



Invecchiamento normale ed Invecchiamento patologico

Negli ultimi tempi mi è capitato di parlare con persone anziane, spesso parenti di Malati di Demenza, rispetto al confine, a volte labile, tra normalità e patologia dell'invecchiamento. Da tempo sappiamo che il primo fattore di rischio per sviluppare una patologia dementigena è l'aumentare dell'età: è altamente improbabile infatti trovare un bambino con la malattia di Alzheimer, mentre è molto più frequente individuare tale patologia in una persona anziana.

Per chiarire un po' alcuni concetti, è utile ricordare che non si nasce con la demenza ma questa, per definizione, è un disturbo acquisito durante il percorso della vita. Se un individuo presenta disturbi cognitivi dalla nascita si parla pertanto di ritardo mentale. Ma tornando alle persone anziane, negli ultimi anni ci si è molto confrontati su ciò che si intende per invecchiamento "normale" e invecchiamento "patologico". L'invecchiamento cognitivo infatti si caratterizza per una ampia variabilità interindividuale non solo a livello della prestazione intellettiva e comportamentale ma anche, rispetto ai cambiamenti, dipendenti dall'età, a livello chimico, strutturale e funzionale del cervello; questi concetti sono alla base delle differenze tra quello che viene chiamato invecchia-

mento sano e ciò che invece è malattia.

Tra le ipotesi oggi avanzate per spiegare le differenze individuali nel mantenimento di un comportamento funzionalmente adeguato e di un rendimento ottimale vi sono la riserva cerebrale e quella cognitiva. Il concetto di **riserva cerebrale** fa riferimento agli studi iniziati negli anni ottanta sull'anatomia dei cervelli di persone defunte: in questi studi si è ipotizzato che maggiori dimensioni dei cervelli e neuroni più "pesanti" fossero un fattore di protezione nei confronti della Malattia di Alzheimer; da qui il concetto poi sviluppato negli anni seguenti di "Malattia di Alzheimer senza Demenza" ovvero la possibilità di diagnosticare la presenza di alterazioni della materia cerebrale senza però avere dei sintomi cognitivi o comportamentali. Riassumendo in poche e riduttive parole: cervelli grandi si consumano più lentamente. Invece con il termine **riserva cognitiva**, che è stato sviluppato nei primi anni del nuovo millennio, si intende come la persona utilizza e gestisce le sue risorse e le sue conoscenze, ed è in stretto rapporto con l'apprendimento che si sviluppa in particolare nei primi anni di vita ma anche durante tutto il corso dell'esistenza: ad esempio un indice di riserva cognitiva può essere il titolo di stu-

dio, ma non solo, ci si può riferire a quanto una persona si è impegnata in lavori non routinari e/o a quali hobby si è dedicata nel corso della sua vita. Anche in questo caso, riassumendo in modo molto semplicistico, cervelli allenati si stancano più lentamente.

Nonostante la riserva cerebrale e la riserva cognitiva siano stati concepiti ed esaminati come due conetti indipendenti, varie evidenze indicano che i due modelli sono interdipendenti e tra loro connessi. Entrambi i tipi di riserva infatti condividono il postulato secondo il quale le risorse accumulate durante la vita permettono all'individuo di mantenere un comportamento adeguato dal punto di vista funzionale. Tali risorse sono il risultato della capacità del cervello di cambiare, svilupparsi e adattarsi, strutturalmente e funzionalmente, grazie ad un'interazione dinamica e continua tra influenze di tipo biologico ed ambientale. Perciò ancora oggi, mentre non è possibile impedire che una persona si ammali di demenza, possiamo ipotizzare che uno stile di vita attivo sia mentalmente che fisicamente sia un buon modo per diminuire le possibilità che l'invecchiamento fisiologico si trasformi in malattia.

Dott.ssa Paola Milani

I PROGETTI DI AMA

“PER NON PERDERSI”



“Per non perdersi”, progetto di stimolazione cognitiva, nasce dalla volontà di G.E.Pa (Gruppo Estense Parkinson) e A.M.A. (Associazione Malattia Alzheimer) di individuare un'azione comune rivolta ai propri associati, in modo da arricchire il ventaglio di proposte ai malati e alle famiglie.

Il progetto è stato rivolto, per quanto riguarda AMA, a persone colpite da malattia di Alzheimer ad uno stadio lieve e ai loro familiari, iscritti all'associazione e seguiti dal Consultorio-Centro Esperto per i Disordini Cognitivi dell'AZ. Ospedaliera Universitaria di Ferrara.

La stimolazione cognitiva consiste in un breve trattamento di gruppo basato sulla stimolazione di abilità cognitive non ancora compromesse, con obiettivo a lungo termine di rallentare il decorso della malattia e di limitarne l'impatto debilitante sull'autonomia del soggetto; si tratta di esercizi che prevedono la stimolazione globale delle abilità cognitive e delle competenze sociali.

L'obiettivo dell'intervento era favorire il benessere e migliorare la qualità di vita delle persone e dei loro familiari, pertanto abbiamo analizzato l'andamento delle difficoltà cognitive, della qualità di vita, dell'umore del malato e dello stress del caregiver sia prima del ciclo di stimolazione che alla fine.

Il progetto si è diviso in due momenti: il corso base di training cognitivo che si è sviluppato in 14 incontri per una durata complessiva di 7 settimane e un corso di mantenimento di 10 incontri per una durata di 10 settimane.

Hanno partecipato 7 persone di cui 2 donne e 5 uomini; all'interno di ogni incontro sono stati svolti esercizi mirati a far lavorare ogni area cognitiva (attenzione, memoria, fluency verbale, ragionamento...).

La partecipazione ad entrambe

le fasi è stata molto positiva, costante e i partecipanti hanno avuto un grado di motivazione molto alto.

I partecipanti hanno apprezzato il fatto di mettersi in gioco in un contesto di gruppo: affrontare le inevitabili difficoltà non ha generato stress o frustrazioni ma, al contrario, soddisfazione e la sensazione di prendersi cura di sé e non di essere passivi e silenziosi di fronte a questa malattia.

Durante questi incontri ci sono stati dei momenti dedicati esclusivamente al dialogo con i familiari i quali, anche in questa fase, hanno partecipato in modo attivo, si sono confrontati e supportati, hanno espresso un giudizio positivo nei confronti di questo progetto e diversi di loro hanno riscontrato un miglioramento nella qualità della vita dei loro familiari, con l'espressa richiesta di poter continuare questa tipologia di percorso e con l'idea di consigliarlo ad altre persone che si dovessero trovare in situazioni simili alla loro.

Per misurare i risultati ottenuti dall'intervento, i partecipanti sono stati valutati attraverso una serie di test neuropsicologici all'inizio e alla fine di ogni fase. Sono stati presi in esame lo stato cognitivo e l'autonomia della vita quotidiana; sono stati inoltre somministrati questionari ai familiari per misurare il carico assistenziale e lo stress percepito. I risultati mostrano una stabilità dei deficit cognitivi: non sono infatti emersi peggioramenti significativi in nessuna delle prove somministrate anche a distanza di sei mesi. Si può inoltre notare una tendenza al miglioramento piuttosto che ad un peggioramento del quadro generale. Questo può essere considerato un indice positivo in una patologia degenerativa. I dati emersi dalla valutazione delle abilità cognitive sono coerenti con le nostre aspet-

tative. Dai dati emergono chiaramente un miglioramento della qualità della vita ed una riduzione dei sintomi depressivi ed appare evidente l'efficacia nella sfera emotivo relazionale. Ci sono stati miglioramenti nelle abilità cognitive, le persone sono risultate più orientate nella dimensione spazio-temporale; l'attenzione, il calcolo hanno dato esiti positivi, mostrando una migliore tenuta nel tempo. Anche le funzioni linguistiche, sebbene già compromesse in alcuni casi specifici, hanno mostrato un lieve incremento in senso positivo. Il linguaggio, per quanto difficoltoso in alcuni casi, ha avuto punteggi buoni. All'inizio della prima fase, sia dai colloqui con i familiari che con i pazienti, si capiva che il tono dell'umore era basso; in alcuni casi l'apatia e la mancanza di entusiasmo nei confronti della vita la facevano un po' da padrone. Questo aspetto già alla fine della prima fase e soprattutto alla fine del corso di mantenimento è stato meno presente. Infatti tutti riferivano di trovare in questi momenti di condivisione e lavoro un grosso beneficio. Da parte nostra abbiamo vissuto un'esperienza professionale stimolante e soddisfacente oltre che positiva dal punto di vista relazionale sia con i familiari, i pazienti e le Oss: queste ultime sono state un aiuto prezioso e competente per tutta la durata del progetto.

Dott.ssa Marcella Liporace

RIDERE INSIEME.... SI PUO'

con lo Yoga della Risata

Finalmente a Ferrara.

Accettare e gestire le problematiche, i dispiaceri, le incognite delle malattie cognitive e dell'Alzheimer richiede una quantità enorme di energia e di amore.

A volte lo stress è talmente alto che il mondo sembra crollarci addosso e la paura di non trovare la forza ci assale. Dove trovare la fonte dell'energia per ricaricarci ed essere di aiuto e di beneficio a noi e ai nostri cari?

Più vicino di quanto pensiamo, perché la vita come dice C. Rogers non cede mai anche se non può fiorire.

La gioia è dentro di noi, è un'emozione che ci accompagna dalla nascita ed è così familiare che a volte ce ne dimentichiamo.

La risata è quanto di più potente abbia a disposizione l'essere umano per ritrovare la propria gioia e felicità, fatta di autostima e condivisione. Insieme si ride per il benessere fisico e psichico, regalando momenti di felicità che stabilizzano il sistema ormonale e rafforzano quello immunitario.

Il senso della dignità di ognuno di noi dipende anche dallo sguardo dell'altro. Il contatto visivo è una componente importante quando si pratica lo yoga della risata. C'è amicizia, empatia, complicità, affetto, una miscela benefica che scalda il cuore, illumina gli occhi e inonda i corpi di ossigeno. Lo Yoga della risata è quindi una meravigliosa soluzione di amore per sé e per gli altri. E' un percorso innovativo che ci invita ad avere coraggio e creatività, rimettendoci in gioco.

Lo Yoga della risata può aiutare i familiari e le persone ammalate a migliorare l'umore, alleviando il senso di solitudine e depressione e contribuendo a dare loro sostegno sociale, svago, divertimento e soprattutto la gioia di vivere.

Lo Yoga della risata coinvolge il corpo senza richiedere alcuna abilità mentale specifica: è alla portata di tutti. Non si basa sul senso dell'umorismo o abilità cognitive, chiunque può ridere di

cuore per il semplice motivo che ha deciso di ridere.

Si svolgeranno esercizi di respirazioni, battiti di mani e risate dello Yoga della Risata del Dott. Kataria. Questi movimenti del corpo aiutano a tenere in allenamento i polmoni e l'apparato circolatorio, oltre a rinforzare il sistema immunitario e la muscolatura aumentando sia la quantità d'ossigeno presente nel corpo che le endorfine, note come gli ormoni "dello star bene" prodotte dal nostro cervello.

Sarà per tutti un'ora di gioia, rilassamento e divertimento spensierato...Abbiamo solo un obbligo....Essere felici e rendere felici le persone intorno a noi.

Il corso partirà il 1 ottobre e sarà tenuto dalla Dott.ssa Succi Leonelli Cinzia e dal suo team di Yoga della Risata.

Per ulteriori informazioni contattare AMA.

RINGRAZIAMO

– Il Centro sociale "La Rivana" che ci ha concesso gli spazi per portare a termine il nostro progetto "Per non perdersi".

– ASD Aics AZ spazio Danza di Pontelagoscuro per il saggio tenutosi il 6 giugno presso la Sala Estense.

– Il Residence Service di Ferrara per aver dato la possibilità ai propri ospiti di trascorrere una splendida serata in compagnia di parenti ed amici in occasione della Festa d'Estate del 27 Giugno.

L'insegnante Rossetto Paola e gli studenti della classe 2^a G dell'Istituto Carducci di Ferrara che con le loro canzoni hanno regalato tanta allegria ai nostri malati durante il "CaFè della memoria" svoltosi il 22 maggio presso ASP in Via Ripagrande 5.

– Tutti coloro che hanno effettuato una donazione in memoria dei propri cari.

– Tutti coloro che hanno versato e/o verseranno il 5 per mille ad AMA.



Associazione Malattia Alzheimer

La nostra sede è aperta
il LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
dalle ore 10 alle ore 12



Associazione Malattia Alzheimer

Sito Internet: www.amaferrara.it • Email: amaferrara@viverelamemoria.it

• Conto Corrente CARIFE Agenzia N°1: 10958/4

IBAN IT31 T061 5513 0010 0000 0010 958

Conto Corrente postale: 54278379 • IBAN IT32 H076 0113 0000 0005 4278 379

INIZIATIVE

Continuano le attività dedicate agli anziani e ai loro familiari, denominate **"CaFè della Memoria"**.

Ricordiamo le date dei prossimi incontri

Dalle ore 15 alle ore 18 presso ASP

in via Ripagrande, 5 – Ferrara.

25 settembre (condotto dalla psicoterapeuta)

29 ottobre (condotto da un esperto)

2 ottobre (condotto dalla psicoterapeuta)

13 novembre (condotto da un esperto)

27 novembre (condotto dalla psicoterapeuta)

11 dicembre (condotto da un esperto)

CaFè BARCO

Dalle ore 15 alle ore 18 presso il Centro Sociale di Via Indipendenza, 40 – Ferrara.

17 settembre (condotto da un esperto)

1 ottobre (condotto dalla psicoterapeuta)

15 ottobre (condotto dall'esperto)

29 ottobre (condotto dalla psicoterapeuta)

5 novembre (condotto da un esperto)

19 novembre (condotto dalla psicoterapeuta)

3 dicembre (condotto da un esperto)

RICORDATE

- Il primo mercoledì di ogni mese si tengono gli incontri del gruppo di **AUTO-AIUTO**, dalle ore 14,30 alle 16,30, presso la sala Romagnoli di Via Ripagrande 5.

- E' sempre disponibile il servizio gratuito di **Supporto Psicologico e Legale**: per usufruirne è sufficiente rivolgersi nei giorni di apertura della sede, anche telefonicamente, ai nostri volontari che vi metteranno direttamente in contatto con la Psicologa ed il Legale.

INVITO

Dal 6 al 15 settembre 2013, nell'area riservata alle Associazioni di Volontariato del Parco Urbano G. Bassani, in occasione del **BALLOONS FESTIVAL**, i volontari di AMA potranno informare i cittadini ferraresi sulla rete dei Servizi per le persone affette da disturbi cognitivi e le attività promosse dall'Associazione.

IMPORTANTE

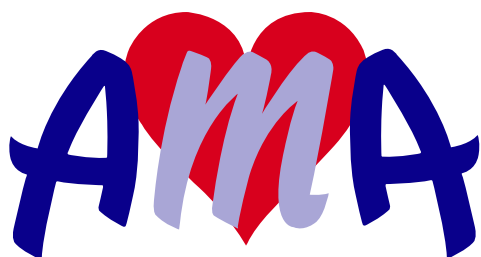
Per sostenere l'Associazione **POTETE**:

- rinnovare la quota associativa di Euro 15,00
- presentare nuovi soci
- dedicare un po' del vostro tempo alla realizzazione delle nostre attività
- donare il **5 x 1000**

Basta mettere la propria firma nel riquadro dedicato al sostegno al **VOLONTARIATO** e scrivere il seguente **CODICE FISCALE**:

93062440388

Si ricorda che le erogazioni liberali effettuate tramite assegno, bonifico bancario o bollettino postale sono detraibili presentando la ricevuta del versamento.



Associazione Malattia Alzheimer

Ferrara - Via Ripagrande, 5

Tel. 0532.792097 - Fax 0532.799552

Cell 338.7918874

Email: amaferrara@viverelamemoria.it

Sito Internet: www.amaferrara.it

CF 93062440388