

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA

Associazione Alzheimer Venezia ODV

www.alzve.it—info@alzve.it

NOTIZIARIO APRILE 2024

- La primavera influisce sulla malattia di Alzheimer?
- Musicoterapia: la persona al centro

LA PRIMAVERA INFLUISCE SULLA MALATTIA DI ALZHEIMER?

a cura della dott.ssa Natalia Antinori, psicologa

Conosciamo l'astenia primaverile

“L'astenia è una condizione che si manifesta con uno stato di debolezza generale dovuto alla riduzione o alla perdita della forza muscolare, con facile affaticamento e insufficiente reazione agli stimoli. Lo stato di stanchezza non dipende da lavori o sforzi compiuti (anche se aggravano la condizione dell'organismo) e non scompare a riposo. Può avere origine psichica (accade nel 50% dei casi, soprattutto in pazienti ansiosi o depressi) o fisica (e dipendere, quindi, dalla presenza di altre patologie)”.
[1]

L'astenia è la sensazione di debolezza generale e di stanchezza, sia fisica che mentale, che compare anche dopo aver svolto un compito semplice. I suoi sintomi sono molto diversi. I più frequenti sono: alterazione delle condizioni generali, stanchezza intellettuale con difficoltà di concentrazione e disturbi della memoria, disturbi del sonno e disturbi dell'appetito. L'astenia non è considerata una malattia, ma è un segno comune a diverse condizioni mediche acute e croniche e può talvolta svilupparsi come effetto collaterale di alcuni farmaci.

Il caso più frequente e lieve di astenia è l'astenia primaverile, tipica di questa stagione, colpisce un gran numero di persone nel passaggio dall'inverno alla primavera; non se ne conoscono le cause, si pensa sia legata al cambiamento climatologico e l'aumento delle ore diurne, ma non esiste un'origine chiara.

Ciò che è chiaro invece, è che i casi di astenia primaverile che si verificano ogni anno sono sempre più numerosi e che le persone con qualche tipo di malattia o patologia associata, sia fisica che mentale, ne sono le più colpite.



Ecco perché nel caso dei pazienti affetti da una malattia neurodegenerativa, sia di tipo Alzheimer, che di qualsiasi altro tipo, l'astenia si manifesta in modo più chiaro e intenso rispetto al resto della popolazione che non soffre di alcun tipo di condizione o malattia.

Le cause

L'astenia primaverile è dovuta al cambiamento climatico tipico di questa stagione e cioè all'aumento della temperatura e all'allungarsi delle giornate. L'esposizione più prolungata alla luce solare può influenzare il ritmo circadiano [2] e il sonno. Per di più, il passaggio dall'ora solare a quella legale altera il ritmo sonno-veglia.

Come possiamo affrontarla

Inizialmente, la prima raccomandazione contro l'astenia primaverile era quella di riposare e attendere che l'organismo si adattasse alla nuova stagione, poiché in un periodo di una o due settimane i sintomi passano; ma gli studi più recenti dimostrano che un moderato esercizio cardiovascolare [3] favorisce il miglioramento dei sintomi, così come eseguire esercizi quotidiani di ginnastica respiratoria [4].

A livello psicologico, è importante cercare di mantenere le attività quotidiane nonostante la riluttanza o la mancanza di motivazione nello svolgerle, poiché abbandonarle può accentuare e peggiorare i sintomi che possono diventare cronici e portare l'astenia fino a un disturbo depressivo.

Come influisce sulla malattia di Alzheimer

Gli effetti dei cambiamenti climatici sulle persone affette da una malattia neurodegenerativa possono portare ad una maggiore agitazione nelle giornate a ridosso del cambio di stagione, alla quale può seguire un periodo di letargo tipico dell'astenia primaverile.

Cambiamenti psicologici ed emotivi durante l'astenia primaverile

La manifestazione principale sono attacchi di irritabilità e un aumento significativo dei livelli di ansia. Le persone diventano più irascibili, più lamentose, più svogliate e negative quando si tratta di eseguire determinati ordini.

Tuttavia non è solo il comportamento a essere influenzato, lo sono anche le emozioni e i sentimenti che esse provano. La più tipica espressione dell'astenia è il sentimento di malinconia e tristezza che invade le persone, senza una ragione apparente, così come la mancanza di entusiasmo e iniziativa nel fare le cose. Una sensazione di apatia che si accentua in questo periodo dell'anno.

Le raccomandazioni:

- Soprattutto e prima di tutto, pazienza! Tenete sempre presente che si tratta di un momento transitorio e passeggero che scomparirà nel giro di pochi giorni o al massimo settimane
- Nel possibile, non smettere di fare le solite attività quotidiane
- Camminare soprattutto nel pomeriggio, che è il momento della giornata in cui i sintomi astenici possono essere più accentuati
- Evitare l'esposizione al sole e alle temperature eccessive
- Evitare ambienti particolarmente caldi e poco aerati o inquinati

MEMORY CAFFÈ

A **Burano**

lunedì, martedì e venerdì
dalle 9 alle 12

A **Murano**

martedì e venerdì dalle 9 alle 12

A **Marghera**

martedì e sabato dalle 9 alle 12
e per gli Anziani Fragili
tutti i mercoledì dalle 14.30 alle 16.30

A **Giudecca Zitelle**

il martedì dalle 15 alle 18

A **Venezia Cardinal Piazza**

il mercoledì dalle 9.30 alle 11.30

A **Venezia Centro Scalzi**

lunedì e giovedì dalle 9.30 alle 12.30

AUTO MUTUO AIUTO

(ogni 2 settimane)

A **Giudecca Zitelle**

martedì dalle 9.30 alle 11

A **Murano**

il mercoledì dalle 17.30 alle 19

A **Marghera**

il giovedì dalle 17.30 alle 19

A **Venezia**

il lunedì dalle 14.30 alle 16

A **Burano**

il lunedì dalle 18 alle 19.30

Per informazioni:

sede di Venezia 0412770358
(dal lunedì al venerdì
dalle 9.30 alle 12.30)

sede di Marghera 041928659
(martedì e sabato dalle 9 alle 12)

sportello di Mestre 3665319042
(il mercoledì mattina)

- Bere molta acqua, almeno 1.5 / 2 litri al giorno, per coadiuvare alle funzioni sia cognitive, sia fisiche
- Consumare frutta e verdura fresca di stagione giacché contengono sali minerali e vitamine che favoriscono il recupero energetico dell'organismo e inoltre contengono antiossidanti
- Evitare cibi conservati, snacks e fast food
- Non fumare. Non si dovrebbe nemmeno bere bevande alcoliche, abusare di caffè o di altre bevande eccitanti
- Tenere sotto controllo il riposo e il sonno



[1] Tratto da:
<https://www.humanitas.it/sintomi/astenia/#:~:text=L'astenia%20%C3%A8%20una%20condizione,e%20insufficiente%20reazione%20aglj%20stimoli>

[2] Il ritmo circadiano è una sorta di orologio biologico, il cui periodo è di 24 ore. Ogni giorno, infatti, si ripetono periodicamente determinate condizioni nel nostro corpo, come ad esempio il ritmo sonno veglia. Il termine "circadiano", coniato da Franz Halberg, viene dal latino circa diem e significa appunto "intorno al giorno". L'orologio circadiano è un complesso sistema interno regolato da molteplici fattori e basato su stimoli provenienti dall'esterno. Ad esempio il ritmo di sonno veglia è regolato in base alla luce e alla temperatura dell'ambiente. Questo processo controlla la produzione di determinati ormoni e neurotrasmettitori che regolano direttamente l'attività cerebrale. Tratto da:
<https://www.chiardiluna.com/ritmo-circadiano-scopriamo-cose-funzione/>

[3] L'allenamento cardiovascolare si riferisce a qualsiasi forma di esercizio che elevi la frequenza cardiaca e la mantenga elevata per un periodo di tempo più lungo. Tratto da:
<https://www.scienzemorale.com/allenamento-cardiovascolare-quali-sono-i-benefici/>

[4] La ginnastica respiratoria si basa principalmente sul recupero della consapevolezza e sul porre attenzione al respiro, attività normalmente svolta in modo automatico. La pratica regolare di ginnastica respiratoria apporta benefici non solo al fisico ma anche alla mente. Ecco alcuni effetti positivi che si possono ottenere: rilassamento globale; maggiore lucidità mentale e capacità di concentrazione; minor affaticamento mentale; minor incidenza dei mal di testa; riduzione delle tensioni nervose e muscolari, anche localizzate; riduzione dei livelli di ansia; maggior resilienza complessiva. Tratto da: <https://www.my-personaltrainer.it/ginnastica-respiratoria.html>

MUSICOTERAPIA: LA PERSONA AL CENTRO

a cura di Flavia Del Giudice,
musicoterapeuta

Come ottenere i maggiori benefici dalla stagione

- Incoraggiate il vostro caro a trascorrere del tempo all'aperto durante le ore più luminose, dato che questo può aiutare a migliorare il loro benessere generale. Ricordate di prendere le dovute precauzioni per proteggersi dal sole
- Aggiornate la routine quotidiana includendo passeggiate all'aria aperta, il giardinaggio, l'orto o altre attività adatte alla stagione. Queste occupazioni oltre a mantenere attivo il corpo, stimolano la mente. È consigliato introdurre gradualmente queste variazioni.
- Incentivate le interazioni sociali, per esempio partecipando a eventi del quartiere o del comune, iscrivetevi a qualche attività grupale specifica per anziani nella vostra zona. In pratica, cercate di trovare nuovi stimoli e opportunità per socializzare.
- Prestare attenzione ai cambiamenti stagionali del vostro caro, poiché le persone affette da una malattia neurodegenerativa possono presentare confusione e ansia. Monitorate questi eventuali cambiamenti per poter adattare l'ambiente che lo circonda, in modo di renderlo il più confortevole e familiare possibile. Per esempio, mantenendo l'ambiente ben illuminato durante le ore di attività serali si può ridurre l'agitazione.

L'astenia può diventare preoccupante quando la stanchezza è molto marcata e i sintomi perdurano per più settimane senza alcun miglioramento oppure peggiorano.

In questi casi sarebbe meglio consultare il medico perché è possibile che non si tratti di astenia primaverile ma piuttosto di un peggioramento o regressione dei sintomi della malattia.

Negli ultimi 35 anni, si è verificato un importante cambiamento di paradigma nella cura della demenza passando da un modello medico tradizionale che si concentrava sui deficit dell'individuo e dava priorità ai processi organizzativi, ai programmi e ai bisogni. ad un programma di cura centrato sulla persona. La "terapia centrata sul cliente" è stata introdotta da Tom Kitwood negli anni '80 e ha fornito una serie di principi guida che enfatizzavano la comunicazione e le relazioni significative e mettevano la persona al primo posto [1]. L'essenza del metodo risiede nel valorizzare le persone con demenza e coloro che si prendono cura di loro, trattandoli come individui unici, considerando la prospettiva della persona e fornendo un ambiente sociale che supporti i bisogni psicologici e il benessere.

Kitwood (1997) ha identificato i cinque bisogni psicologici fondamentali delle persone con demenza:

- attaccamento
- conforto
- identità
- inclusione
- occupazione

Questo modello considera comportamenti come l'agitazione come un riflesso dei bisogni psicosociali sottostanti non soddisfatti e una comunicazione di questi.

Per questo motivo, la creatività è molto apprezzata all'interno di questo modello di assistenza incentrato sulla persona, in quanto permette la promozione e l'espressione della personalità e l'opportunità di un impegno significativo e un arricchimento delle relazioni.

Molti anni prima della pubblicazione del modello di Kitwood, i musicoterapisti nella cura della demenza avevano notato come l'impegno musicale contribuisse a miglioramenti significativi nella qualità della vita, come l'accettazione sociale e il senso di appartenenza ottenuti comunicando con gli altri. Per questo motivo, fin dalla sua nascita, i principi della cura della demenza centrata sulla persona sono stati ampiamente integrati nella MT portando allo sviluppo della musicoterapia centrata sulla persona (PCMT).

Una recente revisione sistematica e meta-analisi ha rivelato che la MT è il secondo intervento centrato sulla persona più frequente, dopo la reminiscenza, per le persone con demenza (Lee et al., 2022).

La musica è una parte centrale dell'essere umano e la "musicalità comunicativa" può supportare la personalità, permettendoci di comprendere più profondamente la comunicazione delle persone con demenza.

Inoltre, la qualità e sensibilità del processo interpersonale nella relazione di cura può essere facilmente rispecchiata nella MT, dove la costruzione della relazione attraverso le interazioni musicali è il nucleo dell'intervento terapeutico.

Centrale per questa pratica è la conoscenza delle preferenze musicali di una persona, delle canzoni significative, della storia di vita e degli interessi, nonché della flessibilità musicale.

La PCMT può supportare le persone durante tutta la loro condizione e può consentire loro di *continuare a sperimentare la crescita personale nonostante l'avanzamento dei deficit cognitivi*, coinvolgendo ad esempio una persona con demenza lieve e il suo caregiver in una riflessione verbale su un brano musicale significativo o nella scrittura di canzoni terapeutiche o rispondere musicalmente a una persona con vocalizzazioni di demenza avanzata.

La natura improvvisativa della musica dal vivo offre al musicoterapista l'opportunità di rispecchiare e riflettere musicalmente risposte come cambiamenti nella respirazione, nel movimento degli occhi o nella vocalizzazione, supportando una connessione significativa.

Allo stesso tempo, la persona affetta da demenza può influenzare la musica dal vivo e attraverso conversazioni musicali improvvisate sperimentare un maggiore senso di azione.

Facendo corrispondere musicalmente il livello di consapevolezza e la funzione cognitiva di un individuo attraverso l'impegno musicale, **la personalità viene convalidata ed espressa nel modo più profondo e significativo consentendo alla persona con demenza di mantenere la propria unicità essenziale.**

[1] tratto da Kelly et al, 2023, "Aligning Kitwood's Model of Person-Centered Dementia Care with Music Therapy Practice" *Music Therapy Perspectives*, Volume 41 pp 198-206



Sostieni le attività della nostra Associazione:

Banca Intesa IBAN:

IT34 U030 6909 6061 0000
0009414

Poste IBAN:

IT03G076010200000001682
8303

Quote sociali 2024:

socio ordinario € 30

socio sostenitore € 50

Destina alla nostra associazione il tuo

5X1000

indicando il

CODICE FISCALE

94034350275

Il tuo aiuto rappresenta un prezioso sostegno per le nostre attività rivolte a pazienti affetti da demenze e alle loro famiglie