

Per non essere soli

Periodico dell'Associazione Alzheimer Imola

Quadrimestrale di informazione sociale — Autorizzazione del Tribunale di Bologna n. 8060 del 1/4/2010 Direttore Responsabile Alice Bonoli
Redazione: Bona Sandrini, Giusy Perna, Martina Adaras, Sede: Associazione Alzheimer Imola Via C. Sforza 3, Imola. Tel e fax: 0542 604253 e-mail: alzheimerimola@tiscali.it

Editoriale

Se ci dessero, come quando eravamo a scuola, il compito di svolgere un tema su come vincere la solitudine, troveremmo il materiale adeguato per raggiungere la sufficienza?

Questa è una domanda che la nostra Associazione si pone di continuo, per mantenere fede ad una tacita promessa che viene fatta a chi, familiare o ammalato, si rivolge a noi.

A tavolino, ma sempre col cuore in mano, cerchiamo di curare la piaga dell'isolamento di cui sono spesso vittime le Famiglie, come lo stesso titolo del nostro giornalino ricorda sempre.

Ecco perché in questo numero vogliamo ancora una volta tentare di far conoscere, anche a chi ci avvicina per la prima volta, i nostri progetti, le nostre speranze ed anche i nostri suggerimenti per alleviare la solitudine.

Nella speranza che, alla fine, se ci vorrete dare un voto come quando andavamo a scuola, ci meritiamo la sufficienza.

Bona Sandrini
Presidente
Associazione
Alzheimer Imola

Il sentire del malato: nuova frontiera della relazione



Il 19 settembre scorso, in occasione dell'XXI Giornata Mondiale dedicata alla Malattia di Alzheimer, la nostra Associazione, in collaborazione con l'Ausl di Imola e con il supporto della Fondazione Cassa di Risparmio di Imola, ha organizzato come ogni anno un seminario formativo per operatori, familiari e cittadini interessati a conoscere di più su questa malattia.

Il focus dell'incontro è stato quest'anno peculiare, perché si è trattata la relazione tra malato e care givers partendo dal *sentire* della persona malata e richiamandosi ad un nuovo modo di interagire, basato sulla possibilità di imparare ad accogliere e valorizzare quanto insito nella stessa fragilità del malato.

Relatrice principale del seminario è stata **Letizia Espanoli** (nella foto in basso con la Presidente Bona Sandrini), rivoluzionaria formatrice nell'area della demenza, della non autosufficienza, del morire, dell'etica ed esperta di gestione di risorse umane, che ha concettualizzato la *sentemenza*. "Noi crediamo nella presenza indissolubile del "nocciolo" vitale ed autentico racchiuso in ciascuna persona affetta da demenza e quindi ci impegniamo a svelarlo con curiosità, custodirlo con delicatezza e onorarlo con forza" scrive Letizia nel suo libro "SENTE-MENTE", che sviluppa un progetto per guardare con occhi nuovi alla demenza. L'idea nasce da una domanda forte e dirompente: la demenza è solo perdita di facoltà cognitive, angoscia..follia? Oppure, tra le sue pieghe, si nasconde ancora VITA?

Nel corso della sua "lezione magistrale" la Espanoli ha trascinato la platea emozionando e commuovendo, e raccontando il suo sogno di creare su tutto il territorio nazionale nuove opportunità per le famiglie: laboratori condotti da operatori formati attraverso un training unico ed innovativo, per portare più vita alla demenza.

Troppe volte ci siamo detti "i dementi non capiscono nulla, sono un problema, sono affetti da disturbi del comportamento, sono agitati, aggressivi...", ma ci siamo mai chiesti se e cosa *sentono*? E se i disturbi del comportamento fossero un linguaggio? L'urlo disperato di persone che chiedono di essere comprese anziché sedate?

Ecco allora che nuove conoscenze, nuove idee, nuove visioni sono necessarie per comprendere ed accogliere questo linguaggio. Sempre sul tema delle emozioni e della relazione sono quindi intervenute la dottoressa Mariangela Bianconcini, psicologa dell'Ausl di Imola che opera anche all'interno del Centro disturbi cognitivi locale ed Annalisa Roda, psicologa della nostra Associazione che ha presentato un excursus di tutte le iniziative che l'Associazione



svolge sul nostro territorio per dar voce, conforto e collaborazione a chi si rivolge a noi in cerca di aiuto ed amicizia. Una proficua mattinata, che ci è parsa apprezzata dai partecipanti e che crediamo abbia infuso nuove motivazioni e speranze riguardo a come affrontare ogni giorno la vita con i nostri malati.

LA SOLITUDINE: NEMICA DELLA SALUTE DELL'ANZIANO

Dott.ssa Martina Adaras, psicologa dell'Associazione Alzheimer Imola

In corrispondenza con gli anni della vecchiaia si presentano alcune situazioni critiche di stress; si pensi al distacco dalla vita lavorativa con il pensionamento, alla perdita di persone care o, ancora, all'insorgenza di malattie croniche e problemi fisici.

A questa situazione si aggiunge spesso l'assenza di una rete familiare e sociale adeguata (ad esempio figli che vivono distanti dai genitori anziani o assenza di relazioni amicali significative).

Questi elementi promuovono nell'anziano la perdita dei punti di riferimento che si erano pazientemente costruiti durante tutto l'arco di vita e la più naturale conseguenza è che si sentano spaesati in una società così estranea e diversa da quella nella quale sono cresciuti e in cui hanno trascorso gran parte della loro esistenza. Tale situazione può condurre a isolamento e sentimenti di solitudine.

Sono molti gli studi che indicano che una esperienza duratura di solitudine può innescare un disagio psicologico che può condurre ad ansia e depressione.

Ma il dato ancora più eclatante è che, oltre a creare delle problematiche psicologiche, la solitudine peggiora anche le condizioni fisiche dell'anziano.

Essa sembra infatti compromettere l'apparato endocrino, il sistema cardiocircolatorio e il sistema immunitario, facilitando la comparsa di diverse patologie.

Le cifre parlano chiaro: si ritiene che il 10% degli anziani soffra della cosiddetta solitudine "maligna", quella cioè che comprometterebbe la salute fisica, mentale ed emotiva.

Come combattere dunque la condizione di solitudine in cui sono immersi tanti anziani?

Gli anziani che vivono in una situazione di solitudine o che presentano difficoltà relazionali non sempre hanno bisogno di prestazioni di tipo professionale per risolvere il loro disagio. Hanno più spesso bisogno, invece, di interventi capaci di migliorare la propria rete sociale. Se si

interviene con un'adeguata offerta di aiuti da parte del mondo del volontariato o da parte di altre risorse presenti nella comunità, è possibile contrastare la solitudine, le difficoltà relazionali e la progressiva mancanza di autosufficienza ed autonomia.

La presenza di relazioni sociali è fondamentale per permettere all'anziano di uscire da una condizione di solitudine.



Qualsiasi contatto può ridurre gli effetti della solitudine, purché sia percepito come significativo dall'anziano che lo riceve. È importante cercare di raggiungere soprattutto quegli anziani che difficilmente sarebbero intercettati dai servizi. E in tal senso è di fondamentale importanza la partecipazione attiva dei singoli, che

hanno il diritto/dovere di segnalare casi di solitudine e abbandono degli anziani.

Compito dei Comuni, delle tante associazioni di volontariato presenti sul territorio e dei cittadini è creare momenti qualificati di aggregazione con il coinvolgimento degli anziani nelle variegate attività sociali, culturali, sportive e del tempo libero, con l'obiettivo principale di valorizzare la persona, le sue capacità e competenze.

Vorrei parlare di un progetto molto interessante che si è diffuso da diverso tempo in vari Comuni dell'Emilia-Romagna: il progetto "nonno in affido". L'idea alla base del progetto è che, come per i minori, anche gli anziani possono essere affidati. Soprattutto gli anziani che sono rimasti soli, senza famiglia, parenti o amici. Ora possono avere una nuova famiglia che si prende cura di loro, continuando a vivere a casa propria. Tale intervento fa capo all'Articolo 13 della Legge Regionale 5/1994.

I benefici sono concreti e riguardano sia l'affidatario, che esce arricchito umanamente ed emotivamente da questo scambio relazionale, sia l'anziano affidato, che esce dalla condizione di solitudine migliorando la propria qualità di vita e, di conseguenza, anche la propria salute.

MENS SANA IN CORPORE SANDO: L'IMPORTANZA DI ALLENARE LA MENTE

Dott.ssa Elena Mariani, psicologa dell'Associazione Alzheimer Imola

Oggi ci ritroviamo a vivere in un mondo che corre sempre più veloce e che ci chiede di essere sempre pronti, scattanti, all'altezza delle situazioni. Non importa il sesso o l'età: ci viene richiesto di essere attivi e rispondenti alle esigenze di datori di lavoro, coniugi, figli o nipoti. Ma accanto alla cura riservata al corpo (ampiamente testimoniata dalle pubblicità e dagli ammonimenti dei medici sulla necessità di seguire una dieta equilibrata ed una costante attività motoria), è fondamentale riservare attenzione al suo "motore": la **mente**.

Senza un buon funzionamento di quest'ultima, infatti, non è possibile svolgere adeguatamente quelle attività, mentali e non, che caratterizzano il nostro quotidiano, e questo diviene evidente soprattutto con il passare del tempo, quando si va incontro a quegli inevitabili piccoli disturbi che caratterizzano l'invecchiamento e che ci portano ad essere un po' meno veloci o precisi nello svolgimento delle nostre abituali attività.

Ed è proprio allo scopo di mantenere nella migliore condizione possibile le capacità cognitive residue dell'individuo, o addirittura migliorarle, che sono stati messi a punto varie tipologie di **training cognitivo**. Diverse le tipologie di programmi di allenamento della mente che sono stati elaborati e che si sono dimostrati efficaci: alcuni di essi (genericamente definiti Memory Training) riguardano in specifico la memoria e le altre funzioni cognitive che caratterizzano la nostra attività mentale (attenzione, linguaggio, ragionamento ecc.); altri invece sono metacognitivi, ovvero offrono una conoscenza generale inerente l'atteggiamento verso la propria memoria ossia incoraggiano i



partecipanti anche ad esaminare la propria percezione della memoria ed il proprio sistema di credenze rispetto ad essa.

In generale, i training cognitivi rappresentano l'incontro di entrambe le tipologie di allenamento, in quanto cercano di migliorare il funzionamento cognitivo dei partecipanti, ma anche di modificare le loro credenze e percezioni, incoraggiandoli ad adottare una visione della memoria modificabile che si può **sviluppare, mantenere ed anche migliorare** attraverso la pratica e l'impegno. Questo avviene non solo mediante lo svolgimento di esercizi specifici, ma anche attraverso discussioni di gruppo su tali problematiche. Da non trascurare è infatti la parte

più "sociale" che caratterizza i training: la possibilità cioè di poter condividere la medesima esperienza, i propri dubbi o difficoltà, è sicuramente un fattore che aiuta le persone a stare meglio e ad affrontare con più serenità la propria quotidianità. I programmi di Memory Training per essere efficaci, devono perciò saper trasmettere ai partecipanti il concetto che il proprio "stile di vita mnemonico" (e più in generale cognitivo) è modificabile, e che è quindi possibile rendere le attività di routine e della vita quotidiana maggiormente intenzionali e non accidentali.

Studi di efficacia condotti su coloro che hanno partecipato ad alcuni di questi training, evidenziano sensibili e duraturi benefici nella vita quotidiana, quindi, ritornando alle battute iniziali di questo articolo: in un mondo in costante e veloce evoluzione, nel quale ci è chiesto da più parti di essere pronti efficienti, invecchiare in modo attivo e cognitivamente "re-attivo" è una realtà, non un'illusione!!

STILI DI VITA E PREVENZIONE: INGREDIENTI PER UN INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO!

di Giusy Perna Neuropsicologa Associazione Alzheimer Imola

La recente messa in discussione della teoria medico scientifica dell'accumulo di proteina Beta-Amiloide come una delle principali cause di insorgenza della Malattia di Alzheimer, sta puntando sempre più i riflettori della comunità medico-scientifica sull'importanza di stili di vita sani, prevenzione e utilizzo di terapie non farmacologiche come strumenti di lotta al deterioramento cognitivo.

Nei professionisti che lavorano nel settore sta emergendo sempre più prepotente l'esigenza di "fare rete" e stringere legami che possano garantire alle persone in età senile una presa in carico globale. Oggi più che mai è forte e chiaro il messaggio che ogni figura professionale è importante: il medico di base come il geriatra, il geriatra come lo psicologo e così via. E' necessario il contributo di tutti per salvaguardare la qualità della vita dei nostri anziani ed è fondamentale cominciare ad agire quando i sintomi del deterioramento non si sono ancora manifestati.

Le ricerche scientifiche, infatti, testimoniano l'esistenza di alcuni fattori protettivi, che possono aiutarci a mantenere in salute le nostre facoltà a lungo nel tempo. Il primo è il mantenimento in tutto l'arco di vita di stili di vita. Una corretta alimentazione e lo svolgimento di regolare attività fisica, favorirebbero il mantenimento di un sano equilibrio corpo-mente e la liberazione di ormoni "del buon umore".

Per conoscerci

L'Associazione Alzheimer Imola è in

Piazzale Giovanni dalle Bande Nere 11

Imola

(Ex Portineria Lolli) 1° piano

tel. e fax: 0542 604253

e-mail:

alzheimerimola@tiscali.it

<http://www.alzheimerimola.it>

Un volontario dell'Associazione è presente:

- **nella sede di P.le Giovanni Dalle Bande Nere il sabato ore 9 -11**
- **presso la Casa Tozzoli (Casa Alzheimer, via Venturini) il mercoledì dalle 16 alle 18**

per:

- * ascolto e sostegno
- * informazioni (servizi e percorsi di riferimento, orari e sedi delle attività)
- * consegna materiale informativo (pubblicazioni, opuscoli, ecc.)
- * Iscrizioni all'Associazione (€15)

L'ultimo fattore protettivo, ma non di minore importanza è l'attività mentale: mantenere il proprio cervello in allenamento costante e duraturo nell'arco di vita ci consente di accumulare "riserva cognitiva" e quindi di rafforzare e proteggere le cellule cerebrali al fine di rallentare l'insorgenza di difficoltà cognitive.

Nel campo della prevenzione l'Associazione Alzheimer Imola ha all'attivo diversi progetti che mirano a sensibilizzare e salvaguardare la salute mentale. Nel mese di settembre, grazie alla collaborazione di una professionista nel settore, è stato possibile partecipare alla Settimana di Prevenzione dell'invecchiamento mentale promossa dall'associazione ASSD MENS SANA. Dal 21 al 26 settembre, sono stati effettuati colloqui e screening gratuiti per testare lo "stato di salute" delle facoltà mentali e ricevere consigli su come prendersi cura del proprio cervello.

L'Università Aperta, in collaborazione con le professioniste dell'Associazione Alzheimer Imola, organizza da diversi anni corsi di allenamento mentale in cui imparare a conoscere le principali tecniche di aiuto alla memoria e poter esercitare la propria capacità di attenzione, ragionamento, linguaggio etc. Attualmente è in svolgimento il corso di allenamento base e, nel mese di marzo, sarà attivato il corso avanzato. L'Associazione Alzheimer Imola non dimentica l'importanza del continuo allenamento mentale anche nelle persone con deterioramento cognitivo lieve e mantiene attiva una bella collaborazione con il Centro di Valutazione dei Disturbi cognitivi dell'Ausl di Imola. Dall'anno 2012 infatti, due gruppi di pazienti selezionati dal Centro di Valutazione, partecipano ad un progetto di stimolazione cognitiva e supporto psicologico. Tale progetto si offre di dare a queste persone sostegno psicologico, mantenere allenare le loro capacità mentali residue e curare le relazioni sociali nel gruppo contrastando la solitudine ed il ritiro sociale.

L'Associazione Alzheimer Imola, per fornire un concreto supporto ai familiari dei malati di demenza, per aiutarli a comprendere al meglio ciò che accade e per sostenerli nelle loro scelte difficili, ha istituito una **CONSULENZA PSICOLOGICA GRATUITA.**

Gli incontri con la psicologa, dr.ssa Annalisa Roda, si svolgeranno presso la sede dell'Associazione, Piazzale Giovanni dalle Bande Nere 11, Imola.

Per fissare un incontro si può:

- **contattare la dr.ssa Roda al cell. 333-3916036**
- **contattare l'Associazione al tel. 0542 604253**