ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

CARTELLA STAMPA

XXIII GIORNATA MONDIALE ALZHEIMER

Comunicati Stampa

- XXIII Giornata Mondiale Alzheimer - V Mese Mondiale Alzheimer
  Convegno pubblico **"RICORDATI DI ME - Dalla Ricerca medico scientifica alle Comunità amiche delle persone con demenza"**

- V edizione del **Premio giornalistico "Alzheimer: informare per conoscere - Cura, ricerca, assistenza"**. I giornalisti premiati

  Bando della V edizione del Premio giornalistico

I relatori del convegno: profili e abstract

La Federazione Alzheimer Italia: profilo

La malattia di Alzheimer

- La demenza: definizione e numeri
- Le cause, la diagnosi, il decorso, le terapie e la cura
- I 10 sintomi premonitori
- Le 10 regole d'oro per il cervello

Milano, 13 settembre 2016

Federazione delle Associazioni Alzheimer d'Italia
via Alberto da Giussano, 7, 20145 Milano
tel 02 809767 ra, fax 02 875781
info@alzheimer.it - www.alzheimer.it

Membro ufficiale di
Alzheimer Europe
Alzheimer's Disease International

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

Federazione Alzheimer Italia
per la XXIII Giornata Mondiale e il V Mese Mondiale Alzheimer

RICORDATI DI ME: dalla ricerca medico scientifica alle comunità amiche delle persone con demenza

Milano, 13 settembre 2016 - "RICORDATI DI ME: dalla ricerca medico scientifica alle Comunità amiche delle persone con demenza" è il titolo del **convegno**, a ingresso gratuito, organizzato oggi a **Milano**, presso Palazzo Reale, dalla **Federazione Alzheimer Italia** in occasione della **XXIII Giornata Mondiale Alzheimer**.
Celebrata in tutto il mondo il 21 settembre, la Giornata rappresenta il culmine del **Mese Mondiale Alzheimer**, ideato 5 anni fa da Alzheimer's Disease International (ADI) con l'obiettivo di contrastare l'emarginazione sociale legata alla malattia.
Il titolo dell'incontro riprende la campagna internazionale di sensibilizzazione "Remember me", che focalizza in particolare l'attenzione sui ricordi delle persone con demenza, così importanti da non perdere.

Dopo un saluto istituzionale da parte di Pierfrancesco Majorino, assessore alle Politiche Sociali del Comune di Milano e di Giuliana Bensa, presidente di ASP Golgi Redaelli, **Gabriella Salvini Porro**, **presidente della Federazione Alzheimer Italia**, apre i lavori dichiarando con orgoglio che il convegno di oggi ha ricevuto come premio di rappresentanza l**a medaglia del Presidente della Repubblica**.
La presidente avvia poi la prima parte del convegno, che si concentra sugli **sviluppi delle ultime ricerche medico scientifiche**, per fare il punto insieme a medici ed esperti noti a livello internazionale su quanto è stato fatto a livello locale e mondiale sulla demenza, e per aggiornare i familiari dei malati, gli operatori del settore e tutti coloro che partecipano all'incontro.

Philip Scheltens, professore di neurologia e direttore del Centro Alzheimer - VU University Medical Center di Amsterdam, illustra l'approccio olandese nella lotta alla demenza, secondo il "Deltaplan Dementia": il Piano Nazionale Demenze - avviato nel 2012 - basato interamente su fondi statali.

"Possibile prevenzione del declino cognitivo" è il titolo dell'intervento di **Claudio Mariani** - ordinario di Neurologia, Università degli Studi di Milano e direttore Unità di Neurologia, Ospedale Sacco di Milano - che si concentra sul deterioramento cognitivo lieve (MCI), considerato spesso uno stadio di pre-demenza, e sulla descrizione dei "fattori protettivi" (cioè le condizioni che contribuiscono a rallentare il declino mentale, come l'attività mentale e fisica) e dei "fattori di rischio" (che invece accelerano il declino mentale, favorendo l'evoluzione da MCI a demenza). Affrontare la problematica della prevenzione del declino mentale significa sia affinare la diagnosi sempre più precoce di MCI, sia sensibilizzare la popolazione a ridurre il più possibile l'esposizione ai fattori di rischio, promuovendo parallelamente l'esposizione ai fattori protettivi.

Marco Trabucchi - ordinario di Neuropsicofarmacologia, Università Tor Vergata di Roma, direttore scientifico Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia, presidente Associazione Italiana di Psicogeriatria - parla della condizione di solitudine della persona affetta da demenza e della sua famiglia. La malattia, infatti, impone al malato e al caregiver uno stile di comportamento che riduce i contatti sociali; dall'altra parte, anche la comunità tende ad assumere atteggiamenti di lontananza, non sempre dovuti a disinteresse ma a imbarazzo, ritrosia, incertezza. È per questo fondamentale sviluppare una cultura della solidarietà, che creda fermamente nel valore della relazione, perché "nessuno può rialzarsi, proteggersi e riscaldarsi da solo".

FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA
Via Alberto da Giussano, 7 - 20145 Milano
tel. 02 809767, fax 02875781
e-mail: info@alzheimer.it
sito web www.alzheimer.it

UFFICIO STAMPA FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA
Aragorn - Silvia Panzarin / Anna Tagliabue
tel. 02 465 467 52/39 – 345 7434595
silviapanzarin@aragorn.it / annatagliabue@aragorn.it
media@alzheimer.it

La seconda parte del convegno si concentra sul **primo progetto in Italia di Dementia Friendly Community**, ideato dalla Federazione Alzheimer in collaborazione con la Fondazione di Ricerca Golgi Cenci, l'ASP Golgi Redaelli, l'Associazione Italiana di Psicogeriatria (A.I.P.), il Comune di Abbiategrasso e la ASST Ovest Milanese.
La Federazione Alzheimer ha infatti individuato in **Abbiategrasso** la città ideale per avviare questo progetto pilota. Alle porte di Milano si organizza quindi la prima "Comunità amica delle persone con demenza", che significa rendere partecipe tutta la popolazione, le istituzioni, le associazioni, le categorie professionali per creare una rete di cittadini consapevoli che sappiano come rapportarsi alla persona con demenza per farla sentire a proprio agio nella sua comunità. Si prospetta quindi l'avvio di un processo di cambiamento sociale che possa rendere la città, con i suoi spazi, le sue iniziative, le sue relazioni sociali pienamente fruibile senza escludere e isolare le persone con demenza.

Se ne parla con **Pierluigi Arrara**, sindaco di Abbiategrasso, città accogliente e con un forte senso della solidarietà, dove è concretamente possibile l'integrazione dei malati e dei loro familiari. Con orgoglio riferisce: "La mia speranza è una comunità in cui i deboli e i forti si sostengano, in cui ciascuno trovi il suo posto, in cui ci si aiuti a superare i momenti difficili".

Il geriatra **Antonio Guaita**, direttore della Fondazione Golgi Cenci, precisa il programma tecnico-scientifico e gli obiettivi del progetto di Dementia Friendly Community ad Abbiategrasso, sottolineando che la scommessa non è creare nuovi servizi per i malati, ma è trasformare alcuni aspetti cruciali della vita normale di una comunità cittadina per renderli fruibili da parte dei residenti affetti da demenza. Il programma è quindi quello di realizzare un'esperienza sperimentale ma riproducibile, che sia in grado di misurare i risultati dell'intervento.
Le azioni del progetto si sviluppano secondo due linee parallele: da un lato ci sono le iniziative di ascolto e sostegno ai malati e alle loro famiglie, dall'altro la promozione della conoscenza dei problemi di questa patologia e di che cosa si può fare per contribuire a migliore la vita dei malati da parte dei molti soggetti presenti e delle molte situazioni da loro fruibili (dalla polizia locale, alla biblioteca, ai commercianti), il tutto con il sostegno delle associazioni di volontariato, numerose nella città. Due esempi sono le iniziative già attuate: un questionario per i malati e le famiglie che ha indagato la percezione di ciò che c'è e che manca nel territorio, e un corso per la polizia locale.

La presidente della Federazione Alzheimer Italia, **Gabriella Salvini Porro**, spiega ciò che l'ha portata a ideare il progetto italiano di "Comunità amica delle persone con demenza", basato su un protocollo messo a punto in Gran Bretagna dall'Alzheimer's Society, pioniera dell'organizzazione di Dementia Friendly Community in Europa, che ha scelto appunto la Federazione Alzheimer come interlocutore unico per l'Italia.
"Abbiamo scelto Abbiategrasso come pilota di Dementia Friendly Community perché è una città con una forte identità e a misura di cittadino. Con i suoi 32mila abitanti - di cui 600 con problemi cognitivi - si situa alle porte di Milano, eppure non può essere definita come semplice periferia di una grande città: chi vive ad Abbiategrasso partecipa e condivide la vita dell'intera comunità".

La presidente Salvini Porro chiude il suo intervento assicurando che entro fine mese sarà presentato il nuovo **Rapporto Mondiale Alzheimer**, che annualmente illustra e aggiorna lo stato dell'arte dell'Alzheimer nel mondo e suggerisce le linee guida che le associazioni e i governi nei singoli Paesi possono seguire per affrontare la malattia. Il Rapporto Mondiale è stilato da ADI, che lo affida alla Federazione Alzheimer per la diffusione in Italia.
Il Rapporto 2016 si concentra sui percorsi di cura comparando Paesi ad alto e basso reddito.

Chiude il convegno la premiazione, da parte della presidente Salvini Porro e del presidente di Unamsi Francesco Brancati, dei cinque giornalisti vincitori della quarta edizione del Premio "Alzheimer: informare per conoscere - Cura, Ricerca, Assistenza".

FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA
Via Alberto da Giussano, 7 - 20145 Milano
tel. 02 809767, fax 02875781
e-mail: info@alzheimer.it
sito web www.alzheimer.it

UFFICIO STAMPA FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA
Aragorn - Silvia Panzarin / Anna Tagliabue
tel. 02 465 467 52/39 – 345 7434595
silviapanzarin@aragorn.it / annatagliabue@aragorn.it
media@alzheimer.it

La demenza e la malattia di Alzheimer
Demenza è un termine usato per descrivere diverse malattie cerebrali che comportano l'alterazione progressiva di alcune funzioni (memoria, pensiero, ragionamento, linguaggio, orientamento, personalità e comportamento) di severità tale da interferire con gli atti quotidiani della vita. La demenza non ha confini sociali, economici, etnici o geografici. **La malattia di Alzheimer è la più comune causa di demenza (rappresenta il 50-60% di tutti i casi).** È un processo degenerativo che colpisce progressivamente le cellule cerebrali, provocando quell'insieme di sintomi che va sotto il nome di "demenza", cioè il declino progressivo e globale delle funzioni cognitive e il deterioramento della personalità e della vita di relazione.

I numeri e i costi
Il Rapporto Mondiale Alzheimer 2015 rileva che ci sono **nel mondo 46,8 milioni di persone affette da una forma di demenza** (nel 2010 se ne stimavano 35 milioni), cifra destinata quasi a raddoppiare ogni 20 anni. I nuovi casi di demenza sono ogni anno oltre 9,9 milioni, vale a dire **un nuovo caso ogni 3,2 secondi**.
Gli attuali costi economici e sociali della demenza ammontano a 818 miliardi di dollari e ci si aspetta che raggiungano 1000 miliardi di dollari in soli tre anni. I costi globali della demenza sono cresciuti del 35% rispetto ai 604 miliardi di dollari calcolati nel Rapporto Mondiale 2010. Questo significa che, se l'assistenza per la demenza fosse una nazione, sarebbe la diciottesima economia nel mondo e il suo valore economico supererebbe quello di aziende come Apple (742 miliardi) e Google (368 miliardi).
In Italia si stima che la demenza colpisca 1.241.000 persone (che diventeranno 1.609.000 nel 2030 e 2.272.000 nel 2050). I nuovi casi nel 2015 sono 269.000 e i costi ammontano a 37.6 miliardi di euro.

Federazione Alzheimer Italia, rappresentante unico per l'Italia di Alzheimer's Disease International (ADI), è la maggiore organizzazione nazionale non profit dedicata alla promozione della ricerca medica e scientifica sulle cause, la cura e l'assistenza per la malattia di Alzheimer, al supporto e sostegno dei malati e dei loro familiari, alla tutela dei loro diritti in sede sia amministrativa sia legislativa. Riunisce e coordina 47 associazioni che si occupano della malattia e opera a livello nazionale e locale per creare una rete di aiuto intorno ai malati ed ai loro familiari.
www.alzheimer.it - www.facebook.com/alzheimer.it - https://twitter.com/alzheimeritalia

FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA
Via Alberto da Giussano, 7 - 20145 Milano
tel. 02 809767, fax 02875781
e-mail: info@alzheimer.it
sito web www.alzheimer.it

UFFICIO STAMPA FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA
Aragorn - Silvia Panzarin / Anna Tagliabue
tel. 02 465 467 52/39 – 345 7434595
silviapanzarin@aragorn.it / annatagliabue@aragorn.it
media@alzheimer.it

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

UNAMSI

Quinta edizione

PREMIO GIORNALISTICO

ALZHEIMER: INFORMARE PER CONOSCERE

- CURA, RICERCA, ASSISTENZA -

I GIORNALISTI PREMIATI

Milano, 13 settembre 2016 – **Rossella Briganti** per ***Starbene***, **Elisa Buson** per ***Ok Salute e Benessere***, **Lucas Duran** per ***Radio Vaticana***, **Flavio Pagano** per ***donnamoderna.com***, **Maria Pirro** per ***Panorama*** sono i vincitori della **V edizione del Premio giornalistico "Alzheimer: informare per conoscere - Cura, Ricerca, Assistenza**", indetto dalla **Federazione Alzheimer Italia** e **Unamsi** (Unione Nazionale Medico Scientifica di Informazione) con l'obiettivo di promuovere la più sensibile, corretta e completa informazione sulla malattia che con la memoria si porta via un'intera esistenza.

La consegna dei riconoscimenti è avvenuta oggi a Milano, presso Palazzo Marino, durante il convegno pubblico "RICORDATI DI ME. Dalla Ricerca medico scientifica alle Comunità amiche delle persone con demenza", in occasione della XXIII Giornata Mondiale Alzheimer.
I giornalisti sono stati premiati da **Gabriella Salvini Porro**, presidente Federazione Alzheimer Italia, e da **Francesco Brancati**, presidente Unamsi.

Rossella Briganti, autrice dell'articolo "Il Centro per l'Alzheimer che l'Europa ci invidia" (*Starbene*, 12 ottobre 2015), è stata premiata con la seguente motivazione: "L'autrice descrive le originali attività di un Centro per l'assistenza dei malati, esempio di iniziative replicabili e di progetti che rispettano l'individualità della persona".

Elisa Buson, autrice di "Una buona vecchiaia si prepara da giovani" (*OK Salute e Benessere*, maggio 2016): "L'articolo informa su alcune delle ultime ipotesi della ricerca scientifica, riferendo correttamente gli studi intrapresi, col commento di illustri ricercatori. Ma senza trascurare gli inviti alla prevenzione, fino a riferire i sintomi premonitori della malattia e i suggerimenti per aiutare i malati nella vita di tutti i giorni".

Lucas Duran, autore del servizio "Affrontare l'Alzheimer insieme a testa alta" (*Radio Vaticana*, 23 giugno 2016): "Nella trasmissione, dedicata interamente alla malattia, l'autore affronta con sensibilità il tema dell'Alzheimer, raccontandolo attraverso testimonianze di esperti e parenti di malati, i problemi delle famiglie e la situazione dell'assistenza in Italia".

Flavio Pagano, autore dell'articolo "Alzheimer, accanto a chi è malato fino all'ultimo respiro" (*donnamoderna.com*, 9 giugno 2016): "L'autore comunica l'immagine della malattia con gli occhi, l'anima e tutta la forza emotiva dello scrittore che racconta brani di vita vissuta. E nella quale tutti coloro che si prendono cura di una persona cara con questa malattia possono riconoscere anche il proprio percorso".

Maria Pirro, autrice dell'articolo "Alzheimer l'emergenza del secolo" (*Panorama*, 28 ottobre 2015): "Completo 'articolo di servizio' per tutti i lettori coinvolti nella malattia, come pazienti o loro familiari. Contrastata fotografia di un dramma umano, dai contorni ben documentati, corredata delle necessarie informazioni per potersi districare nel 'labirinto senza fine' che essa rappresenta: fra la ricerca dei centri di diagnosi, ricoveri, problemi burocratici".

Al termine della cerimonia è stata annunciata la VI edizione del Premio che nella Giornata Mondiale Alzheimer del 2017 premierà i migliori articoli in tema di Alzheimer scritti fra il 16 luglio 2016 e il 15 luglio 2017.

FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA
Via Alberto da Giussano, 7 – 20145 Milano
tel. 02 809767, fax 02875781
e-mail: info@alzheimer.it
sito web www.alzheimer.it

UFFICIO STAMPA FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA
Aragorn - Silvia Panzarin / Anna Tagliabue
tel. 02 465 467 52/39 – 345 7434595
silviapanzarin@aragorn.it / ufficiostampa@aragorn.it
media@alzheimer.it

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

UNAMSI

PREMIO GIORNALISTICO

ALZHEIMER: INFORMARE PER CONOSCERE 2017
- CURA, RICERCA, ASSISTENZA -

1. Federazione Alzheimer Italia e UNAMSI (Unione Nazionale Medico Scientifica di Informazione) indicono la VI edizione del Premio giornalistico

"ALZHEIMER: INFORMARE PER CONOSCERE - CURA, RICERCA, ASSISTENZA"

Il Premio, annuale, è stato istituito il 21 settembre 2011, Giornata Mondiale Alzheimer, nell'intento di promuovere la più sensibile, corretta e completa informazione sulla malattia che con la memoria si porta via un'intera esistenza.

2. La dotazione complessiva del premio è stabilita in Euro 12.500 (dodicimilacinquecento) da dividere in n. 5 Premi da Euro 2.500 (duemilacinquecento) cadauno.

3. I Premi verranno consegnati ai vincitori in occasione delle manifestazioni per la Giornata Mondiale Alzheimer, e saranno consegnati personalmente ai Vincitori designati dalla Giuria.

4. Il Premio è destinato ai giornalisti italiani iscritti all'Ordine, autori di servizi pubblicati da agenzie di stampa, quotidiani, settimanali, periodici specializzati, testate *on–line,* rubriche e servizi radiotelevisivi.

5. Il contenuto dei servizi di cui al punto 4 dovrà avere attinenza ad uno o più dei tre argomenti che da sempre rappresentano le missioni fondamentali perseguite da Federazione Alzheimer: *la migliore Cura allo stato dell'arte; la Ricerca; l'Assistenza ai pazienti e alle famiglie*.

6. Possono partecipare al Premio Giornalistico **"ALZHEIMER: INFORMARE PER CONOSCERE – CURA, RICERCA, ASSISTENZA"** tutti i giornalisti che inviino **tassativamente, entro e non oltre il 15 luglio 2017** all'indirizzo e-mail info@alzheimer.it **un massimo di tre articoli** su supporto elettronico (o Dvd contenente un servizio radiofonico o televisivo) **pubblicati** a far data dal 16 luglio 2016.

7. I lavori presentati dovranno essere corredati dal *curriculum vitae* del partecipante e dalla scheda di iscrizione opportunamente compilata. Per i servizi editi con sigle o pseudonimi, i concorrenti dovranno allegare alla documentazione una dichiarazione firmata dal direttore della pubblicazione in cui si certifica l'identità dell'autore.

8. La Giuria in piena autonomia e con il coordinamento del suo Presidente, provvederà all'attribuzione dei Premi, e considererà la giovane età del concorrente elemento importante al fine della assegnazione. Il suo giudizio è insindacabile **e l'invio degli elaborati comporta a priori l'accettazione dello stesso.**

9. La giuria della presente edizione del Premio è presieduta da Francesco Brancati (Presidente di UNAMSI) e costituita da: Claudia Boselli (giornalista UNAMSI), Gabriella Salvini Porro (Presidente di Alzheimer Italia), Claudio Mariani (Docente di Neurologia all'Università di Milano-Ospedale Sacco).

10. La premiazione della presente edizione del Premio avrà luogo a Milano in occasione della Giornata Mondiale Alzheimer 2017. I vincitori del Premio che non si presenteranno alla cerimonia di premiazione perderanno ogni diritto su di esso.

FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA
Via Alberto da Giussano, 7 – 20145 Milano
tel. 02 809767, fax 02875781
e-mail: info@alzheimer.it
sito web www.alzheimer.it

UFFICIO STAMPA FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA
Aragorn - Silvia Panzarin / Anna Tagliabue
tel. 02 465 467 52/39 – 345 7434595
silviapanzarin@aragorn.it / annatagliabue@aragorn.it
media@alzheimer.it

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

RELATORI: PROFILI E ABSTRACT

"Lotta alla demenza: l'approccio olandese"
Philip Scheltens

Professore di Neurologia Cognitiva, Direttore del Centro Alzheimer alla VU University Medical Center di Amsterdam e Professore Onorario di Neurologia allo University College di Londra.
Dal 2011 al 2015 è stato Direttore Scientifico del Dutch Pearlstring Institute (PSI). Nel 2012 ha avviato il Piano Nazionale Demenze olandese, chiamato "Deltaplan Dementia" ed è stato nominato vice presidente del consiglio di amministrazione.
Nel 2000 ha fondato il VUmc Alzheimer Center, del quale da allora è direttore e che, sotto la sua direzione ha prodotto oltre 54 tesi di PhD. È autore di più di 715 revisione e più di 50 capitoli di libri, e ha co-prodotto diversi libri di testo. Nel 2015 ha pubblicato il suo primo libro dal titolo "Het Alzheimer Mysterie" (Arbeiderspers) che è entrato nella classifica dei libri più venduti in sole due settimane. Nel 2011 è stato eletto membro dell'Accademia Reale delle Arti e delle Scienze, diventando nel 2015 membro del Consiglio di Amministrazione.

Lanciato nel 2011, il Piano Nazionale Demenze olandese, chiamato "Deltaplan Dementia", è stato avviato con fondi statali ed è ora sostenuto da enti sia pubblici che privati. Il Piano si basa su tre pilastri, con l'obiettivo di diminuire la diffusione della malattia, ridurre il costo sociale della demenza, sostenere la ricerca e migliorare le cure e l'assistenza per i malati.
Il primo pilastro è costituito da un portale nazionale di e-health, affinché malati, familiari e tutti i cittadini interessati possano accedere alle informazioni utili dal proprio computer di casa; il secondo è rappresentato da un programma di registrazione nazionale di tutti coloro ai quali è stata diagnosticata la demenza; il terzo è un programma di ricerca che aiuta sia i malati di oggi che quelli di domani, indagando sulle cause e i meccanismi della malattia, migliorando la diagnosi, il trattamento e la prevenzione e garantendo la migliore assistenza e cura possibile.

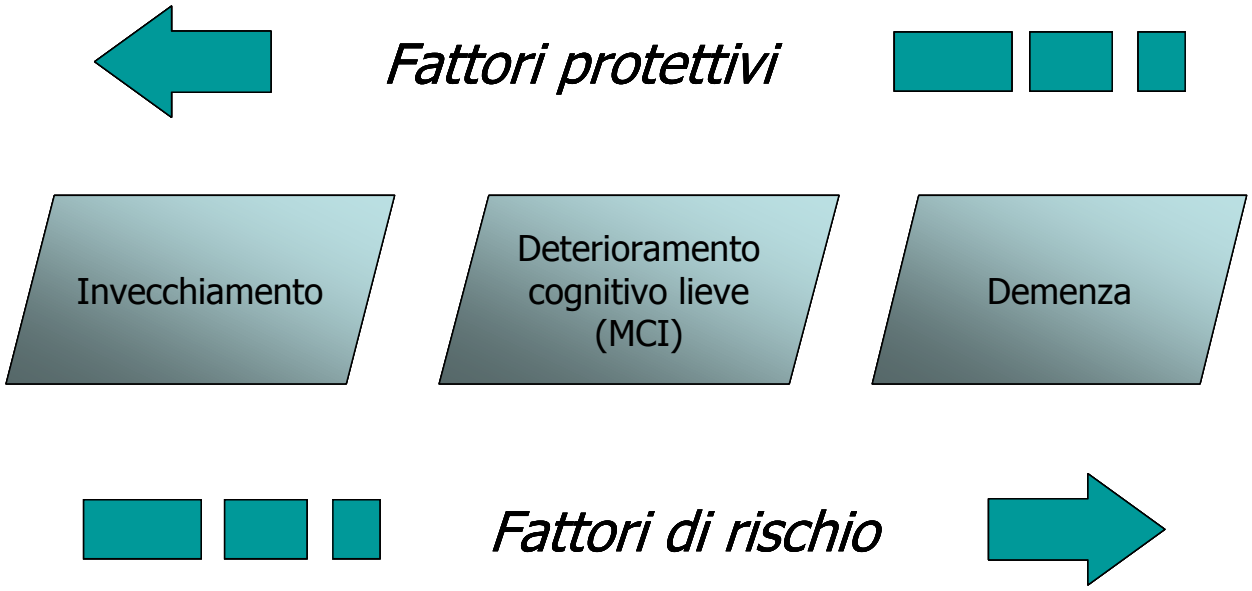
ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

"Possibile prevenzione del declino cognitivo"

Claudio Mariani

Professore Ordinario di Neurologia dell'Università degli Studi di Milano e Direttore dell'Unità di Neurologia dell'Ospedale Sacco di Milano. Autore di più di 300 pubblicazioni scientifiche, ha fondato il Centro per i disturbi cognitivi dell'Ospedale Sacco. Si occupa dello studio della malattia di Alzheimer e delle Demenze da più di 20 anni e ha anche fondato l'Associazione per la Ricerca sulle Demenze-ONLUS (ARD-ONLUS), di cui è presidente.

L'invecchiamento mentale è un processo biologico assai complesso e influenzato da molte variabili: genetiche, ambientali e di stile di vita.
E' opinione ormai ampiamente condivisa dalla comunità scientifica che tra invecchiamento cerebrale "normale" e deterioramento mentale vi sia un continuum biologico: trait-d'union tra queste due condizioni è il deterioramento cognitivo lieve (MCI), che viene spesso considerato come uno stadio di pre-demenza. Vengono definiti "fattori protettivi" quelle condizioni che contribuiscono a rallentare il declino mentale, in contrapposizione ai "fattori di rischio", che, invece, lo accelerano, favorendo l'evoluzione da MCI a demenza.



Ad esempio l'attività mentale e fisica svolgono un effetto protettivo. Al contrario, molte malattie, il cui denominatore comune è quello di accrescere il rischio vascolare (ipertensione arteriosa, diabete, alcune cardiopatie, ipercolesterolemia, iperomocisteinemia) concorrono a sbilanciare il delicato equilibrio dell'invecchiamento verso il deterioramento delle facoltà mentali. Anche la depressione, sintomo frequentemente associato a MCI, tende ad accelerare ulteriormente il declino cognitivo.
Affrontare la problematica della prevenzione del declino mentale significa da un lato affinare la diagnosi sempre più precoce di MCI e dall'altro sensibilizzare la popolazione al fine di ridurre il più possibile l'esposizione ai fattori di rischio, promuovendo parallelamente l'esposizione ai fattori protettivi.

Il percorso diagnostico che consente di formulare tempestivamente la diagnosi di MCI è assai articolato e prevede una dettagliata raccolta della storia clinica del paziente, l'esecuzione di una visita neurologica, di un'accurata valutazione delle funzioni mentali e di esami del sangue, radiologici (TAC o RMN cerebrale) e talvolta funzionali (PET o SPECT cerebrale). Il quadro neurologico deve essere poi contestualizzato in un più ampio bilancio dello stato di salute generale del paziente e dei suoi fattori di rischio vascolare, come già dettagliato nelle pagine precedenti.
Tanto più precoce è il riscontro di MCI e di eventuali fattori di rischio vascolare, tanto più tempestiva sarà l'attuazione di quelle contromisure che possono contribuire a rallentarne l'evoluzione: controllo dei fattori di rischio vascolare, trattamento farmacologico della depressione, introduzione di adeguata terapia vitaminica, incentivazione dell'esercizio mentale mediante attività ricreative e, laddove possibile, terapia riabilitativa.
Considerata, infatti, la natura polifattoriale del declino cognitivo, è verosimile che l'approccio multilaterale costituisca la scelta più ragionevole e vincente.

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

"La solitudine della persona affetta da demenza e della sua famiglia"
Marco Trabucchi

Professore ordinario di Neuropsicofarmacologia dell'Università di Roma Tor Vergata. Specialista in psichiatria, ha lavorato per tre anni presso il Nazional Institute of Mental Health. È direttore scientifico del Gruppo di Ricerca Geriatrica (GRG) di Brescia e ha fondato l'IRCCS S. Giovanni di Dio di Brescia per la cura e la ricerca sulle demenze. Ha presieduto la Società Italiana di Gerontologia e Geriatria e dal 2008 è presidente dell'Associazione Italiana di Psicogeriatria. Ha fatto parte del Consiglio Superiore di Sanità e della Commissione per la Ricerca Scientifica del Ministero della Sanità.

Il tema della solitudine nelle sue varie espressioni umane è di grande delicatezza, perché riguarda uno degli aspetti più profondi della vita. Infatti la risposta alla condizione oggettiva di essere soli è molto diversa nei vari individui e dipende dalla cultura, dalle relazioni, dalla situazione economico-sociale, dalla stessa struttura famigliare. Non è quindi, in generale, opportuno dare solo connotazioni negative alla solitudine; però, nel caso delle persone affette da demenza e delle loro famiglie la problematica è meno incerta.
Infatti la malattia impone stili di comportamento che riducono i contatti che partono dalla singola persona per le oggettive condizioni di vita e dell'uso del tempo; d'altra parte, anche la comunità tende ad assumere atteggiamenti di lontananza, non sempre dovuti a disinteresse, ma a imbarazzi, ritrosie, incertezze. Quindi, come riportato da numerosi studi scientifici condotti in varie realtà, la diade ammalato-caregiver è spesso caratterizzata da una condizione di solitudine, che accompagna in modo più o meno accentuato l'intera storia di malattia. Le conseguenze sono sempre gravi, sia per il benessere del caregiver (ed in particolare il tono dell'umore e per la possibilità concreta di continuare nella funzione assistenziale) sia per quello dell'ammalato, che vive in un ambiente di stimoli molto ridotti, con le ovvie conseguenze sulla funzione cognitiva. Inoltre la solitudine accresce le difficoltà di relazione con la frequente comparsa di disturbi comportamentali.
Le risposte delle comunità di fronte alla solitudine di ammalato e caregiver non sono facilmente schematizzabili; certamente è necessaria una forte capacità empatica per comprendere come meglio avvicinare chi si è progressivamente isolato.
I servizi hanno un ruolo importante se sono in grado di costruire situazioni che permettano al caregiver un diverso impegno del tempo, anche se limitato. In questa prospettiva è indispensabile una cultura della solidarietà in grado di superare difficoltà rilevanti, nel nome di una visione della vita che crede nel valore superiore della relazione, perché "nessuno può rialzarsi, proteggersi e riscaldarsi da solo".

Federazione delle Associazioni Alzheimer d'Italia
via Alberto da Giussano, 7, 20145 Milano
tel 02 809767 ra, fax 02 875781
info@alzheimer.it - www.alzheimer.it

Membro ufficiale di
Alzheimer Europe
Alzheimer's Disease International

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

"Abbiategrasso amica delle persone con demenza: l'integrazione dei malati e dei loro familiari in città"
Pierluigi Arrara

Imprenditore artigiano nel settore della tipografia, lavora nella storica fabbrica di famiglia, ed è impegnato fin da giovane nel mondo del volontariato, in particolare nel campo educativo.
Entrato per la prima volta nel Consiglio Comunale di Abbiategrasso nel 1990, come indipendente nelle file della Democrazia cristiana, è stato nuovamente eletto nel '94, tra i banchi della lista civica "Abbiategrasso con te" e poi ancora nel '98, quando ha rivestito il ruolo di presidente del Consiglio comunale. E' del 2002 la sua prima esperienza di governo della città, in qualità di assessore al Bilancio, fino al 2007.
È sindaco di Abbiategrasso dal 23 maggio 2012, dopo aver vinto le elezioni comunali concluse con il ballottaggio del 20 e 21 maggio.

È sempre bello essere sindaco di una città, è sempre un'esperienza, complicata ma affascinante.
E oggi è proprio uno di quei giorni in cui si sente proprio l'orgoglio di rappresentare la propria città.
Abbiategrasso è stata scelta come prima città in tutta Italia per avviare questo progetto che ha come scopo quello di diminuire l'emarginazione e il pregiudizio nei confronti delle persone con demenza e di conseguenza anche dei loro famigliari; con l'obiettivo di permettere proprio a queste persone di poter aver ancora una vita piena e significativa.
Essere una città, o meglio, una comunità amica delle persone con demenza vuol dire proprio coinvolgere tutta la comunità per agevolare tutte le persone affette da demenza a sentirsi accolti e sostenuti in ogni momento della propria quotidianità.
Questo progetto pilota ideato e avviato dalla Federazione Alzheimer Italia si è sviluppato in Inghilterra e ad Abbiategrasso vuole iniziare questa sfida anche in Italia.
Non sarò io a dire per quale motivo si è pensato alla nostra città, certo abbiamo le caratteristiche demografiche ideali, abbiamo nel centro storico praticamente da sempre l'Istituto Golgi.
Ma il motivo è innanzitutto che è riconosciuto da molti che Abbiategrasso è una città accogliente con un forte senso della solidarietà e questo per un sindaco, ma penso per ogni cittadino è un grande vanto.
Vedete chi non ricorda quando, fino a pochi anni fa, per la nostra città, sotto i nostri portici, nei nostri bar, nella fossa, nei nostri negozi e persino nei nostri oratori era facile incontrare ospiti del Golgi che si muovevano perfettamente a loro agio in una tranquilla cittadina vicino alla frenetica Milano.
Chi non ricorda il Giuseppe Berta (un omone grande e grosso ma buono come il pane), chi non ricorda il Lola che chiedeva a tutti una sigaretta, la famosa Piera che fermava tutti….quindi siamo una città abituata a convivere con patologie di questo tipo.
Per questo abbiamo accettato subito questa proposta; la nostra città ha una lunga tradizione di solidarietà che vogliamo riproporre in termini strutturali, formando una rete di cittadini consapevoli che sappiano rapportarsi alla persona con demenza per farla sentire a proprio agio nella propria città.

Federazione delle Associazioni Alzheimer d'Italia
via Alberto da Giussano, 7, 20145 Milano
tel 02 809767 ra, fax 02 875781
info@alzheimer.it - www.alzheimer.it

Membro ufficiale di
Alzheimer Europe
Alzheimer's Disease International

La giunta ha già deliberato la partecipazione attiva a questo progetto con l'impegno diretto dell'Assessore Cameroni (che ha dato piena disponibilità a seguire questo progetto anche perché ha vissuto direttamene problematiche di questo tipo) e di alcuni funzionari per poter far partire questo processo di cambiamento sociale affinché nessuno sia lasciato solo con la propria sofferenza.
È una bella sfida a cui aderiamo volentieri, una sfida che guarda alle persone, alla qualità della vita, che guarda al futuro e ai progetti che guardano le persone e il loro futuro, Abbiategrasso ci sarà sempre: perché da sempre cerca di mantenere e valorizzare la propria identità, non solo dal punto di vista naturalistico (siamo il giardino, il parco della città metropolitana), ma soprattutto cercando di mantenerci una città a misura d'uomo e soprattutto di quelle donne e uomini che vivono particolari momenti legati a difficoltà di salute.
Quando mi sono presentato come candidato sindaco avevo messo un "cappello" al mio programma che diceva così:
"La mia speranza è una comunità in cui i deboli e i forti si sostengano, in cui ciascuno trovi il suo posto, in cui ci si aiuti a superare i momenti difficili…"
Ecco penso che oggi possiamo dire che parte di quel sogno si sta avverando.

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

"Dementia Friendly Community nella città di Abbiategrasso: obiettivi, programmi e razionale tecnico-scientifico"

Antonio Guaita

Geriatra, dal 2008 è direttore della Fondazione Golgi Cenci per la ricerca sull'invecchiamento cerebrale, che ha sede in corso San Martino 10, vicino all'Istituto Geriatrico C. Golgi di Abbiategrasso (Milano), di cui è stato direttore medico dal 1990 al 2008.
Insegna presso la Scuola di specializzazione in Geriatria della Università di Milano Bicocca e ha tenuto per 9 anni un laboratorio psicogeriatrico per gli studenti di psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. È codirettore della rivista "I luoghi della cura", pubblicata della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria; membro del direttivo dell'Associazione Italiana di Psicogeriatria; membro della Gerontological Society of America. Ha al suo attivo numerose pubblicazioni riguardanti l'invecchiamento, la geriatria e la demenza.

Ambiente e funzioni cognitive; dati dalla ricerca

Intervenire sui contesti ambientali e relazionali per migliorare le condizioni di vita dei malati di demenza e dei loro famigliari non va considerato solo un dovere civile, ma anche un intervento capace di influenzare le funzioni cognitive delle persone. Vi sono numerose ricerche che hanno analizzato il rapporto fra l'ambiente, ad esempio urbano e rurale, e le prestazioni cognitive delle persone. Si è così dimostrato che l'ambiente urbano può essere più stimolante di quello rurale, ma al prezzo di maggiori interferenze e di maggiori stimoli insignificanti che peggiorano l'attenzione. Viceversa il verde e l'ambiente rurale favoriscono l'attenzione seppure a scapito di minor stimoli. Queste ricerche suggeriscono che la soluzione migliore sia di avere un equilibrio fra spazi verdi e spazi urbani, mantenendo un buon livello di stimolazione ambientale ma avendo cura di evitare l'affollamento delle informazioni. La stessa organizzazione dello spazio di città o di quartiere influisce sulla "percorribilità" a piedi al punto che è dimostrato che nei quartieri più "camminabili" effettivamente si cammina di più e le persone hanno in media maggior salute, ad esempio meno obesità e problemi metabolici. Così avere migliore possibilità di intrattenere rapporti sociali significativi, anche informali, protegge dal declino cognitivo e dalla demenza, ma anche l'avere scarsa partecipazione alla vita sociale è un riconosciuto fattore di rischio per il deterioramento cognitivo. Conta anche la percezione della propria condizione di relazione sociale: il "sentirsi solo" può essere un fattore di rischio per la demenza più importante del vivere da soli. Le nostre città sono oggi ad alto rischio di perdere le caratteristiche che favoriscono l'attività fuori casa e l'incontro sociale delle persone; chi ha problemi cognitivi risente particolarmente di questa situazione con la conseguenza che avere questi problemi e specialmente essere malati di Alzheimer, porta a vivere di fatto una condizione di esclusione sociale.

Dementia friendly community - Comunità amica delle persone con demenza

La scommessa della Dementia Friendly Community non è quindi quella di fare dei nuovi servizi per le persone con demenza ma di trasformare alcuni aspetti cruciali della vita normale di una comunità cittadina per renderli fruibili da parte dei residenti affetti da demenza. In questo la città di Abbiategrasso che ha poco più di 30.000 abitanti ed è collegata con Milano ma non è una città dormitorio, rappresenta un luogo ideale per sperimentare questo tipo di intervento.

Infatti la città è dotata di una sua vita e identità legata all'industria e ai servizi ma anche ad un rapporto abbastanza stretto con il mondo agricolo e con la natura (le cascine, il parco del Ticino). A questo si aggiunge la presenza di una buona rete di servizi per i malati Alzheimer (garantita dalla presenza dell'istituto Golgi) e la disponibilità degli enti locali, Comune e Azienda Servizi Sanitari del Territorio che hanno aderito alla iniziativa. Il programma è quindi quello di realizzare una esperienza sperimentale ma riproducibile, che sia in grado di misurare i risultati dell'intervento. Le azioni si svilupperanno su due linee parallele: una riguarda le iniziative di ascolto e sostegno alle persone con demenza e loro care givers, l'altra la promozione della conoscenza dei problemi di questa patologia e di che cosa si può fare per contribuire a migliore la vita dei malati da parte dei molti soggetti presenti e delle molte situazioni da loro fruibili (dalla polizia locale, alla biblioteca, ai commercianti), il tutto con il sostegno delle associazioni di volontariato, numerose nella città.
Due esempi sono le iniziative già attuate: un questionario per i malati e le famiglie che ha indagato la percezione di ciò che c'è e che manca nel territorio, e un corso (due incontri) per la polizia locale.

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

"Perché una Comunità Amica delle Persone con Demenza e perché ad Abbiategrasso?"
Gabriella Salvini Porro

Impegnata con il marito nella conduzione di un'impresa commerciale fino al 1993. Fondatrice, avendo avuto la madre malata di Alzheimer, dell'Associazione Alzheimer Milano e, successivamente nel 1993, della Federazione Alzheimer Italia. È presidente di entrambe le organizzazioni. Ha partecipato a numerosi studi italiani e europei.

Quando, ormai tanto tempo fa, il mio viaggio all'interno dell'universo della malattia di Alzheimer è iniziato, benché fosse molto diffusa, le informazioni che su questa malattia le persone avevano erano pressoché nulle. Per questo la Federazione Alzheimer Italia è stato ed è in primo luogo un "fulcro informativo" messo a disposizione di chiunque ne abbia avuto il bisogno, perché la "conoscenza" del problema è alla base di qualunque possibile soluzione. Un tipo di "conoscenza" non solo di natura sanitaria o informativa, ma utile anche per a far comprendere più profondamente, più intimamente a tutti cosa significa vivere quotidianamente con la demenza.
Questo progetto conferma che gli sforzi che tutti noi abbiamo fatto non sono stati vani.
La creazione di una comunità "a misura di malato di demenza" è in sé una sfida da intraprendere. Si tratta di una sfida nella misura in cui il progetto è ai suoi primissimi esordi, e il suo esito dipenderà da una volontà collettiva di dimostrare che questa formula non solo è possibile, ma dovrebbe costituire uno standard sociale delle nostre comunità.

Che cos'è, nella pratica, una "città amica"?
Essere una città amica delle persone con demenza significa avere un alto livello di consapevolezza pubblica della demenza e di ciò che comporta, ed essere in grado di offrire supporto e comprensione alle persone che ne sono affette e a coloro che se ne prendono quotidianamente e instancabilmente cura. Facendo sentire ai primi di stare all'interno di un ambiente sicuro e accogliente, e ai secondi di continuare a sentirsi parte integrante e attiva della comunità di cui fanno parte, una comunità che non solo non si dimentica della loro esistenza, ma che si prepara e fa del suo meglio per rendere la loro vita meno disagevole. Rendendo partecipi sia le istituzioni che l'intera popolazione in tutte le sue fasce d'età, quindi la scuola, le associazioni, le categorie professionali, coinvolgendo l'intera comunità si verrà a creare un'infrastruttura, un rete che sappia ascoltare, valutare e mettere in atto strategie concrete in grado di dare avvio a un processo di cambiamento sociale capace di rendere la città, con i suoi spazi, le sue iniziative, le sue relazioni sociali pienamente fruibile nella quotidianità senza escludere e isolare i malati di demenza.
Negozianti, forze dell'ordine, operatori specializzati, volontari delle associazioni, insegnanti... una fitta rete di cittadini consapevoli che sanno come relazionarsi alla persona affetta da demenza per farla sentire a proprio agio nella sua città.
Una "dementia friendly comunity" dovrebbe essere giudicata in base a come e quanto "persone, luoghi e processi" supportano chi convive con la malattia. "Le persone" dovrebbero saper comunicare e supportare chi è malato di demenza e il loro caregiver, "i luoghi fisici" dovrebbero essere accessibili e facilmente fruibili alle persone che convivono con la demenza, e infine i "processi", intesi come i sistemi, le organizzazioni, le infrastrutture che sono la forza,

il motore propulsivo affinché le iniziative a favore dei malati di demenza possano davvero essere attuate.

Il comune di Abbiategrasso ha "risposto a questa sfida".
Con i suoi 32.000 abitanti, Abbiategrasso costituisce il numero ideale per poter dar vita ad un esperimento che davvero possa coinvolgere l'intera comunità a più livelli, e che possa essere implementato e monitorato lungo l'arco della sua intera esecuzione. Ma a rendere il comune di Abbiategrasso "ideale" alla realizzazione della prima città "dementia friendly" in Italia, non sono solo le sue caratteristiche per così dire geopolitiche, a renderlo "ideale" è soprattutto la natura dei suoi abitanti, che già da molto tempo dimostrano come la loro sia una comunità dove l'accoglienza e la solidarietà sono un valore culturale diffuso e condiviso.
La valutazione delle necessità dei malati e delle loro famiglie rappresenta un aspetto cardine del progetto "dementia friendly community": per questo è stato distribuito e compilato dai familiari dei malati un questionario per individuare le principali difficoltà che incontrano nell'assistenza quotidiana. A partire da questo mese i questionari saranno somministrati anche ai malati con l'aiuto di uno psicologo.
Inoltre, su loro specifica richiesta, sono iniziati i corsi di formazione rivolti agli operatori del corpo dei vigili.
Presto si terranno analoghi corsi rivolti a negozianti, gestori di servizi vari, impiegati degli uffici comunali, addetti ai trasporti pubblici, biblioteche, musei, esercizi pubblici.
Il progetto "comunità amica dei malati di demenza" è una risposta corale, comunitaria, la risposta che un'intera comunità vuol dare alla malattia di Alzheimer, ad ogni singolo malato, di cui conosce il nome e la storia, e i bisogni che ha.

Federazione delle Associazioni Alzheimer d'Italia
via Alberto da Giussano, 7, 20145 Milano
tel 02 809767 ra, fax 02 875781
info@alzheimer.it - www.alzheimer.it

Membro ufficiale di
Alzheimer Europe
Alzheimer's Disease International

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

Francesco Brancati

Giornalista professionista dal 1974, si dedica da 40 anni al "giornalismo d'agenzia" in seno alla redazione milanese dell'Ansa. Giornalista a tutto campo, si è occupato di ogni settore dell'informazione, ma dagli anni Ottanta è in prima linea per la Salute e la Ricerca biomedica, seguendo per l'Ansa innumerevoli congressi in Italia e nelle principali città del mondo.
Dal febbraio 2010 è presidente dell'UNAMSI (Unione Nazionale Medico Scientifica di Informazione).

Federazione delle Associazioni Alzheimer d'Italia
via Alberto da Giussano, 7, 20145 Milano
tel 02 809767 ra, fax 02 875781
info@alzheimer.it - www.alzheimer.it

Membro ufficiale di
Alzheimer Europe
Alzheimer's Disease International

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

LA FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA

La Federazione Alzheimer Italia è nata il 30 giugno 1993 con la missione di
"migliorare la qualità della vita dei malati e delle loro famiglie"

È **la maggiore organizzazione nazionale non profit in Italia** dedicata alla **promozione della ricerca medica e scientifica** sulle cause, la cura e l'assistenza per la malattia di Alzheimer, al **supporto e al sostegno** dei malati e dei loro familiari, alla **tutela dei loro diritti**, alla **partecipazione** alla programmazione della politica sanitario-sociale.
Riunisce e coordina **47 associazioni** che si occupano della malattia di Alzheimer e opera a livello nazionale e locale per creare una rete di aiuto intorno ai malati e ai loro familiari.

È **rappresentante per l'Italia dell'Alzheimer's Disease International** (ADI), la federazione internazionale delle 84 associazioni Alzheimer nazionali che supportano le persone con demenza e i loro familiari nei rispettivi Paesi. Fa inoltre parte di Alzheimer Europe, del Consiglio Nazionale della Disabilità (CND), della Lega per i Diritti degli Handicappati (LEDHA), della Federazione Italiana delle Associazioni Neurologiche (FIAN), della Federazione Cure Palliative, del Comitato Editoriale del mensile *Vita*.

Gli organi direttivi: Consiglio Nazionale e Presidenza sono eletti dall'Assemblea degli Associati.
Presidente è Gabriella Salvini Porro.
I suoi bilanci sono certificati da Deloitte & Touche SpA. Collabora con Istituzioni sanitarie e accademiche nazionali e internazionali.

La Federazione opera nel riconoscimento e nel rispetto del diritto del malato allo scopo di garantire **dignità** pari a quella di ogni altro cittadino; **informazione**, per quanto possibile, sulla sua malattia e sulla sua evoluzione e **partecipazione**, sempre per quanto possibile, alle decisioni riguardanti il tipo di cura e di assistenza; **accesso** ad ogni servizio sanitario-assistenziale al pari di ogni altro cittadino e, nel contempo, **possibilità** di disporre di servizi specializzati scegliendo liberamente tra le diverse opzioni di cura/assistenza che si prospettano.

La Federazione auspica un'alleanza che impegni insieme istituzioni, medici, operatori sanitari e sociali e associazioni di malati e familiari. Lo slogan che accompagna il suo logo **"la forza di non essere soli"** descrive la necessità e l'esigenza di lavorare insieme per un unico obiettivo.

In 23 anni di storia, la Federazione ha creato e sviluppato numerosi servizi e progetti che propone ai familiari dei malati e agli operatori del settore. Primo fra tutti è **Pronto Alzheimer**, il primo servizio telefonico in Italia che dal 1993 fornisce sostegno, assistenza e orientamento ai malati e ai loro familiari. Tra gli altri servizi ci sono **consulenze gratuite** di tipo sociale, psicologico, legale, di **terapia occupazionale** e **corsi di formazione** specifica mirata a diversi destinatari: familiari, volontari, operatori socio-sanitari, infermieri, medici. Nel corso degli anni ha inoltre realizzato studi e ricerche in collaborazione con altre organizzazioni.

Nell'ultimo anno, in particolare, ha avviato a Milano un **progetto di assistenza odontoiatrica** specifico per i malati di Alzheimer e sta mettendo a punto un percorso per la creazione di **Dementia Friendly Community** in Italia, scegliendo Abbiategrasso come progetto pilota, con l'obiettivo di diventare un esempio nazionale e internazionale di adattamento ed implementazione di un modello che parte da linee guida inglesi create da Alzheimer's Society.

La Federazione Alzheimer Italia sopravvive grazie a donazioni private, oltre a una piccola parte di contributi di enti pubblici e privati. Le risorse finanziarie sono totalmente investite in progetti di ricerca e in programmi di sensibilizzazione, informazione e formazione per i familiari dei malati. Fonti e utilizzo dei fondi sono dichiarati in maniera trasparente nel Bilancio (visibile e scaricabile da www.alzheimer.it).

www.alzheimer.it - www.facebook.com/alzheimer.it - https://twitter.com/alzheimeritalia

Federazione delle Associazioni Alzheimer d'Italia
via Alberto da Giussano, 7, 20145 Milano
tel 02 809767 ra, fax 02 875781
info@alzheimer.it - www.alzheimer.it

Membro ufficiale di
Alzheimer Europe
Alzheimer's Disease International

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

LA MALATTIA DI ALZHEIMER

La demenza e la malattia di Alzheimer
Demenza è un termine usato per descrivere diverse malattie cerebrali che comportano l'alterazione progressiva di alcune funzioni (memoria, pensiero, ragionamento, linguaggio, orientamento, personalità e comportamento) di severità tale da interferire con gli atti quotidiani della vita. La demenza non ha confini sociali, economici, etnici o geografici.
La malattia di Alzheimer è la più comune causa di demenza (rappresenta il 50-60% di tutti i casi). È un processo degenerativo che colpisce progressivamente le cellule cerebrali, provocando quell'insieme di sintomi che va sotto il nome di "demenza", cioè il declino progressivo e globale delle funzioni cognitive e il deterioramento della personalità e della vita di relazione.

I numeri e i costi
Il Rapporto Mondiale Alzheimer 2015 rileva che ci sono **nel mondo 46,8 milioni di persone affette da una forma di demenza** (nel 2010 se ne stimavano 35 milioni), cifra destinata quasi a raddoppiare ogni 20 anni. I nuovi casi di demenza sono ogni anno oltre 9,9 milioni, vale a dire **un nuovo caso ogni 3,2 secondi**.
Gli attuali costi economici e sociali della demenza ammontano a 818 miliardi di dollari e ci si aspetta che raggiungano 1000 miliardi di dollari in soli tre anni. I costi globali della demenza sono cresciuti del 35% rispetto ai 604 miliardi di dollari calcolati nel Rapporto Mondiale 2010. Questo significa che, se l'assistenza per la demenza fosse una nazione, sarebbe la diciottesima economia nel mondo e il suo valore economico supererebbe quello di aziende come Apple (742 miliardi) e Google (368 miliardi).
In Italia si stima che la demenza colpisca 1.241.000 persone (che diventeranno 1.609.000 nel 2030 e 2.272.000 nel 2050). I nuovi casi nel 2015 sono 269.000 e i costi ammontano a 37.6 miliardi di euro.

Le cause
Sono trascorsi più di cento anni dalla prima descrizione della malattia - è stata descritta per la prima volta nel 1906 dallo psichiatra e neuropatologo tedesco Alois Alzheimer - ma ancora oggi non se ne conoscono chiaramente le cause. Attualmente la maggior parte degli scienziati ritiene non si tratti di un'unica causa, ma di una serie di fattori.
Anche se il principale fattore di rischio è l'età, la malattia di Alzheimer non è l'inevitabile conseguenza dell'invecchiamento, ma una patologia vera e propria con caratteristiche cliniche specifiche che richiedono specifici interventi diagnostici, terapeutici e riabilitativi.

La diagnosi
A differenza di altre malattie non esiste un esame specifico per diagnosticare la malattia di Alzheimer. La diagnosi è spesso un percorso che richiede molto tempo, diverse visite di valutazione del malato e l'esecuzione di numerosi esami clinici e strumentali. In ogni caso non è possibile arrivare a una certezza diagnostica, possibile solo dopo la morte in seguito a esame autoptico, ma si può arrivare ad una diagnosi di malattia di Alzheimer "probabile".
L'iter diagnostico prevede la raccolta della storia clinica personale e familiare, la valutazione dello stato mentale, un esame generale e neurologico, l'esecuzione di alcuni esami di laboratorio e di esami strumentali (tac, risonanza magnetica) e la valutazione neuropsicologica e psichiatrica.
La diagnosi può essere *probabile* (il medico prende in considerazione tutte le altre condizioni che possono causare demenza e giunge alla conclusione che i sintomi possono dipendere dall'Alzheimer); *possibile* (l'Alzheimer è probabilmente la causa principale della demenza, ma la presenza di un'altra malattia potrebbe influenzare la progressione dei sintomi); *certa* (si ha eseguendo una biopsia del cervello o l'autopsia).

Il decorso

L'Alzheimer è definita la **malattia delle quattro A**: perdita significativa di memoria (*amnesia*); incapacità di formulare e comprendere i messaggi verbali (*afasia*); incapacità di identificare correttamente gli stimoli, riconoscere persone, cose e luoghi (*agnosia*); incapacità di compiere correttamente alcuni movimenti volontari, per esempio vestirsi (*aprassia*).
Anche se il decorso della malattia di Alzheimer è unico per ogni individuo, ci sono molti sintomi comuni. Può essere suddiviso con molta approssimazione in tre fasi.
Nella fase iniziale sono prevalenti i disturbi della memoria, ma possono essere presenti anche disturbi del linguaggio. La persona è ripetitiva nell'esprimersi, tende a perdere gli oggetti, a smarrirsi e non ritrovare la strada di casa. Può avere squilibri emotivi, irritabilità, reazioni imprevedibili. Nella fase intermedia il malato si avvia a una progressiva perdita di autonomia, può avere deliri e allucinazioni e richiede un'assistenza continua. La fase severa è caratterizzata dalla completa perdita dell'autonomia: il malato smette di mangiare, non comunica più, diventa incontinente, è costretto a letto o su una sedia a rotelle. La durata di ogni fase varia da persona a persona e in molti casi una fase può sovrapporsi all'altra. La durata media della malattia è stimata tra gli 8 e i 20 anni.

Le terapie e la cura

Attualmente la malattia di Alzheimer non è guaribile, ma esistono farmaci che possono migliorare alcuni sintomi cognitivi, funzionali e comportamentali e numerose tecniche e attività in grado di ridurre i disturbi del comportamento. I farmaci oggi disponibili sono gli inibitori della acetilcolinesterasi e la memantina, un farmaco che appartiene alla classe degli aminoadamantani. Gli inibitori della acetilcolinesterasi (un enzima che distrugge il neurotrasmettitore acetilcolina responsabile dell'invio di messaggi da una cellula nervosa all'altra) risultano efficaci nelle prime fasi della malattia e la memantina dovrebbe essere impiegata nelle forme moderatamente gravi o gravi.
In assenza di risposte terapeutiche risolutive diventa sempre più importante il "prendersi cura" della persona malata per migliorarne la qualità di vita sotto tutti gli aspetti. In questo senso, vengono utilizzate terapie di riabilitazione che hanno lo scopo di mantenere il più a lungo possibile le capacità residue del malato. Si parla di terapia occupazionale (che adatta l'ambiente alle ridotte capacità del malato); stimolazione cognitiva (che potenzia le funzioni mentali residue); Rot o Reality Orientation Therapy (che cerca di mantenere il malato aderente alla realtà che lo circonda); Validation Therapy (che cerca di capire i motivi del comportamento del malato), musicoterapia (che riporta a galla con le emozioni le parole di una canzone o il suono di uno strumento); psicomotricità (che aiuta il malato ad affrontare la propria disabilità con attività di movimento), Pet Therapy (che utilizza gli animali).
L'ampia e crescente diffusione nella popolazione, la limitata e comunque non risolutiva efficacia delle terapie disponibili, l'enorme investimento in termini di risorse necessarie (emotive, organizzative ed economiche) che ricadono su chi si prende a carico il malato (*carer)* rendono l'Alzheimer una delle patologie a più grave impatto sociale del mondo.
Per sua natura, infatti, questa malattia crea dei bisogni non solo sanitari e impone un ruolo chiave alla famiglia del malato nell'assistenza quotidiana. La famiglia - da considerarsi la seconda vittima della malattia– non può però essere lasciata sola nella gestione dei numerosi problemi della vita di ogni giorno. Un supporto importante può venire da una rete efficiente di servizi territoriali (medico di famiglia, centri diurni, assistenza domiciliare integrata), nonché dalle associazioni di familiari, che con la loro attività di informazione/formazione/sostegno costituiscono spesso un punto di riferimento per le famiglie.
Queste attività si sono dimostrate in diversi studi uno strumento efficace sia per il controllo dei disturbi comportamentali del malato di Alzheimer sia per rendere meno gravosi il carico assistenziale e lo stress dei familiari e in particolare del carer. È essenziale, inoltre, realizzare una "alleanza terapeutica" tra famiglie, medici, operatori, istituzioni e associazioni finalizzata a creare nuovi percorsi di ricerca, cura e assistenza che rispondano alle reali esigenze dei malati.

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

I 10 SINTOMI PREMONITORI

Per le persone che presentano molti di questi sintomi sarebbe opportuno un consulto medico

1. Perdita di memoria che compromette la capacità lavorativa. La dimenticanza frequente o un'inspiegabile confusione mentale può significare che c'è qualcosa che non va.

2. Difficoltà nelle attività quotidiane. Il malato di Alzheimer potrebbe preparare un pasto e non solo dimenticare di servirlo, ma anche scordare di averlo fatto.

3. Problemi di linguaggio. A tutti può capitare di avere una parola "sulla punta della lingua", ma il malato di Alzheimer può dimenticare parole semplici o sostituirle con parole improprie.

4. Disorientamento nel tempo e nello spazio. Il malato di Alzheimer può perdere la strada di casa, non sapere dove è e come ha fatto a trovarsi là.

5. Diminuzione della capacità di giudizio. Il malato di Alzheimer può vestirsi in modo inappropriato, per esempio indossando un accappatoio per andare a fare la spesa o due giacche in una giornata calda.

6. Difficoltà nel pensiero astratto. Per il malato di Alzheimer può essere impossibile riconoscere i numeri o compiere calcoli.

7. La cosa giusta al posto sbagliato. Un malato di Alzheimer può mettere gli oggetti in luoghi davvero singolari, come un ferro da stiro nel congelatore o un orologio da polso nel barattolo dello zucchero, e non ricordarsi come siano finiti là.

8. Cambiamenti di umore o di comportamento. Nel malato di Alzheimer sono particolarmente repentini e senza alcuna ragione apparente.

9. Cambiamenti di personalità. Il malato di Alzheimer può cambiare drammaticamente la personalità: da tranquillo diventa irascibile, sospettoso o diffidente.

10. Mancanza di iniziativa. Il malato di Alzheimer la perde progressivamente: in molte o in tutte le sue solite attività.

Fonte. Alzheimer's Association (USA)

ALZHEIMER ITALIA®
La forza di non essere soli.

LE 10 REGOLE D'ORO PER IL CERVELLO

1. La testa innanzitutto
La salute inizia dal cervello. E' uno degli organi più vitali del corpo e ha bisogno di cure e attenzione.

2. Dal cervello al cuore
Ciò che è buono per il cuore è buono per il cervello. Fare qualcosa tutti i giorni per prevenire malattie cardiache, ipertensione, diabete e ictus: possono aumentare il rischio di Alzheimer.

3. I numeri che contano
Tenere sotto controllo peso, pressione, colesterolo e glicemia.

4. Nutrire il cervello
Assumere meno grassi e più sostanze antiossidanti.

5. Far lavorare il corpo
L'attività fisica ossigena il sangue e aiuta le cellule nervose: camminare 30 minuti al giorno tiene attivi mente e corpo.

6. Stimolare la mente
Mantenere il cervello attivo e impegnato stimola la crescita delle cellule e delle connessioni nervose: leggere, scrivere, giocare, imparare cose nuove, fare le parole crociate.

7. Avere rapporti sociali
Occupare il tempo libero con attività che richiedono sforzo fisico e mentale: socializzare, conversare, fare volontariato, frequentare un club, ritornare sui banchi di scuola.

8. Attenzione ai colpi!
Usare le cinture di sicurezza, stare attenti al rischio di cadute, indossare il casco quando si va in bicicletta.

9. Essere saggi
Evitare le cattive abitudini: non fumare, non bere troppo, non fare uso di droghe.

10. Guardare avanti
Iniziare oggi a preparare il domani.

Fonte. Alzheimer's Association (USA)

FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA
Via A. da Giussano, 7 – 20145 Milano
tel. 02 809767, fax 02875781
e-mail: info@alzheimer.it
sito web www.alzheimer.it

UFFICIO STAMPA FEDERAZIONE ALZHEIMER ITALIA
Aragorn - Silvia Panzarin, Anna Tagliabue
tel. 02 46546752/39 - 345 7434595
silviapanzarin@aragorn.it; annatagliabue@aragorn.it
media@alzheimer.it