

Sonno e Malattia di Alzheimer

Nelle settimane scorse il Cafè della Memoria ha ospitato, in qualità di esperto, la dr.ssa Cinzia Monetti, per anni referente dell'Ambulatorio dedicato alla Diagnosi ed alla Terapia dei Disturbi del Sonno dell'Arcispedale S. Anna di Ferrara. La dottoressa ci ha spiegato quanto sia necessario garantire a chiunque un giusto apporto di sonno e di riposo notturno.

Il sonno infatti è una funzione fondamentale dell'organismo come mangiare, bere e respirare; basti pensare che mediamente 1/3 della nostra vita è speso a dormire. Naturalmente però il bisogno di sonno non è uguale per tutti: vi sono persone che vengono definite "brevi dormitori" che necessitano di 7-8 ore di sonno per rigenerarsi, ed altre, i "lungi dormitori" che invece hanno bisogno anche di 10 ore di riposo. Inoltre, a seconda del cronotipo, alcuni soggetti tendono ad essere molto attivi nelle prime ore del mattino, ed altre lo sono di più di sera.

Durante la vita di un individuo il sonno subisce delle modifiche, in generale nella persona anziana il sonno diventa "fragile", più leggero e meno profondo. La maggiore prevalenza di disturbi propri del sonno, (come la sindrome delle gambe senza riposo o la sindrome delle apnee notturne -OSAS-), di co-patologie mediche e psichiatriche, l'assunzione di politerapie farmacologiche, una cattiva igiene del sonno possono peggiorarne ulteriormente la qualità. La presenza, ad esempio, di un disturbo alle vie urinarie o la necessità di assumere diuretici

può provocare risvegli frequenti per la necessità di recarsi in bagno durante la notte e rendere difficile un sonno notturno continuo, duraturo e ristoratore.

Nelle persone che soffrono di demenza, inoltre, il progressivo deterioramento delle strutture cerebrali che regolano il ritmo veglia-sonno, può determinare una tendenza ad invertire il ritmo stesso del sonno, cosicché i pazienti tendono a essere sonnolenti durante il giorno con sonnellini frequenti mentre diventano più agitati e confusi di sera e durante la notte con comportamenti di iper-caffaccendamento e girovagare afinalistico.

Per migliorare il ritmo e la qualità del sonno è buona norma, prima di ricorrere a farmaci sedativi, utilizzare strategie terapeutiche di tipo comportamentale per una corretta igiene del sonno e il ripristino di un regolare ritmo veglia sonno.

In generale perciò è bene ricordare i consigli che possono aiutare tutti noi a riposare meglio, qui di seguito elencati come:



Le 10 regole d'oro del sonno

1. Andare a letto solo quando ci si sente veramente assonnati, si sbadiglia e la testa è un po' pesante.

2. Rispettare tendenzialmente

gli stessi orari sia per andare a dormire che per alzarsi, indipendentemente da quanto si è dormito di notte; i pisolini diurni vanno limitati.

3. Se il risveglio arriva prima del dovuto, alzarsi e iniziare la giornata.

4. Utilizzare il letto solo per dormire e per l'attività sessuale; il senso di relax indotto dal sesso aiuta il sonno.

5. Non rimanere a letto se il sonno non arriva o non torna: alzarsi e fare qualcosa di rilassante (leggere, fare un bagno caldo a 36/37 gradi, non la doccia che ha un effetto stimolante, bere una tisana calda).

6. Occupare il tempo con cose distensive anche prima di andare a letto, non troppo stimolanti mentalmente.

7. Se hai fame all'ora di andare a dormire mangiare qualcosa di leggero; non fumare e non assumere alcolici o bevande con caffeina già dal pomeriggio. L'alcol induce sonnolenza ma, per effetto rebound, si rischia di svegliarsi nel cuore della notte e di non riaddormentarsi.

8. Mangiare a orari regolari di giorno e, la sera, preferire i carboidrati e una cena leggera.

9. Svolgere attività fisica regolarmente ma mai di sera.

10. Dormire in una camera protetta dai rumori e dalla luce, in un comodo letto.

Dr.ssa Milani Paola

Pubblichiamo con piacere la testimonianza della nostra socia MILA FIORINI

Fra pochi giorni, esattamente il 6 marzo, sono sette anni che la mia mamma è ricoverata in struttura. Sono tanti anni ma, per me che li ho vissuti e li vivo, mi sembra ieri quando, con le lacrime agli occhi e un nodo allo stomaco, ho preparato quella valigia. Ho provato grandi emozioni, mi sono scontrata con una realtà completamente diversa da quella che ero abituata a vivere. Realtà difficili a livello emotivo e non solo e oggi, con il senno del poi, devo ammettere che questa malattia mi ha tolto e dato tanto: ora riesco ad apprezzare e provare felicità anche per le più piccole cose. Ho trovato del personale, prima nel Nucleo "C2 Alzheimer" poi nel Nucleo "D", altamente qualificato, mi sono stati vicini perché non c'è solo l'ammalato da accogliere ma l'intera famiglia. In questi anni ho conosciuto persone che ormai non ci sono più: tutte mi hanno dato qualche cosa e li porto nel cuore. Oggi dico che ho un'altra famiglia, conosco il personale, gli ospiti e loro conoscono me; quando entro nel Nucleo mi sento a casa e vorrei che anche la mia mamma provasse le stesse emozioni e sentimenti.

Vorrei farle tante domande ma rimangono tutte senza risposta. Vorrei tornare indietro anche per pochi minuti..... Questa mattina suonava il telefono, credevo fosse lei.

"Pronto.....ciaooooooooo belaaaaaa", questo era il suo modo di chiamarmi. E' trascorso tanto tempo dall'ultima volta, talmente tanto che non ricordo più la sua voce. Mi mancano le sue risate, le chiacchierate che facevamo, mi manca il caffè che bevevamo fumandoci la sigaretta, mi mancano anche i silenzi perché bastava guardarci negli occhi e ci capivamo.

Ora sono felice quando è sveglia, quando mangia, quando sembra che non soffra, ecco perché dico che ho capito cos'è la felicità.

E' la mamma più bella del mondo, si chiama Ines e la ringrazio per essermi vicino, anche se non lo sa.

Il testamento biologico o dichiarazione anticipata di volontà

Il testamento biologico (detto anche dichiarazione anticipata di vita, di trattamento, ecc.) è un documento legale che permette di indicare in anticipo i trattamenti medici che ciascuno intende ricevere o rifiutare in caso di incapacità mentale, di incoscienza o di altre cause che impediscano di comunicare direttamente ed in modo consapevole con il proprio medico. In altri termini, tale documento è l'espressione della volontà da parte di una persona (testatore), fornita in condizioni di lucidità mentale, in merito alle terapie che intende o non intende accettare qualora dovesse trovarsi nella condizione di incapacità

di esprimere il proprio diritto di acconsentire o meno alle cure proposte (consenso informato) per malattie o lesioni traumatiche cerebrali irreversibili o invalidanti, malattie che costringano a trattamenti permanenti con macchine o sistemi artificiali che impediscano una normale vita di relazione.

La persona che redige un testamento biologico nomina un fiduciario per le cure sanitarie che, nel caso in cui la persona diventi incapace, sarà il soggetto chiamato ad intervenire sulle decisioni riguardanti i trattamenti sanitari.

Come qualunque altro testamento tradizionale, anche quello

biologico può essere soggetto a revoca od a modifica in ogni momento della vita di ognuno, nel rispetto della libertà individuale.

L'art.32 della Costituzione stabilisce che nessuno può essere obbligato ad un determinato trattamento sanitario se non per una precisa disposizione di legge e l'Italia ha firmato (ma non ancora ratificato) nel 2001 la Convenzione sui diritti umani e la biomedicina (Legge 28 marzo 2001, n. 145) di Orvieto del 1997 che stabilisce che "i desideri precedentemente espressi a proposito di un intervento medico da parte di un paziente che, al momento

Il testamento biologico o dichiarazione anticipata di volontà

continuazione da pag. 2

dell'intervento, non è in grado di esprimere la sua volontà, saranno tenuti in considerazione'. Ed il Codice di Deontologia Medica di Orviedo afferma che il medico dovrà tenere conto delle precedenti manifestazioni di volontà del malato.

Al momento, però, in attesa del varo definitivo della Legge, in oltre 70 Comuni (tra cui Ferrara) che hanno deciso di istituire un apposito registro, i cittadini possono depositare una dichiarazione anticipata con la quale esprimono la loro volontà sul trattamento di fine vita nel caso in cui si trovassero nelle condizioni di non poterle esprimere o manifestare a causa di gravi patologie.

In conclusione, attualmente ogni cittadino può decidere se depositare, rettificare od annullare il proprio 'testamento biologico'.

Le dichiarazioni hanno valore quinquennale e sono rinnovabili.

Il cittadino che voglia depositare il proprio Testamento Biologico deve:

1) telefonare all'URP del Comune di Ferrara per fissare un appuntamento;

2) redigere il Testamento Biologico debitamente sottoscritto sia dal Dichiarante che dal Fiduciario;

3) presentarsi all'URP con un valido documento di identità nel giorno e nell'ora dell'appuntamento, accompagnato dal proprio Fiduciario;

4) consegnare l'originale del testamento biologico "in busta chiusa". La busta dovrà contenere anche una copia fotostatica dei validi documenti di identità del Dichiarante e del Fiduciario;

5) presentare all'URP una dichiarazione sostitutiva di atto di notarietà, con la quale il Dichiarante ed il Fiduciario dichiarano di aver depositato "la busta" contenente il Testamento Biologico. La dichiarazione deve essere firmata in presenza dell'impiegato al momento della consegna. Alla dichiarazione sostitutiva di atto di notarietà l'Ufficio ricevente assegnerà un numero progressivo che verrà annotato sul Registro. Al Dichiarante e al Fiduciario vengono rilasciate ricevuta dell'avvenuto deposito e copia del Regolamento.

L'interessato può scrivere il proprio Testamento Biologico in carta semplice o utilizzare la modulistica disponibile sui siti: www.fondazioneveronesi.it www.lucacoscioni.it

Per ulteriori informazioni e appuntamenti
URP Informacittà

**APPUNTAMENTO
MUSICALE
RIDOTTO
TEATRO COMUNALE**
DOMENICA 9 MAGGIO 2016
ORE 17.00

"MUSICHE DAL MONDO"

arie, duetti d'opera e melodie della tradizione popolare interpretate dagli allievi del corso di Arte Scenica del maestro Emanuele Zanella al Conservatorio Frescobaldi di Ferrara.

**L'ingresso
è a OFFERTA LIBERA**

**Il ricavato verrà destinato
alle iniziative della nostra
Associazione.**

GRAZIE

• A tutti coloro che hanno versato e/o verseranno il 5 per mille ad AMA.

• A tutti coloro che parteciperanno alle nostre iniziative che troverete sul nostro sito:

www.amaferrara.it

IMPORTANTE

Continua la sua attività informativa il Centro Ascolto di S. Giuseppe di Comacchio - via Rimembranza, - nella giornata di martedì, al mattino dalle ore 9.30 alle ore 12.00 presso i locali della Parrocchia.

(cell. 392 - 5263951: risponde Enzo)



Associazione Malattia Alzheimer

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

Tel **0532.792097** • Cell. **338.7918874** • Fax **0532 799552**

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



Associazione Malattia Alzheimer

CaFè della Memoria: dove e quando

Continuano le attività dedicate agli anziani e ai loro familiari, denominate "CaFè della Memoria". Gli incontri si terranno due volte al mese **il mercoledì**

dalle ore 15 alle ore 18 presso ASP di via Ripagrande, 5 - Ferrara:

- 13 e 27 aprile
- 11 e 25 maggio
- Pausa estiva
- 28 settembre
- 12 e 26 ottobre
- 16 e 30 novembre
- 14 dicembre

e **il martedì** dalle ore 15 alle ore 18 presso il Centro Sociale di Via Indipendenza, 40 Barco FE:

- 19 aprile
- 3, 17 e 31 maggio

- Pausa estiva
- 4 e 18 ottobre
- 8 e 22 novembre
- 6 e 20 dicembre

Per informazioni
Tel: 0532 799730

CaFè COPPARO

Dalle ore 14:30 alle 17:30 presso il Centro Sociale Parco Verde di Via Garibaldi, 106:

- 14 e 28 aprile
- 12 e 26 maggio
- Pausa estiva
- 29 settembre
- 13 e 27 ottobre
- 10 e 24 novembre
- 15 dicembre

Per informazioni
(cell. 348 5397078)

CaFè PORTOMAGGIORE

Dalle ore 14:30 alle 17:30 presso il Centro di Promozione Sociale di Via Carducci, 11:

- 21 aprile
- 5 e 19 maggio
- Pausa estiva
- 22 settembre
- 6 e 20 ottobre
- 3 e 17 novembre
- 1 dicembre

Per informazioni
(cell. 348 5397078)

CaFè CENTO

Dalle ore 14,30 alle 17,30 presso la "Fondazione Zanandrea" Via Ugo Bassi 49 di Cento

(cell. 328-9237546):

- 14 aprile
- 12 maggio
- 9 giugno
- Pausa estiva

CaFè BONDENO

Dalle ore 14,30 alle 17,30 presso il Centro 2000 Viale Matteotti 10
(cell. 328 9237546):

- 28 aprile
- 26 maggio
- 16 giugno
- Pausa estiva

ATTIVITA' DI AMA

- Gruppo AUTO-AIUTO: il primo mercoledì di ogni mese dalle ore 14,30 alle 16,30, presso la sala Romagnoli di Via Ripagrande 5 (FE)

- Telefonare allo 0532 792097 per iscriversi ai seguenti gruppi: ABC, rivolto ai familiari, per migliorare la comunicazione con la persona ammalata.

RIDERE INSIEME SI PUO', rivolto sia ai familiari che alle persone ammalate per favorire il benessere comune.

- 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.

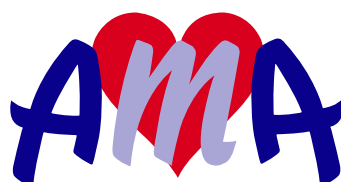
IMPORTANTE

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, 7

Tel. 0532.792097 - Fax 0532.799552

Cell 338.7918874

Email: info@amaferrara.it

Sito Internet: www.amaferrara.it

CF 93062440388