

## La sindrome del sole calante

Con questo termine (sinonimi sono sindrome del tramonto e sun downing syndrome) intendiamo una variegata serie di comportamenti caratterizzati da stato confusionale, incapacità di mantenere l'attenzione, disorganizzazione del pensiero e del discorso, inversioni dei ritmi di sonno e veglia, deliri ed allucinazioni che si manifestano con più frequenza nel tardo pomeriggio andando via via ad aumentare durante la sera e la notte. Tale famiglia di disturbi comportamentali è abbastanza frequente nelle persone affette da demenza; si stima infatti che ne soffra circa il 10% degli anziani e l'80% delle persone colpite dalla malattia di Alzheimer. Già Ippocrate nella sua teoria degli "umori" aveva parlato di sei sintomi del "calar del sole" come un evento che può influenzare il comportamento dell'uomo. Nei nostri pazienti, il tramonto può dare origine a comportamenti aggressivi sia verbali che fisici. E sembra vi sia anche una certa correlazione con le stagioni, infatti tale sintomatologia tenderebbe ad aumentare in inverno, probabilmente a causa delle ore di luce più limitate e pertanto con la necessità di utilizzare illuminazioni artificiali. Sicuramente la poca luce e gli ambienti poco illuminati possono influenzare pesantemente la comparsa di questa sindrome. Anche cambi repentini di ambiente, come ad esempio un ricovero in ospedale o l'istituzionalizzazione, possono agire negativamente. I pazienti

perdono i loro punti di riferimento, si ritrovano in un ambiente a loro sconosciuto e ostile che pare possa scatenare aggressività. Le stesse manovre assistenziali, i rumori notturni e i risvegli obbligati sono molto spesso causa di deliri e confusione. Le modifiche ambientali possono aiutare, in particolare con un sistema di illuminazione adeguato evitando zone d'ombra. Anche l'attività fisica durante il giorno può aiutare ad evitare la sua manifestazione. Vi è poi ancora la terapia farmacologica adeguata che può intervenire nel migliorare il comportamento dell'anziano. Sicuramente questo genere di comportamenti crea ansia non solo nel malato ma soprattutto nel suo familiare che, nell'ambiente domestico, si trova a dover fronteggiare una situazione difficile.

### **Quali sono quindi, riassumendo, gli interventi da mettere in atto?**

- Evitiamo di impegnare il paziente in attività o di formulare richieste pressanti e complicate soprattutto nelle ore serali. L'ideale

è proporgli delle situazioni tranquille in cui si possa rilassare come, per esempio, ascoltare musica, visti gli effetti benefici descritti anche in letteratura della musicoterapia;

- Ridurre al minimo gli stimoli esterni;

- Aumentiamo l'illuminazione degli am-

sive zone d'ombra che possano facilitare la comparsa di illusioni visive;

- Proponiamo interventi di blanda attività fisica;

- Evitiamo riposi pomeridiani troppo lunghi che possano sfalsare i ritmi sonno-veglia;

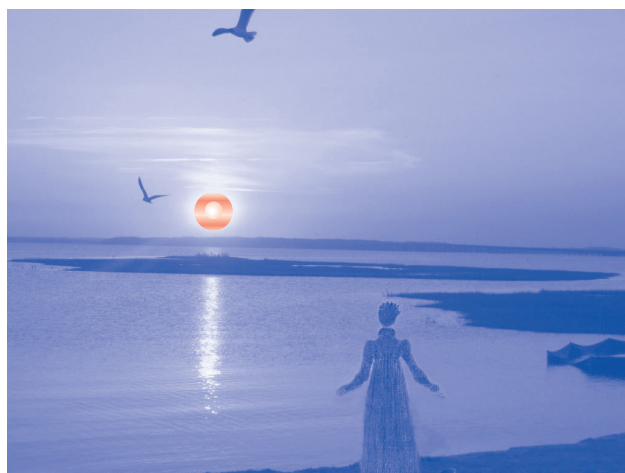
- Curiamo l'alimentazione ed utilizziamo bevande calde e rilassanti, evitando, ad esempio, alcool, thè e caffè;

- Usiamo un tono della voce calmo e rilassato;

- Cerchiamo di non avere fretta.

Gli interventi descritti possono aiutare a prevenire o a ritardarne la manifestazione. In caso di difficoltà assistenziali e di gestione vi invitiamo comunque a rivolgervi al vostro medico di fiducia che con le sue competenze tecniche può aiutare ad aumentare la qualità della vita del soggetto e della sua famiglia.

*Dott.ssa Paola Milani*



# Riflessioni di un partecipante allo Yoga della risata

E' recentemente terminato l'ennesimo corso "Yoga della risata", attivato e finanziato dalla nostra Associazione. Condotta dalla dott.ssa Succi Leonelli Cinzia, Remo Grullero e Fernanda Iaria, si è articolato su un duplice aspetto: l'estroversa "risata" e la più intima "introspezione".

A questo corso hanno partecipato sia persone affette da patologie cognitive sia i loro familiari, ed è stato molto apprezzato e richiesto il suo proseguimento.

Qualcuno potrebbe chiedersi perché possa esserci la voglia o addirittura il bisogno di ridere nell'affrontare malattie così difficili e dolorose.

Appare opportuno rispondere a questa domanda confrontando i principi che teorizzano lo Yoga della Risata emersi dalla esperienza diretta degli stessi partecipanti; infatti una disciplina è valida non soltanto perché appare come una bella idea, ma soprattutto quando riesce a contribuire praticamente ad un effettivo miglioramento di qualità della vita.

Lo Yoga della Risata nasce da un'idea geniale del Dr. Madan Kataria, medico indiano, che ha trasformato la risata in un esercizio fisico: *possiamo non avere bisogno di un motivo per ridere*. Questa è una grande, semplice libertà che può migliorare il benessere risvegliando le risorse interiori di una persona.

Infatti numerosi studi scientifici hanno dimostrato l'azione terapeutica della risata che, mutando la biochimica interna del corpo e agendo sul sistema ormonale, trasforma uno stato di stress in uno stato di "ben-essere".

Con una risata continuativa di almeno 15-20 minuti il corpo umano rilascia ormoni, quali le endorfine, che modificano l'umore in positivo. Contemporaneamente si riduce l'ormone dello stress, aumentando così il potenziale del

sistema immunitario. *Ridendo, la salute migliora!*

L'atto fisico della risata aiuta a rimuovere timidezza e inibizioni, ad aprirsi fino a cominciare a cogliere il lato comico delle situazioni. Nel lavoro di gruppo, presto si viene contagiati dalle risate degli altri partecipanti e si constata che *non c'è bisogno di umorismo* per farsi coinvolgere in una "magica risata", in grado di ricondurci alla giosità ed all'allegria tipiche dell'infanzia.

Non bisogna inoltre sottovalutare come lo Yoga della Risata aiuti "misteriosamente" a creare un profondo senso di rapporti di gruppo e di appartenenza quando le persone ridono, si riuniscono e si sentono accogliere come in una bella, grande famiglia.

Attraverso lo Yoga della Risata si rompe così la dualità sano/ammalato: finalmente, anche se soltanto per un paio d'ore, tutti si sentono uguali nell'essere uomini e donne che si divertono, si relazionano, si rilassano, respirano, scoprono risorse impensate di energia, di amicizia, gioia e semplicità.

La risata, con la sua potenza, aiuta a rompere gli schemi, a sdrammatizzare, a dare meno importanza ai pensieri che assillano la persona. La risata aiuta a dormire meglio, a scaricare le tensioni, a ritrovare la fiducia in se stessi e il potere di farcela nonostante le difficoltà.

La forza della risata aiuta a volare con leggerezza attraverso il dolore e la sofferenza della malattia ed a scoprire le risorse per continuare ad amare la vita, se stessi e gli altri. Entusiasmo, vitalità, desiderio di incontro, curiosità, insomma "vita" appartengono anche alle persone ammalate perché, se è vero che



yogadellarisata

perdono le loro capacità cognitive, non perdono sicuramente la loro capacità di amare!

Per chi non ne conoscesse il contenuto e le finalità, il Corso potrebbe apparire quasi una contraddizione in termini. Invece, alla sua conclusione, esso si è rivelato tra i più efficaci ed interessanti attivati dall'A.M.A.

L'importanza degli esercizi emerge quando questi, combinandosi con appropriate dinamiche di gruppo, portano ad una risata incondizionata, prolungata e sostenuta, intervallati con altri esercizi di respirazione, con indubbi ed evidenti benefici fisiologici.

La sessione Yoga della Risata termina con una meditazione introspettiva e conseguente rilassamento interiore e concentrazione su un oggetto che può essere via via una parte del nostro corpo (gambe, braccia, mani ecc.), fatta ad occhi chiusi e luci abbassate.

Altra scoperta gradevole è il mutato rapporto con gli altri componenti del gruppo: persone mai precedentemente conosciute o frequentate diventano, con estrema naturalezza e disponibilità, fidati e cordiali amici con cui eventualmente intraprendere un nuovo percorso di vita.

Giuseppe Mario Anselmo

## IMPORTANTE

**CENTRO ASCOLTO DI COMACCHIO:** telefonare il martedì dalle ore 9,30 alle 11,30 al 334 9841241 : risponde Enzo. Il **secondo Venerdì** di ogni mese alle ore 15.00, presso la parrocchia di San Giuseppe di Comacchio, si terranno gli incontri (gratuiti) di **auto-aiuto**, rivolti a tutti i famigliari di persone con patologie tipo Alzheimer.

**Centro Ascolto di Cento:** telefonare il lunedì dalle 9,00 alle 12,00 al numero 339 3393905; risponde Luciana.

### ATTIVITA' DI AMA 2016

**Gruppo AUTO-AIUTO:** il primo mercoledì di ogni mese dalle ore 14,30 alle 16,30, presso la sala Romagnoli di V via Ripagrande 5, FERRARA. Progetto rivolto ai caregivers per un confronto, tra famigliari con varie esperienze, sulle strategie da adottare per affrontare le difficoltà derivate dall'assistenza. Non è necessario iscriversi.

**Corso ABC:** rivolto ai familiari, per migliorare il rapporto di comunicazione fra ammalato e caregiver, e condotto dalla Dott.ssa Cinzia Succi Leonelli.

**Laboratorio SENTE- MENTE:** Corso rivolto ai famigliari con lo scopo di fornire strumenti per aumentare la loro resilienza ed intelligenza emotiva, migliorando così la relazione con se stessi e con la persona ammalata. Il corso è condotto dalla Dott.ssa Cinzia Succi Leonelli.

**RIDERE INSIEME SI PUO':** rivolto sia ai familiari che alle persone ammalate, condotto da Remo Grullero, leader yoga della risata. Il corso intende fornire lo strumento della leggerezza, della gioia e della curiosità per poter ritrovare il piacere della condivisione di emozioni positive nella relazione.

**PER NON PERDERSI:** rivolto ad ammalati e rispettivi familiari. Incontri settimanali con persone affette da patologie dementigene in fase iniziale. Stimolazione cognitiva rivolta a gruppi di malati individuati dai medici degli ambulatori specialistici di Neurologia, di Geriatria e di Medicina Interna II dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Ferrara. Le attività sono state proposte dalle Dott.se Paola Milani e Marcella Liporace.

### ATTIVITA' DI AMA 2017

Telefonare allo 0532 792097 per iscriversi ai corsi: **ABC, Laboratorio Sente-Mente, Ridere insieme si può.** Non è richiesta l'iscrizione per partecipare ai gruppi di Auto -Aiuto.

Progetti in corso di definizione e di realizzazione: **MOBILY TRAINING:** Corso di attività motoria dolce di tipo aerobico che, oltre ad allenare il corpo, allena anche il cervello stimolando l'attenzione, la memoria, la concen-



IL CONSIGLIO DIRETTIVO  
E I VOLONTARI DI A.M.A.  
PORGONO FERVIDI AUGURI  
DI LIETE FESTIVITA'  
A TUTTI I NOSTRI LETTORI

trazione. Rivolto a persone di ogni età. L'aspetto innovativo del progetto è dato appunto dall'associare un allenamento di tipo motorio ad una stimolazione cognitiva realizzata in gruppo.

**TANGOTERAPIA:** rivolto a pazienti e familiari al fine di integrare sempre più la persona malata all'ambiente circostante e di limitare la stigmatizzazione e l'isolamento. Al progetto pilota sta collaborando l'ideatrice del metodo " Riabilitango" Sig.ra Marilena Patuzzo, Capo Reparto di Riabilitazione Specialistica del San Giuseppe di Milano. I risultati attesi, valutati dal Centro per i Disordini Cognitivi di Ferrara- unità Operativa di Neurologia, sono sul tono dell'umore, sulla riduzione dei disturbi psico- comportamentali ed un potenziamento dell'equilibrio e della gestione del proprio corpo.

**LE AVVENTURE DI NONNA SMEMORINA** Progetto didattico già sostenuto da AMA e presentato nella primavera 2016 nella scuola primaria di Copparo. Verrà riproposto da AMA alla scuola primaria di Villanova di Denore con lo stesso team operativo: arch. Orlando Lisa e Dott.se Veronesi Patrizia e Pedriali Ilaria.

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.

### AVVISO PER I SOCI

Chi è in possesso di indirizzo di POSTA ELETTRONICA è pregato di comunicarlo ad AMA, sia per il ricevimento del giornalino, sia per altre comunicazioni, al fine di eliminare ulteriori spese aggiuntive.



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](http://www.amaferrara.it) • Email: [info@amaferrara.it](mailto: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

## GRAZIE

a tutti coloro che hanno effettuato una donazione in memoria dei propri cari e/o amici:

- Mazzacurati Giancarlo; Gruppo Seniores Edison; Tieghi Stefano; Gherardi Cinzia e Furuni Gabriele; Chiribola Irene e Manfredini Barbara; Manucci Alberto e Giori Emma; Bentivoglio Giuliano e Ferraresi Paolo; Sala Marta e figli; Stabellini Ultima; Barigozzi M.Teresa; Manfredini M.Lucia; Ferraresi Federica; Piazza Anna; Scuola Primaria di Voghiera; Famiglia Rescazzi; Cinti M.Cristina; Carli Umberto; Poltronieri Serena; Farinella Daniela e Anna; Russo Elena; Famiglia Pastorello Renzo; Piccinini Daniela; Pizzolo Elisa; Trucchia Monica; Armelin Nicoletta; Riccardi Silvana; D'Agostini Natalina e Quintaba Rita.
- A tutte le persone che anche quest'anno ci hanno devoluto il 5 per mille;
- a Rita Grasso per il saggio "Tango Te" svoltosi il 17 Settembre 2016 c/o Sala Estense;
- ai pianisti Paola Tagliani e Dario Favretti per il concerto del 15 Ottobre 2016 c/o il Ridotto del Teatro Comunale.

## CaFè della Memoria: dove e quando

Continuano anche per l'anno 2017 le attività dedicate agli anziani e ai loro famigliari, denominate "CaFè della Memoria".

Gli incontri si terranno dalle ore 15 alle ore 18 presso ASP di via Ripagrande, 5 - Ferrara:  
**Mercoledì** 11 e 25 gennaio, 8 e 22 febbraio, 8 e 22 marzo, 12 e 26 aprile, 10 e 24 maggio.

**il martedì** dalle ore 15 alle ore 18 presso il Centro Sociale di Via Indipendenza, 40 Barco FE  
 17 e 31 gennaio, 14 e 28 febbraio, 14 e 28 marzo, 4 e 18 aprile, 2 e 16 maggio  
 Per informazioni  
 Tel: 0532 799730

### CaFè COPPARO

Dalle ore 14:30 alle 17:30 presso il Centro Sociale Parco Verde di Via Garibaldi, 106  
 Per informazioni  
 (cell.348 5397078)

### CaFè PORTOMAGGIORE

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

### Cafè BONDENO

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

## IMPORTANTE

Per sostenere l'Associazione POTETE:

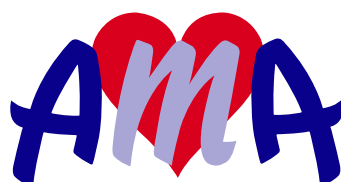
- rinnovare la quota associativa di Euro 15,00
- presentare nuovi soci
- dedicare un po' del vostro tempo alla realizzazione delle nostre attività
- donare il **5 x 1000**

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.

Per ogni tipo di versamento si prega di indicare sempre la causale e i dati personali (nome e indirizzo completo) per poter essere da noi ringraziati.



Associazione Malattia Alzheimer

Ferrara - Via Ripagrande, 7

Tel. 0532.792097 - Fax 0532.799552

Cell 338.7918874

Email: [info@amaferrara.it](mailto:info@amaferrara.it)

Sito Internet: [www.amaferrara.it](http://www.amaferrara.it)

CF 93062440388