

Comunità dell'Isolotto - 25 maggio 2025

Prendersi cura

Settimane della Consapevolezza. Per una comunità solidale verso le demenze

Incontro e dialogo con il dott. Ivano Algieri

Lecture

Storia di un anziano signore distinto che aveva fretta

Un giorno di mattina presto arrivò all'ambulatorio un signore distinto di una ottantina d'anni per farsi togliere i punti da una ferita che si era fatto ad un pollice. Era inquieto e aveva fretta. Io però gli dissi di mettersi a sedere tranquillo perché sarebbe passata oltre un'ora prima che qualcuno potesse arrivare a togliergli i punti.

Lo vedevo guardare continuamente l'orologio e mi accorsi che il suo nervosismo cresceva. Così dal momento che non avevo impegni con altri pazienti, decisi che mi sarei occupato io di togliergli i punti e rimedicargli la ferita.

Mentre mi prendevo cura di lui, gli chiesi come mai avesse fretta. L'anziano signore rispose che doveva andare alla casa di cura per far colazione con sua moglie da tempo affetta dall'Alzheimer. Gli chiesi se la moglie si sarebbe preoccupata se lui avesse fatto tardi, e lui rispose: "Oh no, non mi riconosce già da 5 anni". Con un po' di sorpresa gli chiesi: "E lei va ancora ogni mattina a trovarla anche se non sa chi è lei?".

L'uomo sorrise dicendo: "Lei non sa chi sono, ma io so ancora perfettamente chi è lei".

Dal Vangelo di Marco

*In quel tempo, Gesù, uscito dalla sinagoga, **subito** andò nella casa di Simone e Andrea, in compagnia di Giacomo e Giovanni. La suocera di Simone era a letto con la febbre e **subito** gli parlarono di lei.*

*Egli **si avvicinò** e la fece alzare **prendendola per mano**; la febbre la lasciò ed ella li serviva.*

***Venuta la sera**, dopo il tramonto del sole, gli portavano tutti i malati e gli indemoniati.*

Tutta la città era riunita davanti alla porta. Guarì molti che erano affetti da varie malattie e scacciò molti demòni; ma non permetteva ai demòni di parlare, perché lo conoscevano.

Al mattino presto si alzò quando ancora era buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava.

Ma Simone e quelli che erano con lui si misero sulle sue tracce. Lo trovarono e gli dissero: «Tutti ti cercano!».

Egli disse loro: «Andiamocene altrove, nei villaggi vicini, perché io predichi anche là; per questo infatti sono venuto!».

E andò per tutta la Galilea, predicando nelle loro sinagoghe e scacciando i demòni.

[Marco, 1, 29-39]

Commento al Vangelo di Marco

Siamo a Cafarnao; è sabato; Gesù ha insegnato qualcosa alla sinagoga. Il testo non dice nulla in merito a cosa abbia spiegato. Perché? Evidentemente non è questo ciò che importa sottolineare.

Ciò che importa è quello che succede *fuori* dalla sinagoga: usciti andarono alla casa di Simone dove la suocera di Simone era malata, a letto con la febbre. Lui le va incontro, la fa alzare, le prende la mano, la febbre scompare. Perché non raccontare di quanto aveva insegnato e raccontare invece di questi fatti apparentemente normali? Perché questi fatti non sono normali! E non perché la guarigione sia un miracolo, ma perché i gesti di Gesù sono straordinari, rappresentano un ribaltamento del modo consueto di pensare e agire. Le donne nella cultura del tempo erano considerate impure e tra le più lontane da Dio, non avevano alcun valore; nessun uomo, tantomeno un Rabbì, si avvicinava loro, parlava in pubblico con loro o le toccava. I malati erano considerati impuri, la malattia è concepita come una punizione di dio per delle colpe proprie o dei familiari; nessuno uomo tanto meno un uomo di religione toccava i malati.

E invece Gesù rivolge la parola a questa donna, e addirittura la prende per mano e la guarisce.

E la cosa ancora più stupefacente è che Gesù fa tutto questo nel giorno di sabato; giorno in cui sostanzialmente tutto era vietato (circa 1500 azioni erano vietate comprese la visita e la cura dei malati). Il rispetto del sabato era una regola importantissima, si riteneva che Dio stesso lo osservasse; e la trasgressione di questa regola equivaleva alla trasgressione di tutta la Legge e per questo era prevista la pena di morte. Gesù da buon ebreo avrebbe dovuto aspettare il giorno seguente per fare qualsiasi cosa.

Dal racconto quindi si comprende che per Gesù la vita, la salute, il bene delle persone, anche e soprattutto delle meno considerate, viene prima di tutto, anche della Legge del Sabato.

I discepoli e i presenti sono stupiti ma intuiscono che quello che Gesù propone è un modo completamente nuovo di pensare e agire. Per questo il Vangelo di Marco racconta questi fatti e non quanto Gesù ha insegnato nella sinagoga.

Introduzione

La Comunità dell'Isolotto ha aderito alle due *“Settimane della Consapevolezza. Per una comunità solidale verso le demenze”* che si tiene nel Quartiere 4 tra il 17 maggio e il 1° giugno 2025. Gli obiettivi delle Settimane sono rendere la comunità-quartiere più informata e consapevole su cosa sia la demenza e come si può prevenirla e affrontarla; rendere la comunità-quartiere più attenta e inclusiva verso le persone che soffrono di demenza nelle sue varie forme; informare e sostenere i familiari che si prendono cura di questi malati.

Molte associazioni e realtà del territorio del quartiere si sono attivate per realizzare in tutto il territorio del Quartiere 4 varie iniziative su questo tema: camminate, spettacoli o installazioni artistiche, laboratori per anziani e familiari, convegni con specialisti, letture e racconti condivisi di esperienze personali, momenti di informazione e conoscenza...). L'assemblea comunitaria di oggi si inserisce in questo contesto.

E abbiamo con noi il dott. Ivano Algieri, psicologo, esperto del funzionamento della mente e del cervello che ci parla di come riuscire a prevenire o *“contrastare”* le demenze, come rallentarle o contenerne gli effetti quando insorgono.

SETTIMANE DELLA DELLA CONSAPEVOLEZZA



**per una comunità solidale
verso le demenze**

MAGGIO 2025

- 17** 19:30 – 22:00 Piazza dell'Isolotto:
Il gusto della Solidarietà: cena di beneficenza per il Quartiere (Rete di Solidarietà Q4)
- 18** 17:30 – 19:00 Circolo ARCI 25 Aprile:
Presentazione Mostra Fotografica "**Mamma Mia Museum**" di Serena Becagli
(AIMA - Cooperativa Sociale Il Borro)
19:00 – 20:00 Circolo ARCI 25 Aprile:
"**Caro Babi**" - Daniela Morozzi e Le Musiquorum
(AIMA)
- 19** 9:30 – 12:30 Sonoria, via Canova:
Invecchiamento consapevole
(Cooperativa NOMOS)
15:00 – 18:30 Sala Consiglio Villa Vogel:
Convegno "**La Demenza tra Innovazione e Ricerca - Convegno con la partecipazione delle Istituzioni**"
(AIMA)
18:30 – 19:30 Sala Consiglio Villa Vogel:
Inaugurazione Mostra Fotografica "**Mamma Mia Museum**"
(AIMA - Cooperativa Sociale Il Borro)
- 20** 09:00 – ora non definita Sala Consiliare di Villa Vogel:
Mostra fotografica "**Mamma Mia Museum**"
(AIMA - Cooperativa Sociale Il Borro)
10:00 – 12:00 BiblioteCaNova:
Lettura e scrittura di poesie
(Cooperativa Il Girasole e Fondazione Chiarugi)
16:30 – 18:30 BiblioteCaNova:
Presentazione libro "**La Libertà è un organismo vivente**"
(Rete di Solidarietà Q4)
- 22** 16:00-17:00 Circolo Pensionati Isolotto
"Incontro di Educazione Cognitiva - Stili di Vita per Salute e Benessere" - AIMA
17:00 – 18:30 Sala Consiliare Villa Vogel:
Conferenza su patologie neurocognitive
(ASSOMENSANA e Rete di Solidarietà Q4)
21:00 – 23:00 Cinema San Quirico:
Proiezione "**Ricordando Gene Wilder**"
(AIMA)
- 23** 15:30 – 17:30 BiblioteCaNova:
Presentazione del libro "**Non spiegare, non discutere, non contraddire**"
(AIMA)
16:00 – 18:00 Circolo del Bene:
"**AbbanDonarsi**": Racconti dalle RSA
(Epochè, RSA Il Giglio, Rete di Solidarietà Q4, AVO)
- 24** Mattina Parco dell'Argingrosso:
Camminata dedicata alle persone fragili
(CISOM)
10:00 – 13:30 BiblioteCaNova:
Convegno: **La Rete dei Servizi e Sociale per la demenza**
(AIMA)
- 24** Mattina e Sera Parco dell'Argingrosso:
Stand "**Argingrosso di tutti di più**"
(Rete di Solidarietà Q4)
21:00 – 23:00 Circolo del Bene MCL:
Spettacolo teatrale "**Famo a capricci**"
(autore: Fabio Morgante)
- 25** 10:30 – 12:30 Comunità dell'Isolotto (Baracche Verdi):
Dibattito sul tema delle demenze
(Comunità dell'Isolotto)
17:30 Campi del Borsieri:
Evento sportivo "**Sport & Inclusione**"
Mattina e Sera Parco dell'Argingrosso:
Stand "**Argingrosso di tutti di più**"
(Rete di Solidarietà Q4)
18:00-19:00 Circolo ARCI 25 Aprile
"**Animula Vagula**" - Le Dee Vulnerabili (AIMA)
- 26** 21:00 – 22:30 Teatro Cantiere Florida:
Spettacolo "**Scrivimi... ti ascolterò**"
(Piccolo Coro del Melograno, Versilia danza)
- 27** 10:30 – 15:00 RSA Centro Diurno "Le Rondini":
Open Day
- 28** 15:00 – 17:30 RSA Villa Canova:
Open Day con mostra e musica
21:00 – 22:30 Cinema San Quirico:
Proiezione "**La memoria infinita**"
(AIMA)
- 29** 21:00 – 22:30 Cinema San Quirico:
Proiezione "**Ho sposato Mia Madre**" + incontro col regista
(AIMA)
- 30** 15:30 – 17:30 BiblioteCaNova:
Gruppo di Narrazione "**I familiari si raccontano**"
(AIMA)
16:00 – 18:00 Circolo ARCI Isolotto:
Proiezione documentario "**VIPs**"
(Epochè, AVO)
16:30 – 18:30 Giardino di Villa Vogel:
Laboratorio creativo "**Caro amico ti scrivo**"
(Cooperativa Il Girasole)
16:00-17:30 Chiesa di San Bartolo a Cintoia
Concerto di Arpe del Duo "**Le Due Selene**" (AIMA)
21:00 – 23:00 Arena del Parco di Villa Vogel:
Concerto Musica Jazz, Blues, Funk
(AIMA)
- 31** 16:30 – 18:00 BiblioteCaNova:
Poesie dal "**Libro dell'ansia**" di Alberto Bertoni
(AIMA)
- GIU 1** 17:30 – 19:00 Teatro del Borgo:
Spettacolo "**Clowning e Alzheimer**"
(AIMA)
21:00 – 23:00 Teatro Cantiere Florida:
Evento "**Oltre la memoria. Quando l'amore diventa sfida**"
(Rete di Solidarietà Q4, Versilia danza)

Dal 17/05 al 01/06 su appuntamento
Sede CISOM via Pisana 438:
"Parlami": Consulenze gratuite di prevenzione e sostegno psicologico
(CISOM)

Conoscere la demenza

(tratto dal sito Federazione Alzheimer Italia)

Che cos'è la demenza? Con il termine “demenza” si indica non una malattia ma **una sindrome** -ossia un **insieme di sintomi**- che comporta l'alterazione progressiva di alcune funzioni: memoria, ragionamento, linguaggio, capacità di orientarsi e di svolgere compiti motori complessi, oltre che alterazioni della personalità e del comportamento. Queste alterazioni sono così severe da interferire con le normali attività della vita quotidiana. Nel 1982 il **Committee of Geriatrics del Royal College of Physicians** britannico ha dato della demenza questa definizione: *“La demenza consiste nella compromissione globale delle funzioni cosiddette corticali (o nervose) superiori, ivi compresa la memoria, la capacità di far fronte alle richieste del quotidiano e di svolgere le prestazioni percettive e motorie già acquisite in precedenza, di mantenere un comportamento sociale adeguato alle circostanze e di controllare le proprie reazioni emotive: tutto ciò in assenza di compromissione dello stato di vigilanza. La condizione è spesso irreversibile e progressiva.”*

La demenza non dipende dal processo di invecchiamento e tra le sue cause più frequenti troviamo:

- **malattia di Alzheimer**
- **demenza vascolare**
- **malattia a corpi di Lewy**
- malattia dei piccoli vasi cerebrali
- demenza correlata all'alcool
- **malattia di Creutzfeldt-Jakob**
- **malattia di Pick/demenza frontale**
- sindrome di Gerstmann-Straussler-Scheinker
- Corea di Huntington
- malattia di Parkinson
- AIDS
- traumi cranici ripetuti (demenza pugilistica)

Accanto alle cause irreversibili, esistono poi alcune condizioni trattabili e potenzialmente reversibili che causano la demenza:

- depressione
- alcune disfunzioni della tiroide
- intossicazione da farmaci
- tumore cerebrale
- idrocefalo normoteso
- ematoma subdurale
- infezioni
- alcune deficienze vitaminiche

Se diagnosticate in modo tempestivo, queste condizioni possono essere trattate efficacemente: ecco perché è indispensabile che tutte le persone con deficit mnemonico o confusione siano sottoposte ad accurato accertamento medico.

In Italia vivono oltre 1.400.000 persone con demenza.

Che cos'è l'Alzheimer? Ancora oggi, “demenza” e “Alzheimer” vengono spesso confusi, sovrapposti o usati erroneamente come sinonimi. In realtà, l'Alzheimer è la più comune, ma non esclusiva, causa di demenza e si stima che tra il 50 e il 70% delle persone con demenza soffra di Alzheimer. L'Alzheimer è un processo degenerativo cerebrale che può durare mediamente dagli 8 ai 15 anni e che provoca un declino progressivo e globale delle funzioni intellettive, associato a un deterioramento della personalità e della vita di relazione. Questo significa che, nel tempo, la persona con Alzheimer perde autonomia nell'esecuzione delle normali azioni di vita quotidiana, diventando dipendente dagli altri. Sintomi dell'Alzheimer possono essere:

- perdita significativa della memoria per i fatti recenti (amnesia)
- cambiamenti di comportamento (es. disturbi del sonno, disturbi dell'alimentazione, vagabondaggio, apatia, inattività)
- alterazione della personalità e di umore (es. depressione, irritabilità)
- perdita di iniziativa e di interesse
- problemi di linguaggio (afasia)
- confusione
- perdita di orientamento nello spazio e nel tempo
- incapacità di riconoscere persone, cose e luoghi (agnosia)
- incapacità di compiere atti di vita quotidiana come lavarsi, vestirsi o mangiare (aprassia)
- deliri e/o allucinazioni

Sebbene il primo caso di Alzheimer fu presentato dallo **psichiatra e neuropatologo tedesco Alois Alzheimer** nel 1906, ancora oggi le cause della malattia non sono note.

In Italia vivono circa 600.000 persone con Alzheimer.

I 10 Sintomi cui prestare attenzione

1. **PERDITA DI MEMORIA CHE COMPROMETTE LA CAPACITÀ LAVORATIVA:** può capitare di dimenticare un compito, una scadenza o il nome di un collega, ma la dimenticanza frequente o un'inspiegabile confusione mentale a casa o sul lavoro può significare che c'è qualcosa che non va.
2. **DIFFICOLTÀ NELLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE:** una persona molto impegnata può confondersi di tanto in tanto: per esempio dimenticare qualcosa sui fornelli accesi, o di servire parte di un pasto. Una persona con demenza potrebbe preparare un pasto e non solo dimenticare di servirlo ma anche di averlo cucinato.
3. **PROBLEMI DI LINGUAGGIO:** a tutti può capitare di avere una parola “sulla punta della lingua”, ma la persona con demenza può dimenticare parole semplici o sostituirle con parole improprie rendendo difficile da capire quello che dice.
4. **DISORIENTAMENTO NEL TEMPO E NELLO SPAZIO:** è normale dimenticare che giorno della settimana sia o quello che si deve comprare al supermercato, ma la persona con demenza può perdere la strada di casa, non sapere dove si trova e come ha fatto ad arrivarci.
5. **DIMINUZIONE DELLA CAPACITÀ DI GIUDIZIO:** scegliere di non indossare una giacca in una serata fredda è un errore comune, ma una persona con demenza può vestirsi in modo inappropriato, indossando per esempio un accappatoio per andare a fare la spesa o due giacche in una giornata calda.

6. **DIFFICOLTÀ NEL PENSIERO ASTRATTO:** compilare un libretto degli assegni può essere difficile per molti, ma per la persona con demenza riconoscere i numeri o compiere calcoli può essere impossibile.
7. **LA COSA GIUSTA AL POSTO SBAGLIATO:** a chiunque può capitare di riporre male un portafoglio o le chiavi di casa. Una persona con demenza, però, può riporre 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:** tutti quanti siamo soggetti a cambiamenti di umore, ma nella persona con demenza questi sono particolarmente repentini e senza alcuna ragione apparente.
9. **CAMBIAMENTI DI PERSONALITÀ:** invecchiando tutti possiamo cambiare la personalità, ma una persona con demenza la può cambiare drammaticamente: per esempio, da tranquilla può diventare irascibile, sospettosa o diffidente.
10. **MANCANZA DI INIZIATIVA:** è normale stancarsi per le faccende domestiche, il lavoro o gli impegni sociali, ma la maggior parte delle persone mantiene interesse per le proprie attività. La persona con demenza, invece, lo perde progressivamente, in molte o in tutte le sue solite attività.

Cause e fattori di rischio: Molte malattie hanno cause specifiche: il morbillo, per esempio, è causato da un virus. **Per numerose malattie croniche, invece, le cause rimangono incerte ed è questo il caso della demenza.**

È stata individuata una sostanza proteica che accumulata in certe forme può essere dannosa, la **Beta Amiloide**. Questa proteina sarebbe il “killer” che utilizza come arma un’altra proteina, detta TAU, per colpire le cellule del cervello, soprattutto nelle zone lobo temporale e parietale. Tuttavia le sostanze capaci di “pulire” il cervello dalla Beta Amiloide somministrate a pazienti anche in fase molto precoce non hanno dato risultati evidenti e, oggi, **gli unici farmaci disponibili agiscono solo attenuando i sintomi** della demenza, ma non modificano la progressione della malattia.

Alla luce di questo quadro, risulta ancora più importante **studiare** quali **fattori modificabili** – come le abitudini di vita, l’ambiente o i traumi cranici violenti e ripetuti – sono collegati al rischio di ammalarsi, perché se questi fattori sono presenti in una persona, essa ha maggiori probabilità di sviluppare la demenza. Intervenire sui fattori modificabili significa **ridurre il rischio di ammalarsi**.

Esistono però anche **fattori** che possono influenzare il rischio di sviluppare la demenza e che, purtroppo, **non sono modificabili**: età, storia familiare e fattori genetici, sesso.

Le 10 regole d'oro per il cervello (Fonte: Alzheimer's Association)

1. **LA TESTA INNANZITUTTO:** la salute inizia dal cervello. Dedicagli cure e attenzione, perché è uno degli organi più vitali del tuo corpo.
2. **DAL CERVELLO AL CUORE:** ciò che è buono per il cuore è buono per il cervello. Previene le malattie cardiache, l'ipertensione, il diabete e l'ictus, perché possono aumentare il rischio di demenza.
3. **I NUMERI CHE CONTANO:** Tieni sotto controllo peso, pressione, colesterolo e glicemia.
4. **NUTRIRE IL CERVELLO:** Assumi meno grassi e più sostanze antiossidanti.
5. **FAR LAVORARE IL CORPO:** l'attività fisica ossigena il sangue e aiuta le cellule nervose: basta camminare 30 minuti al giorno per tenere attivi mente e corpo.
6. **STIMOLARE LA MENTE:** Mantenere il cervello attivo e impegnato stimola la crescita delle cellule e delle connessioni nervose: leggi, scrivi, gioca, fai le parole crociate, impara cose nuove!
7. **AVERE RAPPORTI SOCIALI:** Occupa il tempo libero con attività che richiedono sforzo fisico e mentale: socializza, conversa, fai volontariato, frequenta un club o un corso, ritorna sui banchi di scuola... l'importante è costruire e coltivare rapporti!
8. **ATTENZIONE AI COLPI!** Usa le cinture di sicurezza, presta attenzione rischio di cadute, indossa il casco quando serve: in questo modo tutelerai testa e cervello dai traumi.
9. **ESSERE SAGGI:** Evita le cattive abitudini: non fumare, non bere troppo, non fare uso di droghe.
10. **GUARDARE AVANTI:** Iniziare oggi a preparare il domani.

Il percorso della diagnosi



Il decorso della diagnosi: La demenza è una malattia degenerativa progressiva, che distrugge le cellule del cervello. Sono colpite progressivamente tutte le aree del cervello e come conseguenza vengono perse alcune funzioni e capacità: la capacità di pensare, di ricordare, di capire e di prendere decisioni. La demenza influisce anche sull'umore e sulle

emozioni: insieme alla perdita delle capacità si verificano dunque anche cambiamenti di comportamento. Gradualmente viene persa l'indipendenza.

Il decorso della malattia varia da persona a persona e può durare in media da 7 a 10 anni, ma anche di più. Si può descrivere come una serie di fasi o stadi e ci sono diversi sistemi di suddivisione, di cui il più usato è quello a tre fasi: **fase lieve, fase moderata e fase severa**:

- nella **fase lieve** 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 moderata** la persona si avvia a una progressiva perdita di autonomia, può avere deliri e allucinazioni, disturbi del sonno e richiede un'assistenza continua
- la **fase severa** è caratterizzata dalla completa perdita dell'autonomia: la persona con demenza smette di mangiare, non comunica più, diventa incontinente, è costretta a letto o su una sedia a rotelle

È comunque importante ricordare che la demenza colpisce ogni persona in modo differente. **L'ordine con cui appaiono i sintomi e la durata di ogni fase varia da persona a persona** e in molti casi una fase può sovrapporsi all'altra. Inoltre, la situazione può essere diversa ogni giorno: per esempio, un giorno la persona con demenza può essere molto confusa, il giorno dopo la è meno.

Le terapie : attualmente **non esistono farmaci che guariscono la demenza o ne arrestano il decorso**. Ci sono, però, alcuni farmaci "sintomatici", cioè finalizzati all'attenuazione delle manifestazioni cliniche della malattia, che possono migliorare per un periodo di tempo alcuni sintomi cognitivi e comportamentali e numerose tecniche e attività che possono ridurre i disturbi del comportamento.

FARMACI PER LA MALATTIA DI GRADO LIEVE – MODERATO

I farmaci disponibili per trattare i sintomi nel grado lieve-moderato sono gli **inibitori dell'acetilcolinesterasi**, un enzima che distrugge il neurotrasmettitore acetilcolina responsabile dell'invio di messaggi da una cellula nervosa all'altra: Donepezil, Rivastigmina e Galantimina. Tuttavia, alcune novità si muovono nel mondo della ricerca. A novembre 2024 EMA ha approvato la diffusione, anche in Europa, di **Lecanemab**, un anticorpo monoclonale progettato per colpire la beta amiloide e il cui uso è indicato esclusivamente per un sottoinsieme specifico di persone con demenza (trattamento del deterioramento cognitivo lieve o della demenza lieve dovuta ad Alzheimer, in pazienti che hanno solo una o nessuna copia di ApoE4).

FARMACI PER LA MALATTIA DI GRADO MODERATO – SEVERO

Per trattare i sintomi di grado moderato – severo è disponibile la **Memantina**, un farmaco che appartiene alla classe degli aminoadamantani. Ogni farmaco può avere effetti collaterali e va necessariamente prescritto da uno specialista e assunto sotto controllo medico.

LE TERAPIE NON FARMACOLOGICHE

In assenza di risposte terapeutiche risolutive diventa sempre più importante il **prendersi cura della persona con demenza 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** della persona. Si parla di:

- **terapia occupazionale**, che adatta l'ambiente e le attività alle capacità della persona con demenza stimolazione cognitiva, che potenzia le funzioni mentali residue
- **Rot o Reality Orientation Therapy**, che cerca di mantenere la persona con demenza aderente alla realtà che lo circonda
- **Validation Therapy**, che cerca di capire i motivi del comportamento della persona con demenza
- **musicoterapia**, che riporta a galla con le emozioni le parole di una canzone o il suono di uno strumento
- **psicomotricità**, che aiuta la persona con demenza ad affrontare la disabilità con attività di movimento
- **Pet Therapy**, che utilizza gli animali

altre attività tra cui: arteterapia, doll therapy, snoezelen.

Alcune terapie non farmacologiche si sono dimostrate uno strumento efficace sia per il controllo dei disturbi comportamentali delle persone con demenza sia per rendere meno gravosi il carico assistenziale e lo stress dei familiari. Sono però necessari ulteriori studi per valutare la loro efficacia e identificare quelle che diano i risultati migliori per i malati e i loro familiari.

La riduzione del rischio: Non conosciamo la causa della demenza, né esistono -per ora- cure capaci di fermare la malattia, ma possiamo ridurre i rischi di ammalarsi. Come? **Eliminando i fattori che aumentano la probabilità di sviluppare una demenza.**



La ricerca scientifica ha individuato **14 principali fattori di rischio**, e per ciascuno di essi ha anche indicato la percentuale di aumento di rischio che provoca.

Questi fattori influenzano la nostra salute in modi diversi nelle varie fasi della vita. Ad esempio, il sovrappeso e/o l'obesità rappresentano un fattore di rischio significativo nella età adulta, ma meno rilevante nella terza età. Allo stesso modo, alcune abitudini di vita, come la mancanza di attività fisica e l'isolamento sociale, sono particolarmente importanti nella età anziana.

Le demenze nel mondo: i dati: Il **Rapporto Mondiale Alzheimer 2015** (redatto da Alzheimer's Disease International) rileva che ogni 3 secondi nel mondo una persona sviluppa la demenza: questo vuol dire che ci sono nel mondo **46,8 milioni di persone con demenza**, numero che sarà triplicato nel 2050. I costi economici e sociali legati a queste problematiche hanno raggiunto nel 2018 i 1000 miliardi di dollari.

Anche **l'ultimo rapporto dei paesi OCSE** rivela che la prevalenza della demenza dovrebbe raddoppiare entro il 2050, per cui a livello mondiale si raggiungerebbero i **152 milioni di persone**.

Negli ultimi anni molti paesi dell'OCSE hanno iniziato a concentrare i propri sforzi su come migliorare la qualità dell'assistenza per le persone con demenza. Tuttavia, nonostante i progressi, **si registrano ancora lacune significative nell'accesso e nella qualità dei servizi**.

Anche i tassi di diagnosi sono bassi: **meno del 40% dei paesi OCSE** sono in grado di stimarli a livello nazionale e solo due paesi (Regno Unito e Danimarca) hanno fissato obiettivi specifici per migliorarli.

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 costi ammontano a **37.6 miliardi di euro**, tutto ciò senza tenere conto dei circa tre milioni di familiari che ruotano intorno al milione di persone stimate, e che incidono in misura considerevole sullo scenario globale del peso socio-sanitario e dei costi.

Regione Toscana - Demenze e Alzheimer

(dal sito di Regione Toscana - <https://www.regione.toscana.it/-/demenze-e-alzheimer>)

DEMENTZA E ALZHEIMER: La **Demenza** è una sindrome che può essere causata da diverse malattie progressive che colpiscono la memoria, il pensiero, le emozioni e il comportamento, con una grave perdita della capacità di svolgere le attività della vita quotidiana. La **malattia di Alzheimer** è la più frequente forma di Demenza, circa il 55 % dei casi.

SOSPETTO DIAGNOSTICO: appena si notano i **primi sintomi**, è importante non sottovalutarli e parlarne con il proprio **medico di famiglia** o altro specialista. E' infatti opportuno un approfondimento presso il **Centro Disturbi Cognitivi e Demenze (CDCD)** più vicino alla residenza, per attivare una eventuale presa in carico.

Sede principale del CDCD di Firenze:

Distretto Santa Rosa - Firenze

Indirizzo: L.no Santa Rosa 13 (Firenze)

Telefono: Centralino: 055 69351 - 0556935787

Giorni ed orari di apertura: Dal Lunedì al Venerdì 08:30 – 16:00

Modalità di accesso: Tramite prenotazione al CUP con richiesta del MMG o specialista

Telefono CUP: 055 545454 - Telefono per la prenotazione: 055 545454

Responsabile Struttura Dr. Enrico Benvenuti - Telefono: 0556936767

Email: enrico.benvenuti@uslcentro.toscana.it

Responsabile Clinico Dr.ssa Anna Maria Mello

Email: annamaria.mello@uslcentro.toscana

DIAGNOSI E CURA: dopo un'attenta valutazione da parte di una equipe specializzata, il **CDCD** conferma l'eventuale diagnosi e avvia i trattamenti farmacologici e psicosociali disponibili. Alla persona e alla famiglia vengono fornite le informazioni sui servizi esistenti e può essere attivato l'eventuale collegamento con la rete dei servizi.

CONTINUITÀ ASSISTENZIALE: Dopo la diagnosi, sono previsti **controlli periodici** e vengono gestiti anche i probabili **disturbi comportamentali** - agitazione, aggressività, insonnia...- causa principale di ricorso all'ospedale e di stress per la famiglia. In questi casi è importante rivolgersi al proprio medico e/o al CDCD di riferimento, evitando di ricorrere al Pronto Soccorso o all'ospedale, se non strettamente necessario.

PUNTOINSIEME: In caso di bisogno rilevante di assistenza è possibile rivolgersi al servizio *PuntoInsieme* più vicino, dedicato alle persone non autosufficienti e ai loro familiari. (<https://www.regione.toscana.it/puntoinsieme-assistenza-continua-alla-persona-non-autosufficiente>) Un operatore ti aiuterà a compilare una scheda di segnalazione sullo stato di salute della persona che ha bisogno di assistenza. Una equipe di operatori qualificati, **Unità di Valutazione Multidisciplinare-UVM**, valuta la situazione di bisogno segnalata e definisce un **progetto di assistenza personalizzato (PAP)**. Il **PAP** può prevedere una tra le seguenti prestazioni:

2. interventi domiciliari di operatori sociosanitari, per la cura della persona;
3. contributi economici per le spese di assistenza familiare e di altri interventi domiciliari;
4. inserimento in Centri diurni o **Centri Diurni Alzheimer**;
5. inserimento temporaneo o di sollievo o permanente presso le **Residenze Sanitarie Assistenziali (RSA)** anche nel modulo specialistico dedicato ai disturbi cognitivo-comportamentali se necessario.

SERVIZI E OPPORTUNITÀ: Attraverso il percorso diagnostico terapeutico assistenziale dedicato, le persone con demenza e le loro famiglie hanno accesso a opportunità e servizi nel proprio territorio.

- I **Musei Toscani per l' Alzheimer** e i **Caffè e Atelier Alzheimer** rappresentano contesti amichevoli e inclusivi dove le persone con demenza e i loro caregiver possono trovare risposte su varie problematiche con l'aiuto di professionisti e volontari, compresa la possibilità di usufruire di interventi di stimolazione cognitiva e/o terapia occupazionale.
- Gli **sportelli delle Associazioni** e dei **Centri di Ascolto** offrono sostegno ai familiari attraverso attività di accoglienza e orientamento per la cura del malato, l'organizzazione e la scelta dei servizi, nonché sostegno psicologico individuale e di gruppo, per la valorizzazione e la protezione delle risorse personali.
- il **Centro di ascolto per il caregiver familiare** è rivolto a chi si prende cura di un proprio caro non autosufficiente o con disabilità e il cui carico assistenziale stia risultando troppo gravoso. Il servizio telefonico offre ascolto e supporto psicologico e informazioni sui servizi offerti dal servizio sanitario regionale e dalle associazioni del territorio che possono aiutare il caregiver a gestire le difficoltà legate all'assistenza del proprio caro.

E' stato recentemente attivato un progetto regionale per [favorire la permanenza presso il proprio domicilio](#) delle persone non autosufficienti o affette da demenza nella fase iniziale della malattia. E' previsto un pacchetto di interventi da attivarsi attraverso buoni servizio presso i Centri diurni, i Caffè Alzheimer e i Musei Alzheimer, oltre a servizi domiciliari professionali) il cui ammontare può variare da un minimo di 3.000 a un massimo di 4.000 euro.

Il **Sistema AIMA GPS Alzheimer** è un progetto per sostenere le famiglie di persone con Demenza attraverso un sistema che permette di conoscere in qualsiasi momento la **posizione della persona malata**, facilitandone la ricerca tempestiva in caso di smarrimento o allontanamento. Il Sistema AIMA GPS Alzheimer, reso operativo grazie ad un Protocollo d'Intesa sottoscritto da Regione Toscana, Prefettura di Firenze, Associazione Penelope e AIMA Firenze, rappresenta il primo passo di un progetto più ampio sull'uso di nuove tecnologie a supporto della cura della persona con Demenza e delle famiglie.

Un film - La leggerezza. Un docufilm di Andrea Caciagli (<https://www.mymovies.it/film/2025/la-leggerezza/>) - Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=bGt52yFuYsg>



Calenzano, provincia fiorentina. Ottobre del 2016. Andrea si trasferisce in Via Don Minzoni n.6 a casa dei nonni Anna e Rino Caciagli, per aiutarli nella loro vita quotidiana. Sono trascorsi alcuni mesi da quando sua nonna ha manifestato i primi sintomi dell'Alzheimer e la famiglia ha cominciato a prendersi cura di lei e di suo

marito Rino, che non sembra accorgersi della gravità della situazione. Le vecchie fotografie, i video del cellulare, le interviste ai figli Marco e Matteo e le riprese in casa ci immergono nel mondo della famiglia di Andrea. Tutti i parenti si stringono attorno ad Anna, affrontando la situazione con un'ironia tutta toscana, ma resta difficile per i familiari riuscire ad occuparsi di ogni cosa che lei non è più in grado di fare: la spesa, i pasti, i vestiti, le medicine, le bollette. Andrea osserva tutto questo dall'interno: le perdite di memoria della nonna, la rabbia di Rino, che non comprende la malattia della moglie e rifiuta violentemente la presenza di Andrea in casa, e gli sfoghi di Marco, che porta sulle spalle il peso della situazione. La commistione di tempi, spazi e formati - foto, cinema, video, VHS, smartphone - restituisce la frammentazione della memoria di Anna, che lentamente va svanendo.

Due canzoni

1.Quando sarai piccola di Simone Cristicchi

<p>Quando sarai piccola ti aiuterò a capire chi sei, ti starò vicino come non ho fatto mai. Rallenteremo il passo se camminerò veloce, parlerò al posto tuo se ti si ferma la voce. Giocheremo a ricordare quanti figli hai, che sei nata il 20 marzo del '46. Se ti chiederai il perché di quell'anello al dito ti dirò di mio padre ovvero tuo marito. Ti insegnerò a stare in piedi da sola, a ritrovare la strada di casa. Ti ripeterò il mio nome mille volte perché tanto te lo scorderai.</p> <p>Eeee è ancora un altro giorno insieme a te, per restituirti tutto quell'amore che mi hai dato e sorridere del tempo che non sembra mai passato.</p> <p>Quando sarai piccola mi insegnerai davvero chi sono, a capire che tuo figlio è diventato un uomo. Quando ti prenderò in braccio e sembrerai leggera come una bambina sopra un'altalena. Preparerò da mangiare per cena, io che so fare il caffè a malapena.</p>	<p>Ti ripeterò il tuo nome mille volte fino a quando lo ricorderai.</p> <p>Eeee... è ancora un altro giorno insieme a te, per restituirti tutto, tutto il bene che mi hai dato. E sconfiggere anche il tempo che per noi non è passato.</p> <p>Ci sono cose che non puoi cancellare, ci sono abbracci che non devi sprecare. Ci sono sguardi pieni di silenzio che non sai descrivere con le parole. C'è quella rabbia di vederti cambiare e la fatica di doverlo accettare. Ci sono pagine di vita, pezzi di memoria che non so dimenticare</p> <p>Eeee... è ancora un altro giorno insieme a te, per restituirti tutta questa vita che mi hai dato e sorridere del tempo e di come ci ha cambiato.</p> <p>Quando sarai piccola ti stringerò talmente forte che non avrai paura nemmeno della morte Tu mi darai la tua mano, io un bacio sulla fronte. Adesso è tardi, fai la brava buonanotte.</p>
--	--

2. La cura di Franco Battiato (<https://www.youtube.com/watch?v=6JHhYZ664DQ>)

... Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie
Dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo
Dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai

... Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore
Dalle ossessioni delle tue manie
Supererò le correnti gravitazionali
Lo spazio e la luce per non farti invecchiare

... E guarirai da tutte le malattie
Perché sei un essere speciale
Ed io, avrò cura di te

... Vagavo per i campi del Tennessee
Come vi ero arrivato, chissà
Non hai fiori bianchi per me?
Più veloci di aquile i miei sogni
Attraversano il mare

... Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza
Percorreremo assieme le vie che portano all'essenza
I profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi
La bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi

... Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto
Conosco le leggi del mondo, e te ne farò dono
Supererò le correnti gravitazionali
Lo spazio e la luce per non farti invecchiare

... Ti salverò da ogni malinconia
Perché sei un essere speciale
Ed io avrò cura di te
Io sì, che avrò cura di te

Celebrare la vita: una delle cose importanti che possiamo fare per e con i nostri anziani malati e non solo malati è “celebrare la loro vita”, “celebrare la vita”. Celebrare la vita passata e la vita presente, comunque essa sia. Questo significa riconoscere valore, senso e bellezza al loro lungo percorso di vita fatto spesso di molte fatiche ma anche di traguardi e gioie. E significa anche celebrare la vita in sé, anche quella che vivono oggi con tutte le loro difficoltà e disabilità, dando valore alle piccole cose che possono ancora fare o essere: guardare gli alberi, i fiori, gustare la colazione, sfogliare gli album di foto, cantare una vecchia canzone, ecc. Questo fa bene a tutti ai più giovani e ai più vecchi.

Preghiera eucaristica

Celebriamo la vita che perennemente rinasce,
animata da una forza intima
che oltrepassa ogni nostra possibilità di comprensione e misura.

Celebriamo ogni fase della vita
anche quelle segnate dalla fragilità.

Celebriamo i piccoli e grandi gesti di cura,
l'attenzione alle persone e
il gusto per le piccole cose,
la gentilezza e la leggerezza,
tutto ciò che aiuta ad apprezzare la vita in ogni sua dimensione
e ad attraversare al meglio i momenti difficili.

Celebriamo la gioia di stare insieme oggi
e ci sentiamo uniti ai tanti che soffrono
e ai tanti che si affaticano per un mondo nuovo
dove regni la cura e la pace nella giustizia.

Alimentiamo queste speranze,
rinnovando la memoria e i gesti di Gesù il quale
la sera prima di essere ucciso,
mentre mangiava insieme ai suoi amici e amiche,
prese del pane, lo spezzò e lo diede loro dicendo:
"prendete questo è il mio corpo",
poi prese un bicchiere rese grazie,
lo diede loro e tutti ne bevvero, e disse loro:
"questo è il sangue mio dell'alleanza
che si sparge per molti, fate questo in memoria di me".

La condivisione di questo pane,
insieme alla condivisione di sentimenti, conoscenze, esperienze, speranze
siano segno e principio di speranza, cura,
solidarietà e pace per tutti i popoli.