



Associazione
Italiana
Malattia di
Alzheimer

Sezione di
Parma ONLUS

Imparare a vivere la Demenza

Suggerimenti per chi assiste



www.aimaparma.it



INTRODUZIONE ALLA MALATTIA: ASPETTI MEDICI E FARMACOLOGICI

Il cervello, nell'uomo, è fatto da circa 100 miliardi di cellule nervose (i neuroni). Esse sono organizzate in una fitta e complessa rete. Tale organizzazione consente a loro non solo di comunicare, ma anche di raccogliere ed elaborare tutte le informazioni provenienti dal mondo esterno e dall'interno dell'organismo.

La superficie corticale è dotata di profondi solchi che consentono la suddivisione del cervello in lobi. I lobi prendono il nome dalle ossa della scatola cranica sotto cui si trovano: lobo frontale (davanti), parietale (in alto ed al centro), occipitale (dietro) e temporale (in basso).

CHE COSA SONO LE FUNZIONI COGNITIVE?

Sono quelle capacità che ci permettono una corretta interpretazione e gestione delle informazioni. Esse sono la memoria, l'attenzione, la percezione, il riconoscimento e la comprensione delle informazioni del mondo esterno, la capacità di dare risposte adeguate e di farsi capire con le parole e le azioni, l'orientamento nel tempo e nello spazio.

Nell'invecchiamento fisiologico alcune di queste funzioni (in particolare la memoria) si riducono senza interferire sul livello di autosufficienza della persona.

LA DEMENZA

Con tale termine si indica una malattia del cervello che comporta una compromissione delle funzioni cognitive (memoria, orientamento, linguaggio, ragionamento, capacità di svolgere compiti motori complessi) tale da pregiudicare lo stato funzionale.

Le caratteristiche della malattia possono variare, ma generalmente si riconoscono tre fasi:

- 1) Demenza Lieve
- 2) Demenza moderata
- 3) Demenza Grave

1) DEMENZA LIEVE

- **SINTOMI COGNITIVI**

Lievi disturbi di memoria e di orientamento con interferenza sulle attività strumentali complesse (es. la gestione delle finanze e dei farmaci).

- **SINTOMI NON COGNITIVI**

Ansia, depressione e negazione della malattia, irritabilità, apatia.

2) DEMENZA MODERATA

- **SINTOMI COGNITIVI**

Peggioramento dei deficit cognitivi e del livello di autonomia.

- **SINTOMI NON COGNITIVI**

Accentuazione delle alterazioni comportamentali, vagabondaggio, insonnia ed inappetenza.

3) DEMENZA GRAVE

- **SINTOMI COGNITIVI**

Gravi deficit cognitivi con compromissione delle attività di base.

- **SINTOMI NON COGNITIVI**

Affaccendamento, vocalizzazione, agitazione, alterazioni del ritmo sonno-veglia.



DISTURBI COGNITIVI, COMPORTAMENTALI E DEL TONO DELL'UMORE

SINTOMI COGNITIVI PRINCIPALI DELLA DEMENZA O INVECCHIAMENTO NORMALE?

1) Disturbi di memoria

(la perdita della memoria recente è uno dei sintomi più frequenti)

È normale dimenticare appuntamenti, nomi o numeri di telefono. Il malato però tende ad avere più disturbi e, a differenza delle persone sane, non riesce a ricordare quelle informazioni nemmeno dopo essersi sforzato o dopo che è trascorso poco tempo.

2) Difficoltà nello svolgere le attività quotidiane

Una persona affetta da demenza può cominciare a trovare difficoltoso eseguire le normali attività quotidiane, che in condizioni normali sono svolte senza pensarci: per esempio, ricordare come preparare la colazione, come usare un elettrodomestico oppure, dimenticare i propri passatempi.

3) Problemi di linguaggio

Può capitare a tutti di non riuscire a trovare la parola giusta, ma a un

malato di demenza può succedere di dimenticare parole semplici o di usare scorrettamente termini complessi, rendendosi incomprensibile.

4) Disorientamento nel tempo e nello spazio

Succede a tutti di non ricordare che giorno è o di non riconoscere esattamente dove ci si trova, ma chi è malato può perdersi nella propria via, dimenticare come vi è arrivato e non essere in grado di ritrovare la propria abitazione.

5) Perdita delle capacità di giudizio

Il malato può cominciare ad avere difficoltà nel compiere scelte e nell'adeguare il proprio comportamento al contesto. Ad esempio può vestirsi in modo inappropriato: indossare indumenti troppo leggeri in un giorno fresco, o all'opposto, vestirsi troppo nelle giornate più calde; può anche cambiare il suo giudizio sul valore del denaro.

6) Difficoltà di pensiero astratto

Il malato può compiere errori o essere incapace di formulare e comprendere ragionamenti complessi ed astratti o nel formulare ipotesi. Controllare entrate e uscite dal proprio conto bancario può essere problematico per tutti, ma il malato di demenza ha problemi maggiori: può arrivare a non capire cosa rappresentino i numeri ed anche per-

dere la capacità di svolgere qualsiasi calcolo aritmetico.

7) Collocazione inappropriata di oggetti

Chiunque può perdere un oggetto o metterlo fuori posto. Il malato di demenza può collocarlo in modo completamente insensato: come sistemare un ferro da stiro in frigorifero o un gioiello nella zuccheriera.

DISTURBI COMPORTAMENTALI E DEL TONO DELL'UMORE

La malattia di Alzheimer non è semplicemente l'espressione di una perdita della memoria. Sin dalle prime fasi di malattia possono essere presenti cambiamenti della personalità e del comportamento. Una persona socialmente attiva può diventare molto ritirata; una serena ed amichevole può trasformarsi in ostile e nemica. Chi aveva un carattere flessibile e ben disposto può apparire, con la malattia, rigido e privo di adattabilità. La persona può diventare più emotiva, oppure più sospettosa. Tali cambiamenti possono manifestarsi prima che la perdita delle facoltà intellettuali sia troppo grave. Il malato è quindi in grado di riconoscere l'esistenza del problema: può tentare di negarlo oppure spaventarsi al punto di diventare totalmente dipendente da una persona. Ha comunque bisogno di essere rassicurato e, soprattutto di mantenere un contatto con i suoi familiari.

COSA FARE?

Evitate di interromperlo, di criticarlo e di correggerlo.

Mostrate sempre interesse alla sua persona.

Alcuni semplici consigli...

Dimostratevi calmi, pazienti e comprensivi.

In caso di repentini sbalzi di umore o di eccessiva sospettosità cercate di distrarlo, offrendogli qualcosa da fare, da guardare o da ascoltare.



1) DEPRESSIONE E DISFORIA

- Appare di solito nella fase iniziale della malattia: il malato si isola, è triste oppure irritabile; può perdere l'appetito e di conseguenza il suo peso; quasi sempre ha un sonno disturbato.
- A volte dietro ad un'apparente demenza si nasconde una grave forma di depressione.

SUGGERIMENTI:

- Stimolare il malato a svolgere attività che lo interessino e che riesca ancora a fare per produrre in lui una certa soddisfazione.



2) APATIA ED INDIFFERENZA

- Essere annoiati per il proprio lavoro, l'attività domestica o gli obblighi sociali può succedere nella vita di tutti i giorni. A differenza delle persone sane, il malato di demenza diventa passivo, guarda la TV per ore senza alcun interesse, dorme molto più del solito e sembra non provare interesse per niente.

SUGGERIMENTI:

- Non lasciare che il malato si abbandoni all'apatia, ma cercare qualche stimolo (1-2) in grado di smuovere la sua indifferenza.



3) ANSIA

- Sindrome di Godet: chiedere ripetitivamente informazioni su un evento futuro.
- Paura di essere lasciato solo.
- Irrequietezza.
- Torcersi le mani di continuo.

SUGGERIMENTI:

- Cercare di comprenderne le cause, rassicurare, parlare con calma.



4) AGITAZIONE ED AGGRESSIVITÀ

- Può essere verbale o fisica.
- È quasi sempre una reazione difensiva verso qualcosa da cui il malato si sente minacciato.
- Il malato può reagire in modo catastrofico ad eventi di per sé irrilevanti (come lavarsi e vestirsi).

SUGGERIMENTI:

- Cercare di comprendere la causa.
- Se possibile rimandare e proporre l'attività in un momento più propizio.
- Distrarre, cambiare argomento.





5) DISINIBIZIONE, EUFORIA ED ESALTAZIONE

- Parlare o agire in modo impulsivo o socialmente inadeguato.

SUGGERIMENTI:

- Scoraggiare il comportamento inadeguato, ma mai in modo brusco.
- Aumentare il contatto fisico con gesti di tenerezza.



6) IRRITABILITÀ E LABILITÀ

- Con l'irritabilità la capacità di ragionamento si riduce ulteriormente.
- Se il malato passa facilmente e senza cause particolari dall'allegria al pianto, mostrare un atteggiamento rassicurante e distrarlo.
- Il caregiver dovrebbe tentare di non manifestare al paziente la frustrazione per questi comportamenti.



7) SONNO

- Il malato può svegliarsi più volte in una notte fino ad arrivare a scambiarla con il giorno.

SUGGERIMENTI:

- Importante tenerlo occupato durante il giorno e scoraggiare i pisolini pomeridiani.
- Accompagnarlo a letto sempre alla stessa ora.

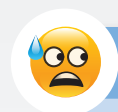


8) DISTURBI DELL'APPETITO E DELLA ALIMENTAZIONE

- Rifiutare il cibo, rubarlo, giocare con gli alimenti, voracità, abuso di alcolici

SUGGERIMENTI:

- Evitare condizioni che creino confusione.
- Presentare i pasti sempre alla stessa ora.
- Ricordare che proibire può essere controproducente, meglio aggirare l'ostacolo.



9) DELIRI

- Il malato è convinto che siano fatti reali delle situazioni solo temute.
- Frequenza globale nella demenza 10-73% (deliri di latrocinio e di abbandono).

SUGGERIMENTI:

- Eliminare le eventuali fonti ambientali di disturbo (specchi, tv,.).
- Non tentare di convincere la persona della falsità delle sue convinzioni, mostrare che comprendiamo il suo stato d'animo.



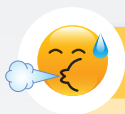


10) ALLUCINAZIONI

- Il malato vede o sente cose che non esistono (persone, animali, odori, voci).
- Frequenza globale nella demenza 9-12%.

SUGGERIMENTI:

- Mostrare un atteggiamento protettivo e rassicurante.
- Non smentire e dimostrare che comprendiamo il suo stato d'animo.



11) ATTIVITÀ MOTORIA

- Il malato per scaricare l'ansia o per noia, può abbandonarsi al vagabondaggio (tende a camminare continuamente senza una meta) oppure all'affaccendamento (ripete gesti, frasi, numeri, canzoni).
- Tali gesti ripetuti sono spesso legati al passato perché la malattia ha cancellato la memoria più recente.

SUGGERIMENTI:

- Lasciare che il malato si muova liberamente mantenendo l'ambiente sicuro.



Associazione
Italiana
Malattia di
Alzheimer

Sezione di
Parma ONLUS

*Un piccolo gesto di
ognuno di noi
può fare molto*

Devolvi il tuo **5x1000** alla nostra Associazione

Cod.Fisc: 92063290347

SOSTIENICI!



Per offerte e donazioni:

ASSOCIAZIONE ITALIANA
MALATTIA DI ALZHEIMER – ONLUS
Sezione autonoma di Parma

IBAN: IT85G0623012700000036305361

Per maggiori informazioni: • Tel. **342 1116983**
• E-mail: ***info@aimaparma.it***

Via Verona 36/A • 43122 Parma, presso Centro Disturbi Cognitivi (1° piano)
www.aimaparma.it

Via Verona 36/A • 43122 Parma, presso Centro Disturbi Cognitivi (1° piano)
Tel. 342 1116983 • e-mail: info@aimaparma.it • www.aimaparma.it

