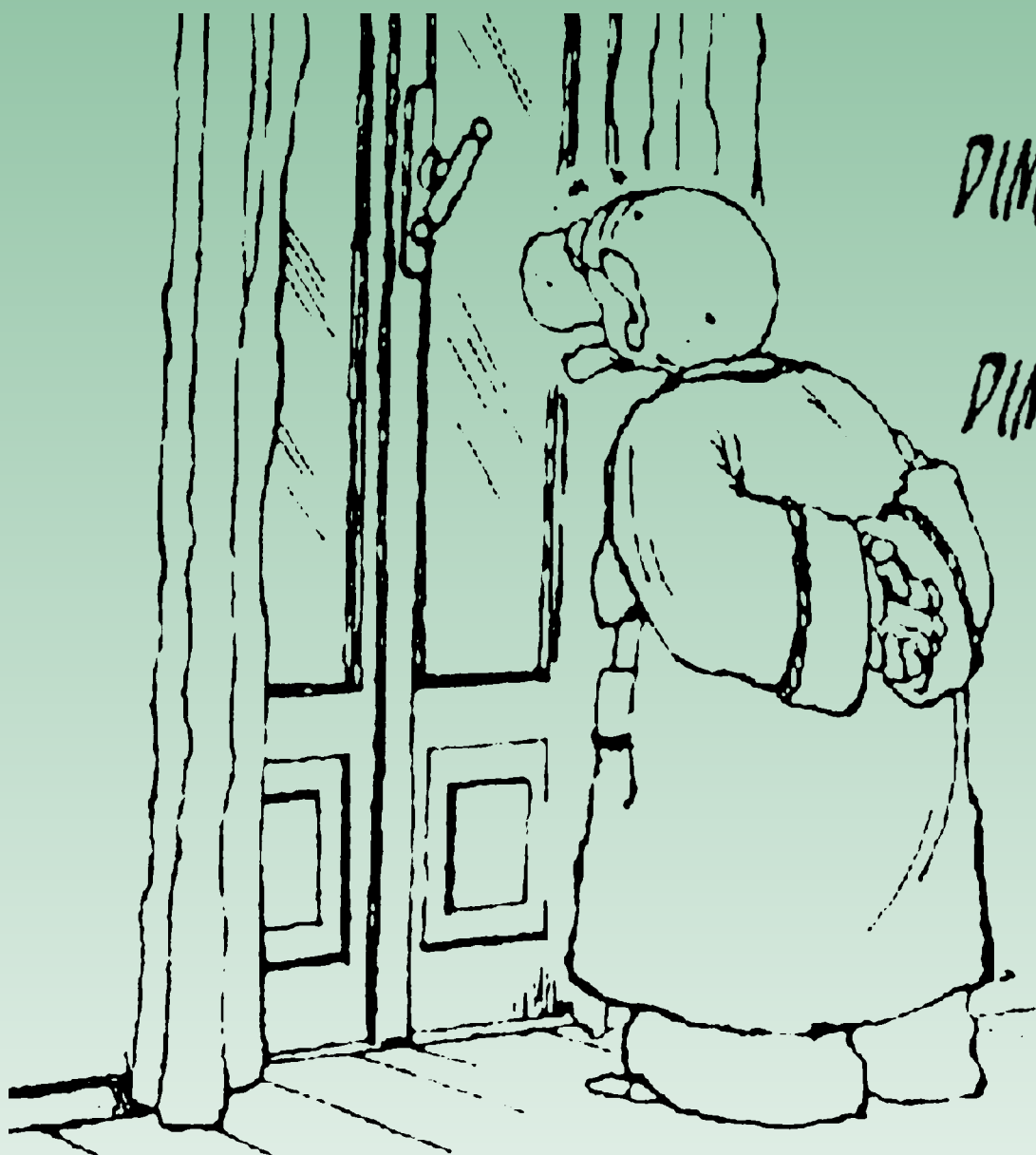




N° 34 - Settembre 2017

PUBBLICATO GRAZIE AL CONTRIBUTO DELL'ASSOCIAZIONE POPOLARE CREMA PER IL TERRITORIO



Indice

XXIV GIORNATA MONDIALE ALZHEIMER: GLI EVENTI CELEBRIAMO INSIEME UN GRANDE LAVORO DI SQUADRA POMERIGGI INSIEME: LA MOSTRA	pag. 2-3
XVI GRUPPO DI SOSTEGNO PSICOLOGICO PER I FAMILIARI	pag. 4
DEMENZE: IL PUNTO SULLA PREVENZIONE	pag. 5-6
LE SETTE ASTUTE TAVOLETTE: IL GIOCO DEL TANGRAM COME ATTIVITÀ DI STIMOLAZIONE COGNITIVA	pag. 7

XXIV GIORNATA MONDIALE ALZHEIMER: GLI EVENTI

**DOMENICA 17
SETTEMBRE 2017
alle ore 12,30**

siete tutti invitati al pranzo sociale
presso ristorante BOSCO
via IV Novembre, 111 - Crema

Verrà servito un ricco menù al costo di euro 30 a persona.
Ci sarà l'estrazione dei premi offerti dai commercianti
cremaschi! È l'occasione per incontrarci tutti e per aiutare
A.I.M.A. Crema. Alla raccolta delle adesioni si dovrà
versare 10 euro.



CELEBRIAMO INSIEME UN GRANDE LAVORO DI SQUADRA

Sabato 7 ottobre alle ore 16.30 presso la sala Porta Ripalta in via Cavour a Crema, AIMA Crema celebra la Giornata mondiale dell'Alzheimer. Lo fa con un incontro speciale dedicato a volontari, operatori socio-sanitari, staff dell'Associazione cremasca e donatori. Un'occasione per fare il punto sulle numerose attività messe in campo da AIMA per sostenere i malati e le loro famiglie. Attraverso le voci dei protagonisti, nel "talk" condotto dal giornalista Walter Bruno si parlerà delle frontiere della cura e dell'assistenza, dei nuovi progetti e delle sfide dell'associazione.

POMERIGGI INSIEME: LA MOSTRA

Il 7 ottobre, in occasione dell'incontro col quale celebriamo la XXIV Giornata Mondiale Alzheimer, AIMA realizzerà una esposizione di opere realizzate dai partecipanti al gruppo "Pomeriggi Insieme".

Come molti già sanno, si tratta di un gruppo composto da persone con una diagnosi di demenza, che si incontrano a cadenza





bisettimanale per lo svolgimento di attività tra loro molto diverse. Di volta in volta una consulente psicologa, affiancata da volontari appositamente formati, conduce le attività in un'ottica di valorizzazione delle risorse personali. Tra le esperienze proposte ci sono anche quelle di tipo espressivo, grafico, artistico, durante le quali la persona è libera di sperimentare materiali e tecniche differenti nella totale libertà di espressione senza essere sottoposta a giudizi. I limiti, a volte imposti dalla malattia, non impediscono quindi l'atto ludico e creativo, ed entra in gioco il piacere di creare, di vivere un'esperienza fine a se stessa, di natura individuale o di gruppo.

Così, nel corso del tempo, le diverse persone che hanno preso parte a questo tipo di attività hanno lasciato una traccia. Un segno indelebile che racconta qualcosa del suo percorso. Da qui l'idea di selezionare il materiale grafico, organizzando una piccola esposizione che possa regalare, a chi vorrà visitarla, uno sguardo sulle creazioni realizzate durante i "pomeriggi insieme", con l'auspicio di poter richiamare non solo lo sguardo di chi ha già incontrato la malattia da vicino, ma anche quello di chi è lontano da questo tipo di realtà.

(M.S.)



XVI GRUPPO DI SOSTEGNO PSICOLOGICO PER I FAMILIARI: DOPO UN ANNO DI PAUSA, SI RIPARTE ALLA GRANDE!

A febbraio, dopo un anno di pausa, ha ripreso avvio l'iniziativa del gruppo di sostegno psicologico rivolto ai familiari dei pazienti con demenza, moltissime le richieste di partecipazione. Si è trattata della sedicesima edizione e si svolta in 10 incontri, il giovedì sera dalle 20.30 alle 22.00 presso la Fondazione Benefattori Cremaschi in via Kennedy a Crema. Il gruppo, condotto da una psicologa, era formato da 10 familiari di pazienti con varie tipologie di decadimento cognitivo.

Durante gli incontri è stato chiesto ai familiari di "mettersi in gioco" raccontando la propria situazione, i vissuti e le difficoltà sperimentate nel compito di cura; grazie alle loro testimonianze e all'aiuto di alcuni filmati, sono emerse svariate tematiche sulle quali soffermarsi e confrontarsi. È stata proprio la condivisione ad aver aiutato i partecipanti del gruppo a sentirsi meno soli e compresi nei loro vissuti.

Approfitto per ringraziare di cuore Giovanna, Monica, Gianpaolo, Maria Giovanna, Barbara, Giovanni, Gianni, Nadia e Pier Giovanni per "il viaggio" fatto insieme, ognuno di loro ha condiviso un parte di sé che ha aiutato tutti a riflettere sulle proprie modalità ed esperienze e a vedere le situazioni da prospettive diverse.

Di seguito alcune riflessioni dei familiari rispetto al percorso svolto.

"...incontrarci, parlare, condividere, aiuta; sin dai primi incontri ho iniziato a parlare più liberamente della malattia con le persone, prima non dicevo che mia mamma aveva l'Alzheimer perché volevo proteggerla e io non ero pronta a parlarne. Grazie ad Alice e a tutti i nuovi amici conosciuti che con le loro esperienze mi hanno arricchita facendomi sentire meno sola e capita..." MG.E.

"Mi piacerebbe poter trasferire totalmente le emozioni che in questi incontri sono uscite, talvolta in punta di piedi, accompagnate dal timore, dalla paura di essere giudicati da chi, come noi, si trova in balia di questa situazione drammatica e terribile. Talvolta le emozioni sono fuoriuscite come un'onda maestosa ed

impetuosa che si infrange su di una scogliera aspra e rocciosa, per poi ritirarsi nel mare profondo e intenso portandosi via tutte le volte un pezzettino di vita e di ricordi. Paragono questa devastante malattia proprio al mare, alcune volte trasparente, chiaro, azzurro, limpido, ma il più delle volte così sconfinato, scuro e incomprensibile da far paura, da mettere angoscia. Condividere e confrontarsi con chi, come me, si trova quotidianamente a combattere e a doversi piegare di fronte all'inevitabile, mi ha fatto sentire un po' meno sola e un po' più consapevole delle forze che questa situazione può tirar fuori, la forza della vita e dell'amore" B.B.

"Questa tremenda malattia ha obnubilato la mente della mia mamma, ha lasciato i suoi tratti somatici ma ha rubato il suo spirito, ha tolto amore dai suoi gesti, ha reciso il suo affetto di mamma e ha reso sterili i suoi abbracci... manca l'essenza della persona, dove è andata la mia mamma? Come figlio sei disarmato ed impotente di fronte ad una malattia così subdola e invisibile. In questi incontri ho conosciuto persone con le quali ho condiviso ansie, preoccupazioni, speranze, e a tutte loro va il mio abbraccio; ho conosciuto inoltre una valida stimolatrice di emozioni, capace di far emergere i pensieri più intimi e nascosti, e farmi comprendere che sono normali. A te, cara Alice, grazie per il supporto empatico ed umano in un periodo non facile della mia vita" N.F.

(A.G.)



DEMENZE: IL PUNTO SULLA PREVENZIONE

Nelle ultime settimane sono comparsi importanti contributi scientifici sul tema della prevenzione della demenza. La prevenzione è un argomento che da sempre interessa e preoccupa i famigliari dei malati. La domanda “cosa posso fare per evitare di avere anch’io questa malattia?” credo sia quella che più frequentemente ci sentiamo rivolgere durante le visite ambulatoriali, insieme all’altra domanda, di più facile risposta, “è ereditaria?”. Vediamo quindi di riassumere i più importanti risultati in tema di prevenzione.

Una premessa. Tutti gli studi parlano di prevenzione delle “demenze”, al plurale. Questo significa che gli interventi proposti sono utili per prevenire le demenze in generale, non solo la malattia di Alzheimer, ma anche la demenza vascolare, le forme miste e altri tipi di demenza.

Questo dato deriva dalla constatazione che l’intervento su alcuni fattori di rischio vascolari (come l’ipertensione, il diabete, l’obesità, il fumo ecc) non riduce soltanto l’incidenza delle demenze vascolari, com’era prevedibile, ma anche quella della malattia di Alzheimer, della demenza mista e di altre demenze. In altre parole: nel vasto e poco conosciuto oceano delle cause delle demenze, ci sono molte sovrapposizioni, e alcuni fattori contribuiscono a provocare non un solo, ma più tipi di demenza. Insomma, un mix di fattori che contribuisce a provocare un mix di demenze.

Ma veniamo agli studi.

Lo studio scandinavo FINGER (*Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability*) è stato forse il capofila. In questo studio clinico controllato e randomizzato, sono state reclutate 1260 persone fra i 60 e i 77 anni ritenute a rischio di demenza (secondo una scala che tiene conto di età, sesso, scolarità, indice di massa corporea, pressione arteriosa, colesterolo, attività fisica). 629 di loro (gruppo di controllo) hanno ricevuto solo indicazioni generali sul controllo del loro stato di salute; 631 sono stati sottoposti a un intervento multifattoriale su: dieta, esercizio fisico, training cognitivo, monitoraggio del rischio vascolare. I due gruppi sono stati seguiti con periodici controlli per un periodo di 26 mesi. Il razionale dello studio era il seguente: supponendo che alcuni fattori di rischio vascolare modificabili (alimentazione, sedentarismo, ipertensione, diabete, obesità, ipercolesterolemia, bassa riserva cognitiva) possano contribuire a causare la demenza, il controllo di questi fattori di rischio può prevenire il declino cognitivo in una popolazione a rischio? I risultati sono stati positivi. Il gruppo dei pazienti trattati, rispetto al gruppo di controllo, ha mantenuto o migliorato il livello cognitivo (obiettivo primario dello studio); inoltre sono migliorati l’indice di massa corporea, l’attività fisica, le abitudini alimentari.

Quindi è possibile, con interventi semplici e ben tollerati, migliorare o mantenere la funzione cognitiva in persone, si badi bene, tra i 60 e i 77 anni. Si può fare prevenzione anche in tarda età! A conferma dell’importanza che ha avuto lo studio FINGER, sta nascendo un progetto chiamato FINGER World Wide che estenderà la ricerca, in origine finlandese, agli Stati Uniti, alla Gran Bretagna, alla Spagna, alla Cina: avremo una mole imponente di dati e maggiori certezze da dare alle persone.

Lo studio prospettico ARIC (*Atherosclerosis Risk in Community Cohort*) è stato condotto in USA su 15744 persone che, all’inizio dello studio, avevano un’età compresa tra i 44 e i 66 anni.

Sono stati seguiti per 25 anni. Scopo dello studio era verificare se lo sviluppo di demenza fosse più frequente nelle persone che avevano fattori di rischio potenzialmente modificabili (fumo, diabete, ipertensione, preipertensione). Al termine del lungo periodo di osservazione si sono verificati 1516 casi di demenza. I fattori di rischio associati allo sviluppo di demenza sono risultati: la razza nera, l’APOEε4, la scolarità (non modificabili), il fumo, il diabete, la preipertensione e l’ipertensione (modificabili). L’indicazione che deriva da questo studio è che l’intervento su alcuni fattori di rischio modificabili nella mezza età, può prevenire la demenza in età più avanzata.

In questi giorni è stato pubblicato su *The Lancet* (20 luglio 2017) il rapporto steso dalle Lancet Commissions, gruppo di 24 esperti internazionali che hanno discusso i temi della prevenzione e della cura della demenza. In tema di prevenzione sono stati individuati 9 stili di vita e malattie responsabili del 35% delle demenze: bassa scolarità; ipertensione; obesità e calo dell’udito nell’età di mezzo; fumo, depressione, inattività fisica,

isolamento sociale, diabete nell'età avanzata. I due elementi nuovi sono il calo dell'udito e l'isolamento sociale: due fattori che nella nostra pratica clinica troviamo spesso associati al deterioramento cognitivo.

Riassumendo possiamo dire che oggi ci sono 9 fattori che, in diversa percentuale e in diverse età della vita, contribuiscono a determinare le demenze: nella mezza età ipoacusia (9%), obesità (1%), ipertensione (2%); scolarità (8%) nella giovinezza; fumo (5%), depressione (4%), inattività fisica (3%), isolamento sociale (2%), diabete (1%) nell'età avanzata. Il controllo di questi nove fattori porterebbe alla riduzione di un terzo dei casi di demenza.

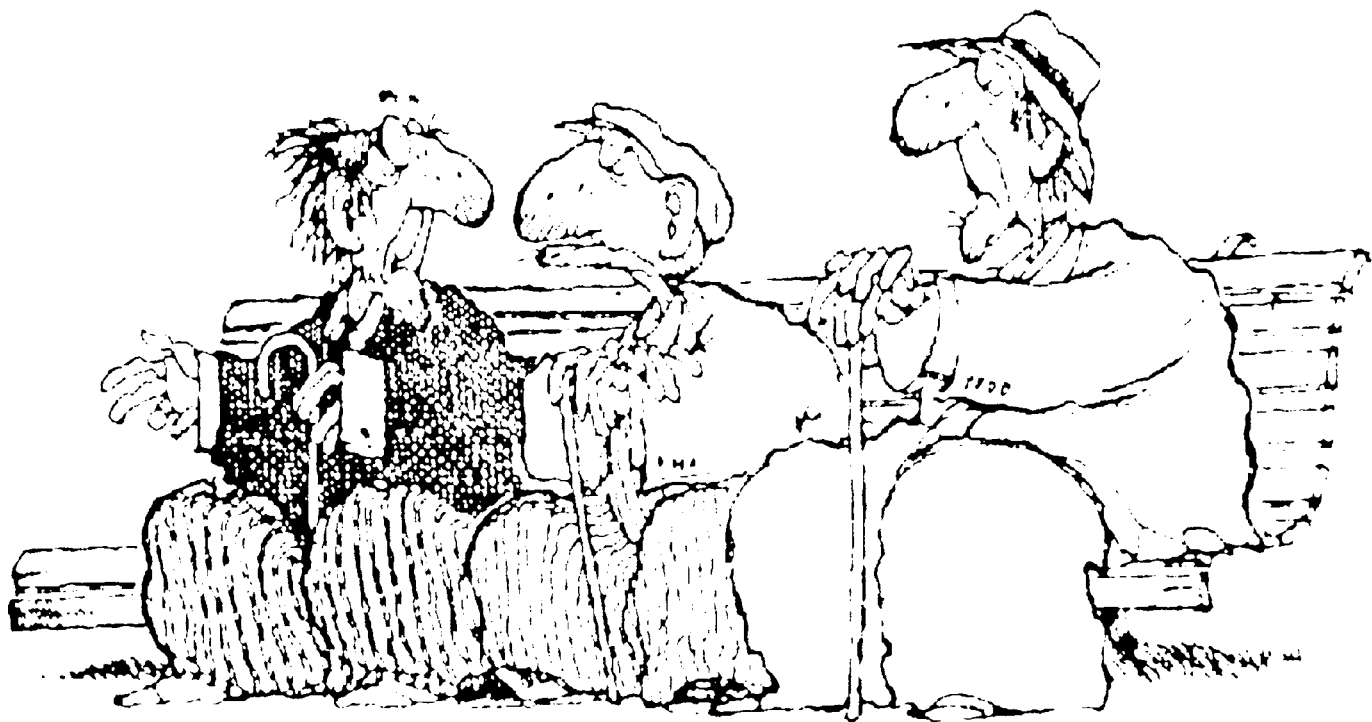
A conclusione di questa breve rassegna, rilevo un aspetto che non mi sembra secondario.

Negli studi clinici si usa il termine *education*, e si fa generalmente riferimento alla scolarità. Ma la riserva cognitiva di una persona (cioè il patrimonio cognitivo che caratterizza ognuno di noi e ci consente di far fronte in maniera diversa all'aggressione della demenza) non deriva solo dalla scolarità; la riserva cognitiva è costituita anche dalle esperienze lavorative, dagli interessi, dai rapporti sociali. Questa differenza non è marginale, perché se la scolarità non è modificabile in quanto ogni persona, arrivata a una certa età, conclude il proprio corso di studi, le esperienze lavorative, gli interessi, le letture, le relazioni ecc. possono proseguire lungo tutto il corso della vita.

Quindi non è mai troppo presto o troppo tardi per fare prevenzione, anche in questa malattia, e la prevenzione si fa anche sviluppando la nostra riserva cognitiva.

Possiamo dire che oggi, di fronte alla domanda "cosa posso fare per prevenire la demenza?", siamo in grado di fornire risposte serie, con interventi facili da realizzare e a basso costo: insomma, abbiamo validi motivi per ritenere di poterci difendere dalla demenza.

(D.V.)

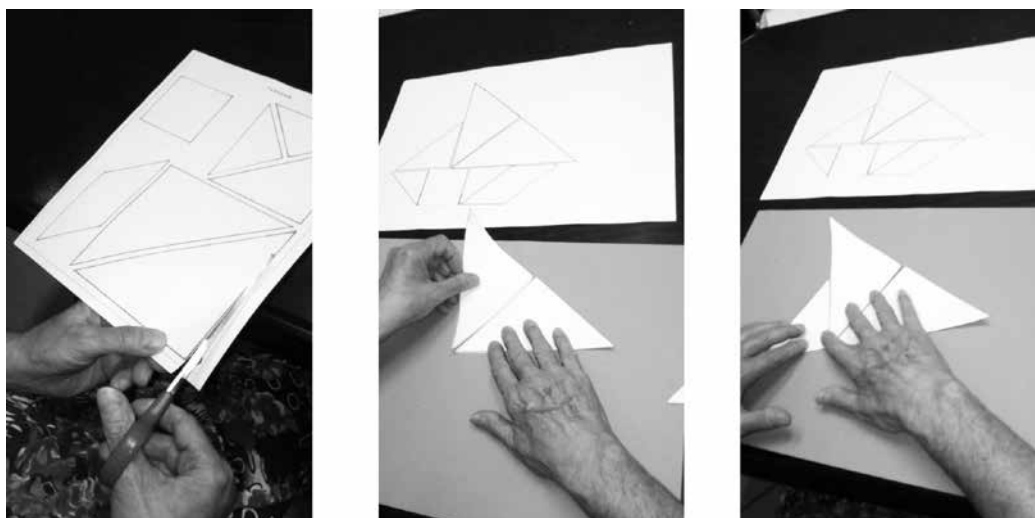


LE SETTE ASTUTE TAVOLETTE: IL GIOCO DEL TANGRAM COME ATTIVITÀ DI STIMOLAZIONE COGNITIVA

Una attività giocosa e coinvolgente da proporre durante la stimolazione cognitiva a Persone con demenza, è il gioco del Tangram. Il gioco è composto da 7 forme geometriche che sono inscritte in un quadrato e che possono comporre 250 modelli diversi. Le funzioni cognitive stimolate in questo gioco sono la capacità di costruire e manipolare le immagini mentali, e la capacità visuo costruttiva. Sul gioco del Tangram è possibile costruire un'attività con alcune facilitazioni. Come?

1. Trasferire su carta le sette figure geometriche, delineando bene il perimetro con un pennarello nero
2. Fare una fotocopia del foglio in cui sono disegnate le sette forme e trasformarlo in formato pdf (le moderne fotocopiatrici hanno questa capacità), questo permetterà di avere un file per stampare il gioco per diverse persone, anche a casa!
3. Stampare utilizzando della carta bianca, oppure, se si volesse diversificare il tangram, utilizzando cartoncini colorati, in formato A4.
4. Preparare i modelli da far riprodurre. Per fare questo occorre incollare le sette figure nel giusto modo (cioè riproducendo il modello che si è scelto) in un foglio formato A3. È importante scegliere (guardando su internet o sul libretto delle istruzioni del gioco) figure con difficoltà diverse.

L'attività da proporre può essere così condotta:



- Distribuire il foglio con il tangram ai partecipanti insieme alle forbici
- Chiedere di tagliare le figure
- Mettere sul tavolo un foglio formato A3 colorato, come piano su cui costruire il tangram
- Mettere di fronte alla persona il modello da ricostruire e le sette figure

L'attività risulta piacevole quando la Persona si impratichisce e “colleziona” risultati positivi, ovvero è riuscito a costruire la figura data dal modello di riferimento. Questo risultato è determinato anche dalla capacità dell'operatore di aiutare a orientarsi sul foglio, a capire come ruotare, spostare... le sette figure sul piano, senza sostituirsi, se non necessario. Sarà importante proporre le figure più semplici, come quella mostrata nella foto, che può essere identificata come una barca a vela, fino a modelli più complicati. Giocare più volte durante la settimana, permetterà alla Persona di creare occasionalmente, o intenzionalmente, figure altrettanto piacevoli da osservare.

Bibliografia

TANGRAM gioco ©by Otto Maier Verlag Ravensburger

**AIMA Crema ringrazia di cuore tutte le persone
che hanno dato il loro contributo
versando il 5 per mille all'associazione**

SEDE AIMA CREMA:

c/o Fondazione Benefattori Cremaschi
via J.F. Kennedy, 2 - 26013 CREMA
Tel. e fax 0373/206514
sito: www.aimacrema.it
e indirizzo di posta elettronica:
info@aimacrema.it

La sede è aperta al pubblico:

MARTEDI' dalle ore 9.30 alle 11.30
GIOVEDI' dalle ore 15.00 alle 17.00
via Varazze 6 - 20149 Milano

AIMA NAZIONALE:

LINEA VERDE ALZHEIMER: 800-679679
SITO INTERNET: www.alzheimer-aima.it

Campagna di iscrizione 2017 ad AIMA CREMA.

QUOTA ASSOCIATIVA:

€ 20,00 socio ordinario;

€ 40,00 e più, socio sostenitore.

la quota può essere versata in sede o tramite bonifico sul **conto corrente bancario, intestato ad AIMA CREMA**, presso la **BANCA POPOLARE DI CREMA**, via XX Settembre.

Cod. IBAN: IT 80 H 05034 56841 000000251442; **conto corrente postale n° 56337959, intestato ad AIMA CREMA.**



AIMA CREMA
sostiene i malati
di Alzheimer
e i loro familiari

SOSTIENI AIMA CREMA
con la prossima dichiarazione dei redditi
DAI IL TUO 5X1000 a AIMA CREMA
Codice fiscale 91019650190
Grazie a coloro che ci sosterranno

**PROMEMORIA, SEMESTRALE
DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA
MALATTIA DI ALZHEIMER - CREMA**

Pubblicazione registrata al Tribunale di
Crema in data 2 febbraio 2001
con il n. 116

Redazione:

c/o Fondazione Benefattori Cremaschi,
via Kennedy 2, Crema.
tel/fax 0373/206514

Stampa: GrafinArt srl

Via Grazia Deledda 12/14
Ombriano di Crema (Cr)

Direttore scientifico: Daniele Villani

Direttore responsabile: Lorenzo Sartori

Hanno collaborato a questo numero:

Alice Gardinali, Elena Grandi, Gloria Regazzi,
Maira Sangiovanni, Daniele Villani

Disegni: Enzo Lunari