ADI e della COT).

Il convegno vuole pertanto essere un momento di sintesi in cui condividere delle proposte di miglioramento relative al proprio ambito in un'ottica di co-progettazione e di co-azione per garantire l'inclusione della persona affetta da malattie neurodegenerative, la sua permanenza nella famiglia e nella società, per un tempo più lungo possibile.

Auguriamo a tutti BUON NATALE!

SOLITUDINE E ALZHEIMER

Che cosa è la solitudine?

La solitudine è uno stato emotivo in cui la percezione dei contatti sociali o dell'intimità delle relazioni della persona sono inferiori rispetto al criterio desiderato. Possiamo dire che la solitudine è determinata dal divario tra i legami sociali desiderati e quelli reali.

La solitudine è considerata un'esperienza spiacevole, che si sperimenta quando le relazioni sociali di una persona sono insufficienti dal punto di vista sia quantitativo sia qualitativo; è una sensazione interiore di non essere connesso con gli altri, nella quale si avverte la mancanza o la perdita di compagnia.

Con frequenza si tende a equiparare la solitudine con l'isolamento sociale, ma è importantissimo distinguere tra esse. La solitudine è una dimensione psicologica dell'essere umano, potrebbe essere parte arricchente dell'esistenza e dell'interiorità. L'isolamento è una condizione chiusa che impoverisce la persona e le fa sperimentare sentimenti di abbandono e separazione che la portano a sentirsi sola e non amata.

L' esperienza di "stare soli" è vissuta diversamente in queste due condizioni. Nella solitudine troviamo una volontà di stare da soli, una specie di ritiro per poter rigenerarsi interiormente o per riconnettersi con sé stessi. Nell'isolamento, in genere, l'essere soli è una condizione subita e non una scelta.

Effetti della solitudine nella salute

Alcuni degli effetti negativi della solitudine in termini di salute mentale sono: l'ansia sociale, il disturbo ossessivo-compulsivo[1], il declino cognitivo e la paranoia[2]. Inoltre, la persistente solitudine è stata associata a una varietà di esiti e comportamenti negativi per la salute fisica come i disturbi del sonno, il consumo di alcol e il fumo.

La solitudine è un fattore aggiuntivo alla perdita parziale o totale dell'autosufficienza, capace di accelerare il processo di "fragilizzazione" della persona anziana.

«La solitudine agisce come un fertilizzante per altre malattie. La biologia della solitudine accelera la crescita di placche nelle arterie, favorisce la crescita e la diffusione delle cellule neoplastiche e promuove la neuro-infiammazione che porta alla malattia di Alzheimer».[3]

Negli anziani le prime funzioni maggiormente compromesse sono la memoria, la velocità di elaborazione e la fluidità verbale, successivamente, in età più avanzate, il vocabolario e la padronanza del linguaggio.

Secondo Vivek Murthy la solitudine e l'isolamento sociale sono "associati a una riduzione della durata della vita simile a quella provocata dal fumo di 15 sigarette al giorno e persino più di quello associato all'obesità" con un aumento del 26% del rischio di mortalità prematura.

Per sconfiggere la solitudine dobbiamo aprirci agli altri

«La solitudine è stigmatizzata e rappresenta l'equivalente psicologico di essere un perdente nella vita o una persona debole.

Il primo passo verso la lotta all'impatto negativo di questo stato emotivo è riconoscere che ciò che proviamo è la solitudine.

Secondo John Cacioppo, il più brillante studioso della solitudine, chiamato *Dr. Loneliness (Dott. Solitudine)* "il primo passo verso la lotta all'impatto negativo di questo stato emotivo è riconoscere che ciò che proviamo è la solitudine. Il secondo è capire "cosa la solitudine fa al tuo cervello, al tuo corpo, al tuo comportamento. È pericoloso, come membro di una specie sociale, sentirsi isolati, e il nostro cervello scatta in modalità di autoconservazione, che porta con sé effetti indesiderati e sconosciuti sui nostri pensieri e le nostre azioni verso gli altri".

"Si possono promuovere connessioni intime sviluppando il rapporto con un individuo di cui si ha fiducia, in cui si può confidare e che può confidarsi con te. Puoi promuovere la connessione relazionale semplicemente condividendo i bei momenti con amici e familiari.»

segue

Per affrontare la solitudine è importante costruire legami significativi con le persone intorno a noi, quindi è doveroso:

- Avere cura delle nostre relazioni in ogni fase della vita
- Coltivare le diverse occasioni di reti relazionali che offre la comunità
- Unirsi a gruppi di attività e ad associazioni culturali di quartiere
- Esprimere i propri bisogni
- Fare richieste di supporto
- Manifestare liberamente i propri sentimenti
- Coltivare relazioni di qualità
- Imparare a sentirsi socialmente connessi alle persone
- Interessarsi per le persone che si incontrano quotidianamente
- Chiedersi quali sono le proprie esigenze e chiarire le proprie aspettative
- Combattere la negatività
- Prendersi cura di sé stessi fisicamente ed emotivamente prima di riconnetterci con gli altri
- Accrescere i sentimenti di appartenenza
- Rendersi utili
- Praticare la gratitudine

Esprimere la gratitudine

"Un semplice esercizio di gratitudine ci rende più felici e meno depressi."

La gratitudine è un valore sociale da coltivare, poiché evidenza altri valori come il riconoscimento dell'altro, la reciprocità, la fedeltà, la lealtà e l'amicizia e, tutto questo a sua volta, porta a costruire legami significativi e positivi.

Vi propongo l'esercizio: *Three Good Things* (Tre Cose Buone) ideato da Martin Seligman, psicologo statunitense considerato il fondatore della psicologia positiva.

In pratica, tutti i giorni e per almeno una settimana riservate alla sera alcuni minuti per scrivere tre cose che durante la giornata sono andate bene e per le quali siete grati e il motivo per il quale sono andate bene. Queste tre cose possono essere sia molto importanti sia di poca importanza. Oltre a fare l'elenco per iscritto delle tre situazioni positive è molto importante scrivere il perché li considerate tali.

Forse vi sembra un esercizio troppo facile e probabilmente pensate che non valga la pena farlo, ma vi chiedo di riflettere sul fatto che siamo costantemente preoccupati e che dedichiamo pochissimo tempo a fare il punto della situazione riguardo alle cose belle che già abbiamo e agli eventi positivi che sono già accaduti nella nostra vita.

Salutandovi condivido questa frase: "La misura di ogni felicità è la gratitudine" - Gilbert Keith Chesterton.

---

[1] Disturbo caratterizzato da pensieri, immagini o impulsi ricorrenti che "obbligano" la persona ad attuare azioni ripetitive per calmarsi

[2] Disturbo in cui la persona ha la convinzione, non corrispondente alla realtà, di essere perseguitata o essere sottoposta a una minaccia concreta

[3] Cole Steve W., Capitanio J.P., Chun K. et al., *Myeloid Differentiation Architecture of Leukocyte Transcriptome Dynamics in Perceived Social Isolation.* PNS USA 112, 15142, 2015

[4] Autore di *Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World*, 2017, (*Insieme: il potere curativo della connessione umana in un mondo a volte solitario*)

[5] *Solitudine: l'essere umano e il bisogno dell'altro*, John T. Cacioppo, 2013

[6] Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress—Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60,* 410–421.

A cura della dott.ssa Natalia Antinori—psicologa

Gli uffici saranno chiusi dal 24 dicembre all'8 gennaio

Dopo la pausa natalizia...

Memory Caffè

Burano lunedì 16 gennaio dalle 9 alle 12

Murano martedì 17 gennaio dalle 9 alle 12

Marghera martedì 17 gennaio dalle 9 alle 12

Giudecca martedì 17 gennaio dalle 15 alle 18

Marghera Anziani fragili mercoledì gennaio 18 dalle 14.30 alle 16.30

Venezia Cardinal Piazza mercoledì 18 gennaio dalle 9.30 alle 11.30

Venezia Centro Scalzi lunedì 23 gennaio dalle 9.30 alle 12.30

Auto Mutuo Aiuto

Giudecca martedì 17 gennaio dalle 9.30 alle 11

Murano mercoledì 18 gennaio dalle 17.30 alle 19

Marghera giovedì 19 gennaio dalle 17.30 alle 19

Venezia lunedì 23 gennaio dalle 14.30 alle 16

Burano lunedì 23 gennaio dalle 18 alle 19.30

Per le attività di orticoltura a "Casa di Anna", potete chiedere informazioni alla sede di Marghera al numero 041928659.

Sostieni le attività della nostra Associazione:

Banca Intesa IBAN IT34 U030 6909 6061 0000 0009414

Poste IBAN IT03G0760102000000016828303

Quote sociali 2023: *socio ordinario € 30 - socio benemerito € 50 - socio sostenitore € 250*