



La mente, questa sconosciuta

Invecchiamento e disturbi cognitivi: istruzioni per l'uso

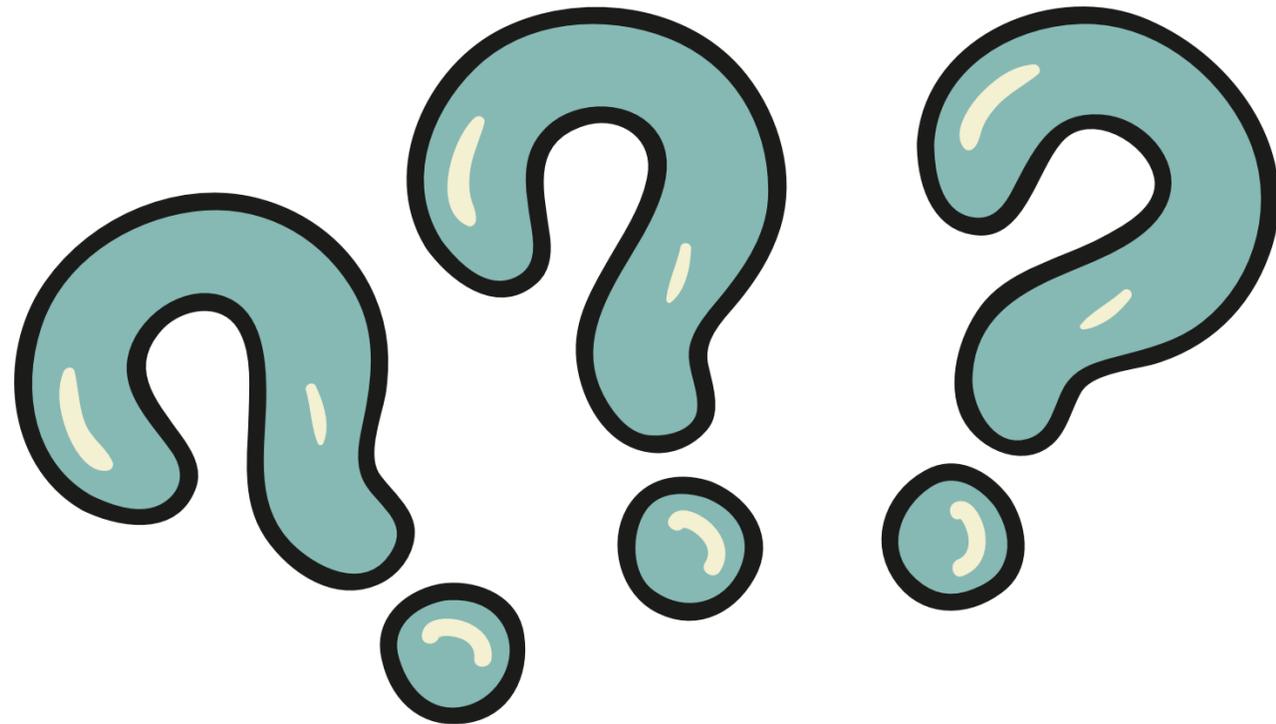
27
MARZO
2025
ore 18.00



• **Mario Grimaldi**
Coordinatore Infermieri di
Famiglia e Comunità

con il sostegno di:









PERCHE'
STIAMO
BENE?

Quasi tutte le valutazioni sanitarie che facciamo indagano i nostri deficit/inabilità!



PREVENIRE LA **DEMENTIA** SI PUÒ

LE **7** MAGNIFICHE RACCOMANDAZIONI

1 FAI ATTIVITÀ FISICA PER ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO, 5 VOLTE A SETTIMANA

A seconda del tipo di esercizio ed intensità si potrebbe abbassare il rischio di insorgenza di demenze fino al 65% (per "attività fisica" si intendono tutte quelle attività che aumentino la frequenza cardiaca e del respiro, quali camminare speditamente, giardinaggio attivo, danza o corsi di attività fisica in palestra).

2 NON FUMARE (O SMETTI IMMEDIATAMENTE!)

Eventualmente rivolgiti a centri specializzati nella lotta contro il fumo presenti nelle Aziende sanitarie (SERD).

3 SEGUI UNA DIETA "MEDITERRANEA"

Tale modello alimentare, basato su varietà e stagionalità, è caratterizzato da un elevato consumo di frutta e verdura, cereali (specie se integrali), legumi, olio d'oliva e frutta secca; da un moderato consumo di pesce, carne bianca, uova, latte e derivati e, infine, da un consumo limitato di carne rossa, carne processata e dolci. È considerata uno dei modelli alimentari più salutari, capace di prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete e obesità che rappresentano fattori di rischio associati alle demenze. La dieta mediterranea previene inoltre alcuni tipi di tumore e riduce la mortalità.

4 EVITA LE BEVANDE ALCOLICHE

L'alcol è una sostanza tossica e cancerogena. Il suo consumo prolungato e cronico è associato ad aumentato rischio di cancro ed è molto difficile stabilire una quantità assolutamente priva da rischi per la salute. Va inoltre sottolineato che l'alcol può indurre assuefazione, dipendenza e alcolismo ed è responsabile di danni sociali, mentali ed emotivi.

5 CONTROLLA IL TUO STATO DI SALUTE

Segui le indicazioni del medico di base, sottoponendoti agli screening periodici proposti, quali ad esempio il controllo della pressione, del colesterolo e del peso corporeo.

6 MANTIENI UN PESO CORPOREO OTTIMALE

Una dieta bilanciata ed uno stile di vita attivo possono aiutare nel controllo del peso e nella prevenzione dell'obesità, riducendo il rischio di sviluppare malattie correlate all'obesità, come il diabete di tipo 2 e le malattie cardiache.

7 SVILUPPA UNA RICCA E PIACEVOLE ATTIVITÀ MENTALE

...attraverso il gioco sociale, la partecipazione a corsi divulgativi, letture quotidiane o libri, fare cruciverba, frequentare eventi in circoli culturali e viaggiare. Tenta di trovare la positività nelle avversità, mantenendo il più possibile l'interazione sociale ed emotiva. Eventualmente partecipa ad azioni di volontariato, cercando infine di ridurre lo stress emotivo.



CONSIGLI PRATICI PER CAREGIVER

Gestione quotidiana

- Routine: Mantenere orari regolari per pasti, sonno e attività.
- Ambiente familiare: Creare un ambiente tranquillo e prevedibile, eliminando distrazioni e riducendo i rumori.
- Semplicità: Dividere le attività in piccoli passi e dare istruzioni semplici.
- Promemoria visivi: Usare cartelli o note per ricordare attività importanti.
- Coprire specchi: Per evitare che il paziente si spaventi o si disorienti vedendo il proprio riflesso.
- Documentazione sanitaria: Tenere a portata di mano la documentazione medica e i contatti di emergenza (vedi Brochure).



Supporto fisico

- Sicurezza: Installare maniglie nei bagni e nei corridoi e tappeti antiscivolo.
- Prevenzione delle cadute: Evitare ostacoli come fili e tappeti mobili e assicurarsi che le scarpe siano adatte.
- Aiuto nelle attività quotidiane: Assistete il paziente nel vestirsi, mangiare, lavarsi, se necessario, sempre rispettando la sua dignità.



Gestione dei sintomi comportamentali

- Pazienza: Non contraddire o correggere costantemente il paziente.
- Distrazione: In caso di agitazione o comportamenti inappropriati, distrarre con un'attività piacevole o musica rilassante.
- Evitare conflitti: Evitare discussioni e situazioni stressanti.



Comunicazione

- Parlare lentamente e chiaramente: Usare frasi brevi, mantenendo un tono rassicurante.
- Contatto visivo: Mantenere il contatto visivo per migliorare la comprensione.
- Domande semplici: Fare domande a cui rispondere con "sì" o "no".

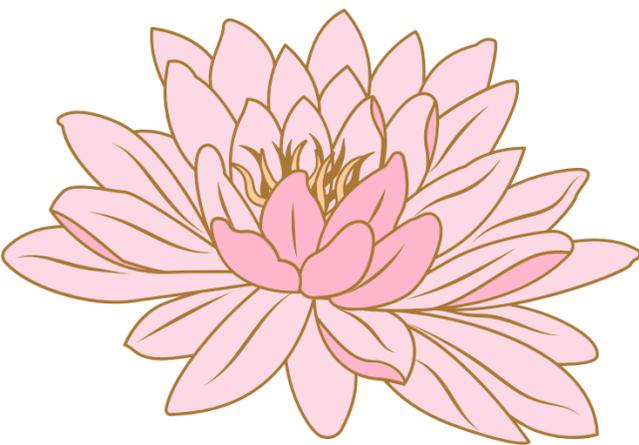
Benessere psicologico

- Socializzazione: Mantenere, quando possibile, contatti con persone care.
- Attività cognitive: Stimolare il paziente con giochi (terapia della Bambola), letture, musica o disegni, a seconda dei suoi interessi.
- Passeggiate brevi: Incentivare passeggiate quotidiane in sicurezza.



Supporto al caregiver

- Pianificare pause: Chiedere supporto a familiari o servizi esterni per avere momenti di riposo.
- Monitorare il proprio stato di salute: Mantenere un equilibrio psico-fisico per evitare il burnout.
- Formazione continua: Partecipare a gruppi di supporto o seguire corsi su come assistere il paziente "Progetto Farfalla".

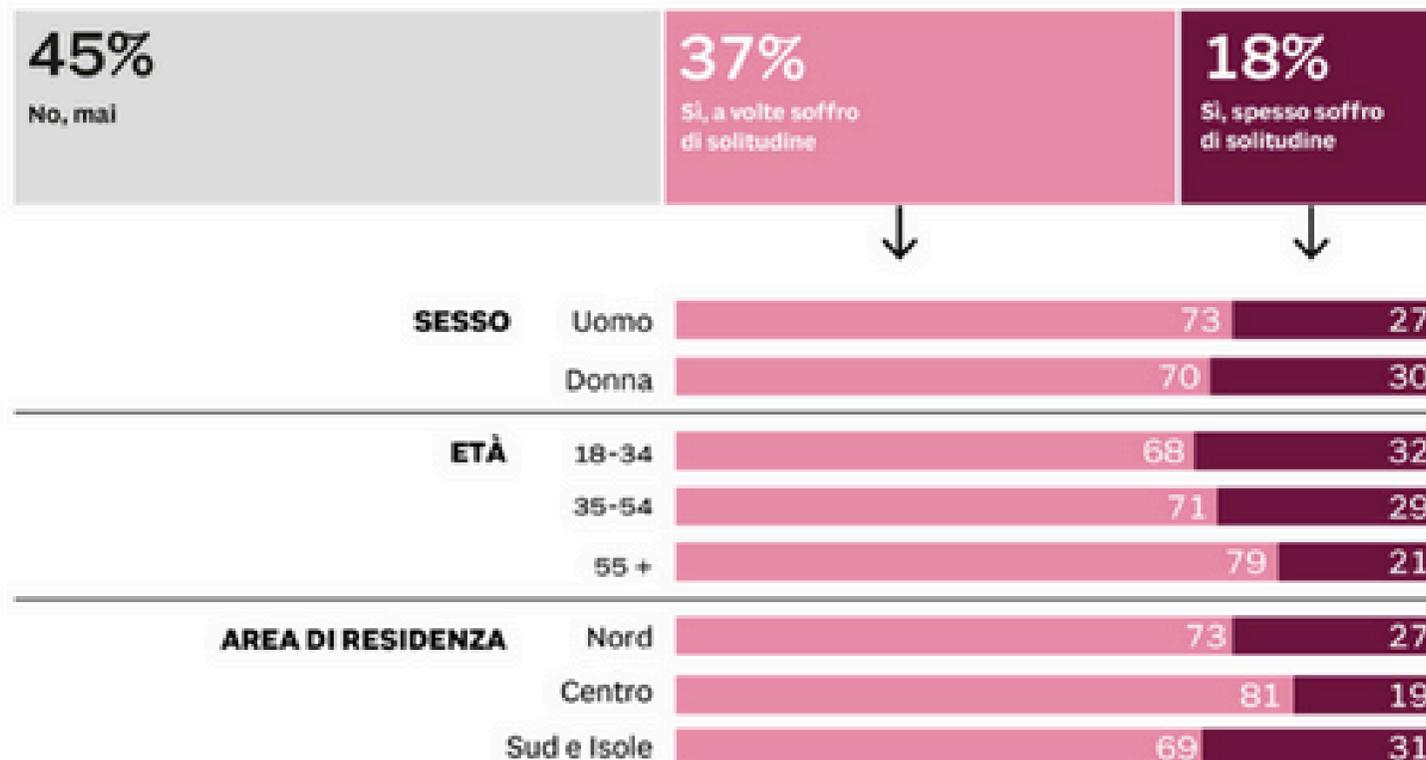




Solitudine, salute e welfare

di S. Scelsi, A. De Belvis, G. Banchieri, A. Vannucci

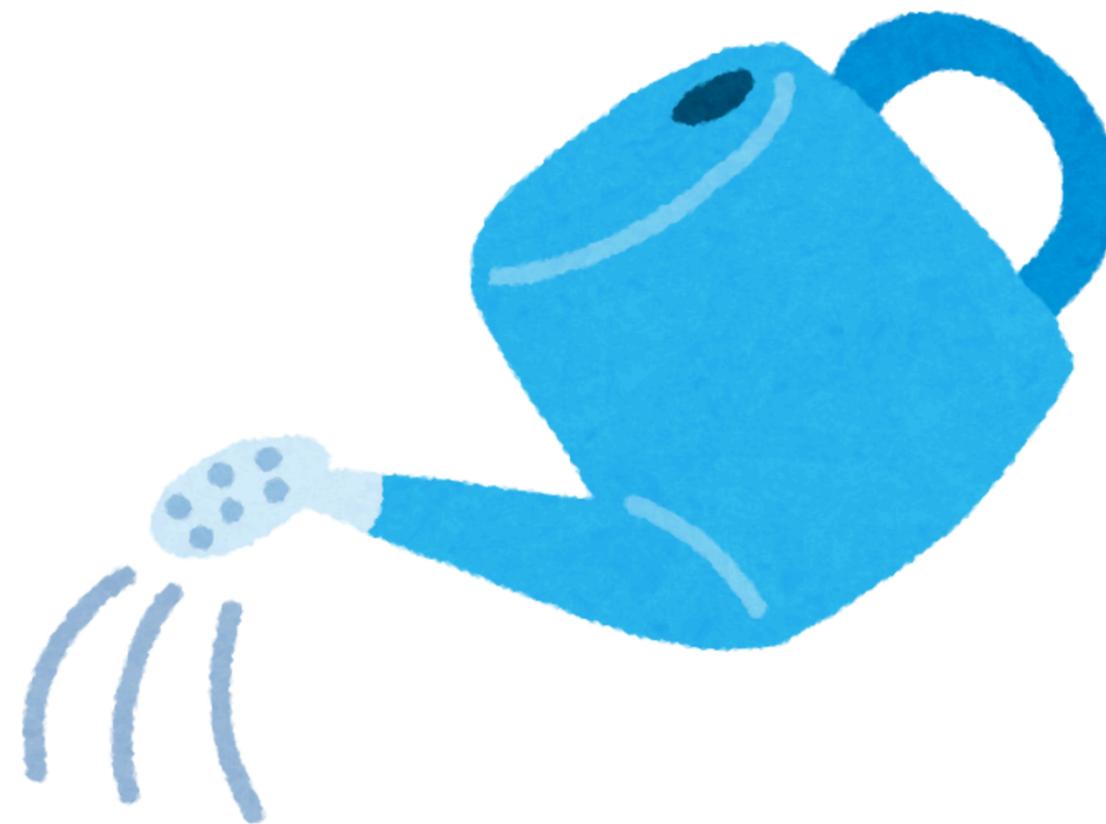
1 Al di là del fatto di vivere o no da solo, attualmente le capita di provare una sensazione di solitudine:



Abbiamo una popolazione che invecchia progressivamente, spesso anziani soli in città e nei paesi delle aree interne, i primi più soli dei secondi per assurdo, dobbiamo ripensare i servizi sanitari, sociosanitari e sociali e tener conto dell'evoluzione delle pratiche cliniche e assistenziali.

Abbiamo un PNRR da implementare, definiamo "Case", "Ospedali" e "Infermieri" di "Comunità", ma **le comunità spesso sono disperse ...**

Eppure dall'esperienza inglese c'è molto da imparare ... gli operatori per la inclusione sociale che si occupano di prevenzione e socializzazione delle persone stanno vivendo una gigantesca esperienza di recupero di appropriatezza, di inclusione sociale, di empatia, di **generazione di "comunità" proattiva ...**



“Non sono le nostre capacità a dimostrare quello che siamo, ma le nostre scelte”

Prof. Dumbledore