VIVERE LA MEMORIA

Associazione Malattia Alzheimer
Via Ripagrande, 7 - 44121 Ferrara

Periodico on line - Registrazione n. 6 del 2007 - Tribunale di Ferrara
Direttore Responsabile: Riccardo Forni
Anno 13° - N. 2 - Agosto 2018
Stampa: tipo-lito Gallerani snc - Poggio Renatico (Fe) - Tel. 0532.829905

Demenza e problemi di udito

Le ricerche medico-scientifiche degli ultimi tempi, sono tutte concordi nell'identificare il calo dell'udito come fattore di rischio importante per lo sviluppo di demenza. Tali ricerche appaiono innovative in quanto, fino a qualche anno fa, non era mai stato preso in considerazione il rapporto tra deficit sensitivi e malattie dementigene. Ma come possiamo spiegare questa relazione? Sicuramente è attraverso un udito in buona salute che ci rapportiamo con il mondo, stabiliamo un canale di comunicazione con le persone che ci circondano e recepiamo gli stimoli esterni. Per questo motivo, ***sordità e demenza senile*** sono collegate: il cervello, in assenza di stimolazioni sonore, sarebbe portato a ridurre progressivamente le sue capacità, favorendo così l'isolamento della persona e il conseguente decadimento cognitivo. Chi ignora l'ipoacusia aumenta il rischio di sviluppare demenza e chi ha un deficit cognitivo quasi sempre non sente bene.

Tra le orecchie e il cervello c'è un legame molto più stretto di quanto pensiamo : mantenere questo legame solido e ben funzionante è fondamentale per la nostra salute e il nostro benessere fisico e mentale. Al calo dell'udito, infatti, è associato un rischio tre volte maggiore di sviluppare una forma di demenza, mentre in tre pazienti con deficit cognitivo su quattro si registra anche un disturbo dell'udito. Attualmente 360 milioni di persone nel mondo convivono con un calo dell'udito, mentre 47 milioni con una forma di demenza. Questi numeri sono destinati ad aumentare nei prossimi anni a causa del progressivo invecchiamento della popolazione, infatti sia per la demenza che per in disturbo dell'udito l'età si configura tra i fattori di rischio più importanti. Vi è da dire purtroppo che molte persone colpite da problemi dell'udito, soprattutto tra i 45-65 anni, ignorano la loro condizione : spesso infatti sono i familiari che riferiscono di aver bisogno di alzare la voce per farsi capire o che il volume della televisione è troppo alto. Una buona parte inoltre di chi è consapevole del problema, mostra di non accettare la situazione, rimandando o rifiutando l'utilizzo di un apparecchio acustico che viene spesso considerato come un segnale di vecchiaia e di malattia, cosa che invece non succede per gli occhiali da vista, che addirittura possono essere usati come vezzo.

Pertanto tra gli accorgimenti che possiamo attuare per cercare di mantenerci il più possibile in salute, anche per contrastare il declino cognitivo, oltre ad uno stile di vita sano con adeguate abitudini alimentari, attività motoria adatta all'età ed alle esigenze della persona, attività ludico ricreative e sociali, vi è senza dubbio anche il controllo e la correzione oltre che della vista anche della'apparato uditivo.

Dott.ssa Paola Milani

"CONTEMPLAZIONI"

Festa del Teatro e delle Arti - 15/16/17 giugno a Cento (Fe)
Presentazione dell'Associazione e testimonianza di Luciana Venco

Buonasera, sono Luciana Venco, del Consiglio Direttivo dell'Associazione A.M.A. e referente per il territorio di Cento.

Questa sera voglio parlarvi da famigliare.

Quando è stato diagnosticato a mio marito la diagnosi di demenza, non la compresi.

Non pensavo a quello che sarebbe successo in seguito a questa malattia,

Molte volte, si tende ad isolarsi ed a isolare i nostri cari, restando tra le pareti domestiche, senza chiedere aiuto nemmeno ai figli, e pensando alla malattia il pensiero è:

"Tanto non capisce niente".

Nella foto: la presidente dell'Associazione A.M.A. Paola Rossi e Luciana Venco

La cosa ancor peggiore è il non accettare il comportamento che cambia con il passare del tempo.

È difficile gestirla, perché c'è la paura, la rabbia e l'impotenza; percepisci solo la mancanza di un futuro, tutto ciò che si era condiviso fino a quel momento non esiste più, ecco che allora devi combattere oltre alla malattia la rabbia e l'impotenza.

Il nocciolo di questa malattia, il punto fondamentale per combatterla è il non isolarsi e non isolarli.

Mi sono avvicinata all'Associazione che mi ha preso per mano ed

continua a pag. 2

SAGGIO delle coppie di «RIABILITANGO»

Ferrara, 10 giugno 2018

Comunicazione della Socia Anna Tassinari moglie di Corvini Luigi

Qualche anno fa, consultandomi con il medico e facendo esami, mi è stato detto "C'è un problema!!!!" Come, un problema!!! Non è possibile, le cose capitano solo agli altri, non a me!!!

Con il tempo, però, con gli sguardi e le domande dei più pettegoli, mi sono resa conto che il problema esisteva. Certe persone sono invadenti!!!! Qualche amico e conoscente, tutti a chiedermi "Cosa succede?? Perché??"

Perché di cosa?? Mi dicevo, cosa!!! Domande che mi lasciavano l'amaro in bocca, a cui non riuscivo nemmeno io a darmi una risposta.

Un giorno, per caso, ho letto il nome di un'Associazione AMA, che fra le altre cose insegna la "Tangoterapia". Bello, mi sono detta! A noi piace ballare!! E incuriosita mi sono avvicinata.

Quasi non ho parole!!! Le persone che ci hanno accolte sono tutte speciali, ci hanno accolto con semplicità, simpatia e allegria, senza chiedere niente. Basta uno sguardo **per capirci**, una stretta di mano per dirti **sappiamo**, e dicendoti un semplice **"ciao"** capiamo che non siamo soli, che abbiamo tante cose da fare e imparare, e questo ci fa sentire simili agli altri, anzi no, molto meglio perché apprezziamo sempre di più la nostra vita, cercando di viverla al meglio giorno per giorno.

Un grande ringraziamento all'Associazione AMA, e a tutti quelli che si prestano per rendere tutto ciò possibile. Grazie!

Anna

CONTEMPLAZIONI

(segue dalla 1ª pag.)

ho iniziato un percorso non facile.

Il primo corso che ho frequentato mi ha insegnato ad interagire con la malattia e le sue problematiche.

Ringrazio l'Associazione che mi ha permesso di attivare questo primo percorso anche sul nostro territorio presso in Servizio Polifunzionale Socio Sanitario del Comune di Cento.

Sono passati otto anni dalla diagnosi, e non mi sembra un tempo così lungo, ho continuato a frequentare nuovi progetti che andavano di pari passo con l'evolversi della malattia ed oggi riconosco di avere un buon livello di preparazione, per poter gestirla al meglio.

In tutto questo tempo anche mio marito aveva i suoi percorsi di stimolazione, e il non isolarsi, l'avere fatto squadra con persone che condividevano lo stesso problema, continuare una vita sociale piena, gli ha permesso di mantenere una buona qualità della vita.

L'Associazione segue di pari passo famigliare e malato.

Il mio ultimo viaggio "Sentemente Giorni Felici oltre il Muretto" mi ha insegnato ad accettare quello che ancora non riuscivo ad affrontare, ciò che non mi piaceva, e che continuava ad essere nascosto nel mio intimo più profondo.

Ho imparato ad avere la forza ed il coraggio di vivere la malattia insieme a mio marito, vincere la rabbia e accettare con serenità le difficoltà; mi metto ancora in gioco, non ho paura, riconosco anche un solo momento di felicità e lo vivo a pieno.

Cartesio ha voluto farci credere che solo attraverso il pensiero noi esistiamo "Cogito ergo sum".

Sbagliato : le persone che convivono con la demenza ci insegnano che la vita è possibile anche dopo aver ricevuto la diagnosi, anche dopo aver perduto molte capacità cognitive.

L'esistenza si rinnova, in mille forme, anche quando manca la capacità di pensare, sta a noi lasciare una porta aperta verso lo stupore.

La neuroscienza ci insegna che grazie allo sguardo il nostro cervello è in grado di sincronizzarsi con quello della persona che ci sta difronte, e con questa connessione siamo in grado di leggere gli stati d'animo , i pensieri e le intenzioni altrui.

Recentemente al congresso di Trento i medici della Neurogeratria comunicavano che i rischi della demenza sono gli stessi della malattia cardiologica, e, la prevenzione sulle demenze parte dal fatto di non isolarsi ,fare vita sociale, cercare nuovi interessi, una vita sana, un a alimentazione corretta, fare del movimento proprio come consigliano nelle altre malattie.

Ricordate anche di abbracciare i vostri cari, fategli una carezza, guardateli negli occhi, regalategli un sorriso: vi stupiranno, perché la vita non finisce con la diagnosi.

AMA, UNA RETE DI VOLONTARIATO DALL'ASCOLTO AI PROGETTI

A cura della Presidente

Sostenere le famiglie e intercettare la richiesta di aiuto fin dalle prime fasi di malattia, soprattutto nelle situazioni a forte rischio di fragilità è l'operato prioritario dell'Associazione che inizia dai **PUNTI DI ASCOLTO** che trovate a:

Ferrara, in via Ripagrande 7, aperto ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10 alle 12 (tel. **0532.792097**);

Ospedale di Cona presso gli ambulatori di neurologia, geriatria e medicina interna;

Cento presso ANFFAS - Coccinella Gialla via dei Tigli, 2. Incontri settimanali il lunedì pomeriggio ore 18 (cell. **349.3393905**).

Comacchio presso il CRA in via Mazzini 147 con incontri bimensili il mercoledì dalle 10 alle 12 (cell. **349.1620567**);

Bondeno presso Avis, via dei Mille 16, il 2° e 4° martedì del mese.

Prossimamente ci troverete anche **all'Ospedale del Delta e alla Casa della Salute Cittadella S. Rocco, Corso Giovecca 203 a Ferrara**.

Presso i punti di ascolto è possibile diventare soci di AMA.

PROGETTI da LUGLIO a DICEMBRE CALENDARIO

GIOCANDO CON TE
Attività per i mesi di LUGLIO e AGOSTO - Centro Sociale IL PARCO
il venerdì dalle 10 alle 11.30
Inizio venerdì 6 luglio - termine venerdì 31 agosto

TANGOTERAPIA - RIABILITANGO - FERRARA
Ripresa delle lezioni - Centro Sociale IL PARCO
Tutti i giovedì dalle 16 alle 17
Inizio giovedì 13 settembre - termine giovedì 6 dicembre

TANGOTERAPIA - RIABILITANGO - CENTO
Ripresa delle lezioni - ANFFAS
Tutti i lunedì pomeriggio dalle 18 alle 19
Inizio lunedì 10 settembre - termine 26 novembre

MEMORY AND TRAINING - FERRARA
Ripresa delle attività - Centro Sociale BARCO
Tutti i lunedì e venerdì pomeriggio dalle 15 alle 16
Inizio lezioni lunedì 10 settembre - termine 7 dicembre

LABORATORIO BENESSERE
Ripresa delle attività - Centro Sociale IL PARCO
Tutti i martedì mattina dalle 9,30 alle 12,30
Inizio attività martedì 11 settembre - termine 27 novembre

RIDERE INSIEME ..... SI PUO'
Ripresa delle attività - Centro Servizi alla Persona - ASP
Tutti i martedì dalle 17 alle 19
Inizio attività martedì 25 settembre - termine 11 dicembre

IMPORTANTE

AMA autofinanzia i propri progetti esclusivamente con le quote sociali, le donazioni, la raccolta fondi e, soprattutto, il 5x1000 (C.F. 93062440388): aiutare che ne ha bisogno arricchisce la vita!

Ai SOCI di AMA viene offerta la possibilità di svolgere più attività, durante tutto l'anno, che coinvolgono a volte paziente e famigliare contemporaneamente, altre volte sono l'una o l'atra parte. Per i pazienti il percorso delle attività è individuato da una valutazione neuropsicologica e la presa in carico dal Centro Disordini Cognitivi distrettuali.

IMPORTANTISSIMO

In occasione della Giornata Mondiale dell'Alzheimer 21 settembre 2018 dalle ore 8.30 alle ore 13.30 si terrà presso la sala Estense,Piazzetta Municipale Ferrara, un convegno dal titolo: Salute e benessere nell'anziano: invecchiamento di successo e demenza.

NON POTETE MANCARE

Spettacolo di Beneficenza a **favore di A.M.A**. "POESIE DAL CORPO" **a cura di Elisa Mucchi** all'interno di **Musica a Marfisa d'Este venedì 3 agosto alle ore 21 nella Loggia del giardino.**

Spettacolo di Beneficenza a **favore di A.M.A**. **ALINERE** presentano una rassegna delle più celebri canzoni dei Nomadi "SERATA NOMADE" all'interno di **Musica a Marfisa d'Este**
martedì 14 agosto alle ore 21 nella Loggia del giardino

COME AIUTARE AMA

Rinnovare la quota associativa ¤ 15,00
Effettuare donazioni
Partecipare agli eventi di raccolta fondi
Presentare nuovi soci
Dedicare un po' del vostro tempo alla realizzazione delle nostre attività

Devoluzione del 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.

NEWS

Punto di Ascolto a Cento a cui rivolgersi per avere informazioni sui servizi dedicati ai familiari e ammalati. – Referente: Luciana Venco - Cel: 339 3393905

Punto di Ascolto a Comacchio: il secondo e quarto mercoledì di ogni mese dalle ore 9.30 alle 12.30 c/o Casa Residenza Anziani "A.Nibbio"
Via Mazzini, 147. – Referente: Silvana Righetti - Cel: 349 1620567

Punto di Ascolto a Bondeno: il secondo e il quarto martedì di ogni mese dalle ore 10.00 alle ore 12.00 c/o AVIS – Via dei Mille,16
Referente: Gemma Papi - Cel: 340 7490440

Supporto Psicologico e Legale
Per usufruirne del servizio gratuito è sufficiente telefonare il lunedì-mercoledì-venerdi alle nostre volontarie che contatteranno la Psicologa ed il Legale per fissare un appuntamento

Associazione Malattia Alzheimer

La nostra sede è aperta
il LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
dalle ore 10 alle ore 12
Tel. **0532.792097** • Cell. **338.7918874**
Sito Internet: www.amaferrara.it • Email: info@amaferrara.it
• **Conto Corrente FINECO** - IBAN IT93C0301503200000003595306

Associazione Malattia Alzheimer

AMA RINGRAZIA

Il governatore del DISTRETTO 2072 del ROTARY, Maurizio Marcialis, per il contributo per l'anno 2017/2018.

Gli insegnanti Emanuela Iannice e Stefano Tebaldi della Scuola "**TANGO DIFERENTE**" per l'evento di Beneficenza "Milonga per AMA" di **sabato 19 maggio 2018 ore 21 al Centro Sociale "Rivana" Ferrara.**

ORCHESTRA TIPICA ESTETANGO gli insegnanti Emanuela Iannice e Stefano Tebaldi della Scuola "**TANGO DIFERENTE**" Giulia Casadio, Cinzia Ricci per lo spettacolo di inaugurazione **Musica Marfisa d'Este** ***"... un Tango da A.M.A.re"***
giovedì 12 luglio ore 21 nella Loggia del giardino

GRUPPO DANZA STUDIO dance ME per lo spettacolo del 1 Giugno , c/o il Teatro Cortazar di Pontelagoscuro, il cui ricavato è stato devoluto alla nostra Associazione.

Il Residence Service di Ferrara per averci invitato alla Cena d'Estate del 13 Giugno.

INIZIATIVE 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 - FERRARA.

Il secondo giovedi di ogni mese dalle ore 15 alle 16,30 presso Casa Residenza Anziani «A. NIBBIO» di via Mazzini, 147 - COMACCHIO - Cell. 349.1620567

INFORMAZIONI sul territorio

CaFè della Memoria Ferrara

il mercoledì dalle ore 15 alle ore 17,30 presso ASP di via Ripagrande, 5 Ferrara
il martedì dalle ore 15 alle ore 17,30 presso il Centro Sociale di Via Indipendenza, 40 Barco FE
Per informazioni Tel: 0532 792097, 0532 63810 o 0532 799730

CaFè COPPARO

Il Giovedì dalle ore 14,30 alle 17,30
presso sede Rioni "Crusar" Via Garibaldi 108
Per informazioni (cell.370 3112095)

CaFè PORTOMAGGIORE, OSTELLATO, ARGENTA

Dalle ore 14,30 alle 17,30 presso il Centro di Promozione Sociale " Le Contrade" di Via Carducci,11 Portomaggiore
Per informazioni (cell. 370 3380505 - 347 4453819)

CaFè CENTO

Ultimo Giovedì di ogni mese dalle ore 14,30 alle 17,30 presso "Alle Arti A.S.D" Via Curato, 8 - Cento.
Per informazioni (cell. 328-9237546)

CaFè BONDENO

Il Giovedì dalle ore 14,30 alle 17,30
presso il "Centro 2000" Viale Matteotti, 10 - Bondeno.
Per informazioni (cell. 328 9237546)

Associazione Malattia Alzheimer
Ferrara - Via Ripagrande, 7

Telefono 0532.792097
Cell. 338.7918874
Email: info@amaferrara.it
Sito Internet: www.amaferrara.it
CF 93062440388