



Ass.S.De. Onlus

Associazione Sostegno Demenze

NEWS



Circolare interna n. 6

NOVEMBRE 2012

E' POSSIBILE FARE PREVENZIONE NELLA DEMENZA?

La demenza colpisce 35 milioni di persone al mondo. Questo numero sembra destinato ad aumentare. Quali armi abbiamo contro questa "epidemia" crescente? Procrastinare la comparsa dei sintomi e rallentare la progressione della malattia è sicuramente l'approccio attivo più raccomandabile per migliorare la qualità della vita anche attraverso sani stili di vita.

1) Attività motoria: tutti gli studi condotti fino ad oggi convergono sullo stesso risultato, l'attività motoria, anche di moderata entità, previene il declino cognitivo.

2) Relazioni sociali: alcuni studi confermano l'effetto protettivo di una vita di relazione e di attività "socializzanti" rispetto alla solitudine.

3) Fattori di rischio vascolare: anche un lieve dan-

no vascolare aggrava la compromissione cognitiva. Per tale motivo occorre controllare i fattori di rischio cerebrovascolari più importanti: ipertensione e diabete mellito.

4) La dieta mediterranea associata a moderato consumo di vino rosso durante i pasti riduce l'incidenza di mortalità cardiovascolare e il rischio di demenza.

Questi fattori contribuirebbero a ridurre, oltre al rischio di patologie neurodegenerative e di demenza, anche di tutte le patologie cardiovascolari portando ad un miglioramento globale della qualità di vita.

Dott.ssa Barbara Manni

Geriatra

INCONTRI ITINERANTI

L'Ass.S.De. sta proseguendo nell'organizzazione di incontri itineranti in collaborazione con circoli, parrocchie e servizi sociali dei comuni del nostro Distretto. Le conferenze sono tenute dalla Dott.ssa Barbara Manni Geriatra ed hanno lo scopo di avvicinare le persone interessate alle problematiche Socio-Sanitarie legate al decadimento cognitivo.

I prossimi incontri si terranno :

24 NOVEMBRE alle ore 9,30 presso la SALA CONVEGNI DEL COMUNE DI PRIGNANO

27 NOVEMBRE alle ore 20,30 presso LA PARROCCHIA DI MADONNA DI SOTTO A

SASSUOLO

CONVEGNO IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE PER LA LOTTA

ALL' ALZHEIMER



*In occasione della Giornata Mondiale per la lotta all'Alzheimer, l'Ass.S.De. ha promosso l'11° convegno Distrettuale sul tema "Il Piano per la Salute ed il Benessere: COSA VOGLIAMO!". La manifestazione si è tenuta a Sassuolo presso l'Auditorium di Confindustria Ceramica, sabato 22 settembre. La tavola rotonda che si è svolta nella mattinata è stata introdotta dalla presidente Andreina Capitani che nel suo intervento ha illustrato a grandi linee cos'è il Piano per la Salute ed il Benessere per una maggiore comprensione di questo importante strumento di programmazione Socio-Sanitaria Distrettuale. Successivamente nella tavola rotonda condotta dal giornalista Roberto Caroli, L'Ass.S.De., rappresentata dal Dott. Claudio Medici che fa parte del consiglio direttivo, si è confrontata con la componente sanitaria rappresentata dalla Dott.ssa Stefania Ascari responsabile del consultorio Psico-geriatrico e con quella sociale rappresentata da Franco Richeldi sindaco di Formigine e responsabile delle politiche sociali dell'Unione dei Comuni del Distretto. Il dibattito che si è sviluppato è stato incentrato su tre temi: I **bisogni** del malato e della sua famiglia, gli **strumenti** per dare le risposte ai bisogni e le **proposte** per il piano di zona 2013/2015. Dalla discussione è emerso che la RETE dei servizi è lo strumento principale che deve garantire una presa in carico complessiva adeguata ai bisogni del malato e perché questo avvenga tutti i suoi componenti devono essere in collegamento e funzionare al meglio. Gli interventi dei familiari presenti fra il pubblico hanno evidenziato, che ancora questo non avviene, c'è molto lavoro da fare perché la rete sia sempre più forte e senza buchi. Solo così le istituzioni e la società civile potranno essere il vero supporto dei più deboli.*

Loredana Zini

A MIA NONNA ANNA BORGHİ

Di seguito pubblichiamo la lettera che Erika Corghi ha scritto per la nonna scomparsa, che ha letto in introduzione al convegno. Sono parole toccanti, e condivisibili dai tanti familiari che come hanno fatto Erika e la sua famiglia, si fanno carico quotidianamente della cura del proprio caro.

E alla fine s'impara anche a scriverlo correttamente: Alzheimer

s'impara che non è il medico tedesco delle barzellette.

s'impara ad incassare quel pugno nello stomaco ad ogni battuta inconsapevole riferita ad una persona un po' sbadata: "se vai avanti così ti viene l'Alzheimer"

s'impara la rabbia, la disperazione, l'impotenza.

non si impara ad accettarlo, forse s'impara a convivere.

s'impara, inermi, a vedere andare in frantumi la Sua dignità.

s'impara a sentirsi chiamare mamma da chi nonna si faceva chiamare.

s'impara a sentirsi dire: "scusi, ma lei chi è?".

s'impara a sentirsi domandare, da chi cucinava per te, come si mettono i bicchieri sulla tavola.

s'impara ad indossare camicie stese per i polsini.

s'impara a spiarla di nascosto mentre va a buttare il pattume perché poi smarrisce la strada del ritorno.

s'impara, si deve imparare, a non arrabbiarsi quando dimentica le cose, fa pasticci e confonde gli oggetti.

s'impara a non contraddire.

s'impara a rispondere all'aggressività con una carezza.

s'impara a sorridere anche quando piangi dentro.

E s'impara a sciacquare dentiere.

s'impara a lavare il Suo corpo. s'impara la naturalezza di ogni gesto.

s'impara a mettere bigodini perché a Lei piaceva così.

s'impara a mettere pannolini.

s'impara ad armeggiare con ossido di zinco e rossori.

s'impara ad imboccare. s'impara il ritmo perfetto tra un cucchiaino di cibo e l'altro.

s'impara ad accettare che quel cibo ti toccherà frullarlo come un omogeneizzato.

s'impara a calibrare la giusta boccata d'acqua affinché non vada di traverso.

s'impara ad accettare che quell'acqua ti toccherà raddensarla come gelatina.

s'impara, si deve imparare, a non arrabbiarsi quando non mangia. mangerà domani. quel domani

che non ci sarà quando la capacità di deglutire sarà

compromessa.

s'impara... si cerca di imparare a capire se ha freddo, caldo, fame o sete.

s'impara a parlare di tutto e di niente.

s'impara a non avere risposte.

s'impara a rassicurarla anche quando di rassicurante c'è ben poco.

s'impara ad accettare il silenzio della sua bocca e del suo sguardo.

s'impara a parlarle, nonostante tutto.

s'impara a dare abbracci e baci che non possono essere ricambiati

s'impara a dirle ti voglio bene. sempre e comunque.

s'impara a non scappare col terremoto perché Lei non la puoi muovere.

s'impara a fare punture. s'impara a farne tante.

s'impara il significato di "vivere

alla giornata".

s'impara a trafficare con manometri e bombole d'ossigeno.

s'impara a trattenere il respiro per l'esito del saturimetro e a gioire per un risicato 90%.

s'impara ad avere paura. paura di un colpo di tosse. paura che soffochi.

s'impara a dire che sarebbe giusto che chiudesse gli occhi. ormai.

s'impara a sentirsi in colpa per averlo pensato.

s'impara a fare i conti con il vuoto.

e si impara a dire "grazie" ad un medico speciale, dott. Gaetano Feltri, per esserci rimasto accanto con infinita umanità fino all'ultimo "gradino sceso".

non si impara a non averti più.

ad un mese, oggi, dalla tua assenza.

agli 800mila malati di Alzheimer, ai loro famigliari, a mia Nonna.



Erika Corghi

Modena, 24/07/2012

(nella foto Erika e la nonna)

I GRUPPI DI AUTO AIUTO

Ad ottobre sono iniziati i Gruppi di Auto Aiuto. Si tengono presso la nostra sede alle ore 20,30 . Sono aperti a tutti coloro che assistono quotidianamente un malato e sentono il bisogno di confrontare la loro esperienza con altri che vivono la stessa situazione. Il clima amichevole che si instaura fra i partecipanti ai gruppi ed i preziosi consigli dello psicologo Dott. Massimiliano Logli aiutano un po' ad alleviare il senso d'angoscia e di solitudine di chi si trova ad affrontare la malattia di un proprio caro. La frequenza non è obbligatoria, si può partecipare anche solo per una sera.

Le date degli incontri:

Ottobre 2012	Novembre 2012	Dicembre 2012	Gennaio 2013	Febbraio 2013
Lunedì 8 Lunedì 22	Lunedì 5 Lunedì 19	Lunedì 3 Lunedì 17	Lunedì 14 Lunedì 28	Lunedì 11 Lunedì 25
Marzo 2013	Aprile 2013	Maggio 2013	Giugno 2013	
Lunedì 11 Lunedì 25	Lunedì 8 Lunedì 22	Lunedì 6 Lunedì 20	Lunedì 3 Lunedì 17	

Il 1° dicembre si apre la campagna adesioni 2013.

La quota associativa è di € 20. che puoi versare direttamente presso la sede dell'associazione aperta dal lunedì' al sabato dalle 9 alle 12.30 o tramite bonifico bancario :

Banca Popolare dell'Emilia Romagna Filiale di Sassuolo

IBAN: IT 58 R 05387 67010 000001976050

C /C postale n° 26138438 intestato a Associazione Sostegno Demenze onlus

Il tuo contributo è fondamentale perché l'Ass.S.De. possa continuare la sua attività di sostegno ai malati ed ai loro familiari.