



**Dare voce a chi perde le parole:  
restituiamo la dignità di CITTADINI alle  
persone affette da DEMENZE**

4 MARZO 2023

***Dott.ssa Valentina Molteni  
Psicologa psicoterapeuta***

# DEMENZA: DETERIORAMENTO COGNITIVO CRONICO PROGRESSIVO

**PROBLEMI  
COGNITIVI**

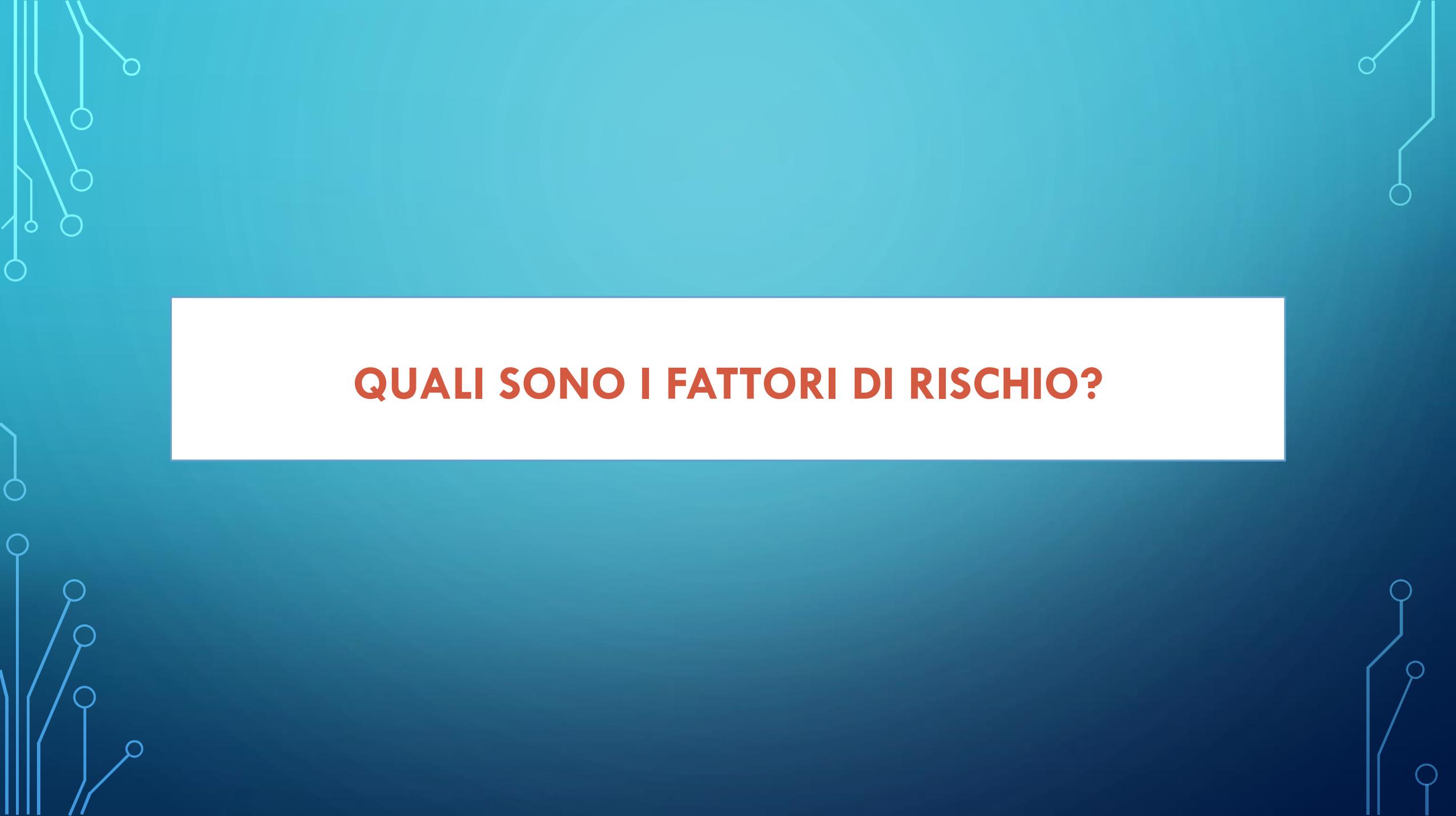
**COMPORAMENTI  
ANOMALI**

**NON  
AUTOSUFFICIENZA**

**ALTERAZIONI  
DELLA  
PERSONALITÀ**

**SI VIVE IN MEDIA 8-10 ANNI CON LA  
DEMENZA....**



The background is a teal-to-blue gradient. In the corners, there are white line-art graphics resembling circuit traces or neural network connections, with small circles at the end of the lines.

**QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO?**

- 1) scarsa educazione scolastica
- 2) ipertensione
- 3) obesità
- 4) perdita della funzione uditiva
- 5) depressione
- 6) diabete
- 7) inattività fisica
- 8) fumo
- 9) isolamento sociale

## 9 FATTORI DI RISCHIO PER LA DEMENZA

LINEE GUIDA OMS 2019

# PREVENIRE LA **DEMENZA** SI PUÒ.

## LE **7** MAGNIFICHE RACCOMANDAZIONI

- 1** **FAI ATTIVITÀ FISICA** PER ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO, 5 VOLTE ALLA 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"**  
Segui una dieta a base di pesce, frutta fresca, verdura, cereali non raffinati ed olio di oliva, con bassa assunzione di carni rosse, sale, formaggi, dolci e zucchero. Un tale regime alimentare porterebbe ad una riduzione oltre che del rischio di demenze anche di malattie cardiovascolari, ictus e diabete mellito di tipo 2 (a loro volta associate quali fattori di rischio per le demenze).
- 4** **RIDUCI GLI ALCOLICI**  
Limita l'assunzione di alcolici a un bicchiere di vino al giorno.
- 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**  
Ridurrai in questo modo il rischio di diabete, ictus ed infarto del miocardio.
- 7** **SVILUPPA UNA RICCA E PIACEVOLE ATTIVITÀ MENTALE**  
... attraverso il gioco, la partecipazione a dei corsi divulgativi, leggere quotidiani o libri, fare i cruciverba, frequentare eventi in circoli culturali e viaggiare. Tenta di trovare la positività nelle avversità, mantenendo il più possibile l'interazione sociale, eventualmente partecipando attivamente ad azioni di volontariato, cercando infine di ridurre lo stress emotivo.

**ESISTE UNA CURA?**

The background of the image is a close-up photograph of several blister packs containing various pills. The pills are in shades of pink, white, and yellow. The blister packs are arranged in a slightly overlapping manner, creating a sense of depth. The overall color palette is soft and clinical.

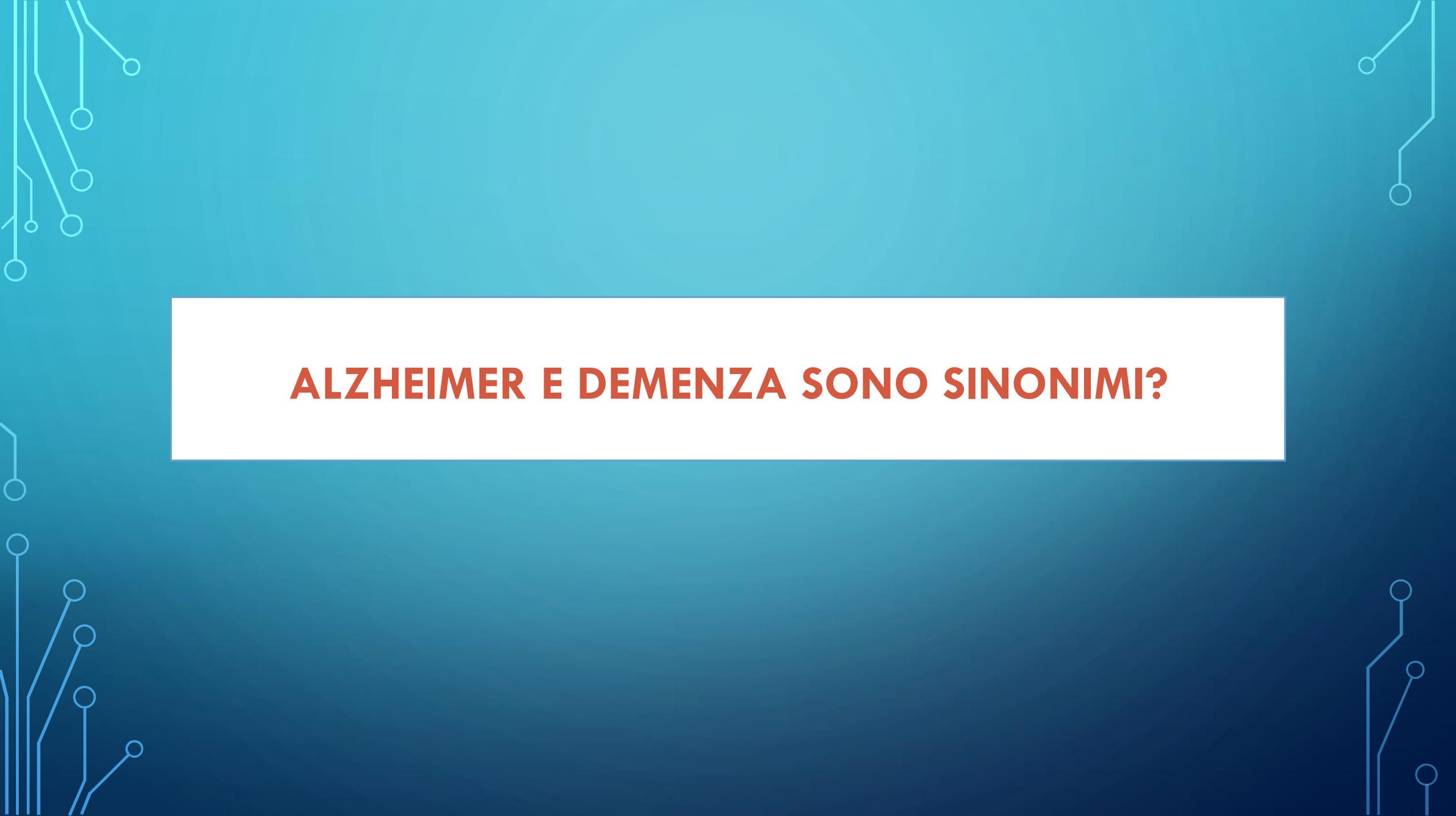
**FARMACI SINTOMATICI**

**FARMACI PER I DISTURBI  
DEL COMPORTAMENTO**

**NUOVE TERAPIE IN FASE  
SPERIMENTALE (aducanumab)**

The background is a teal-to-blue gradient. In the corners, there are white line-art graphics resembling circuit boards or neural networks, with lines connecting to small circles.

# **PREVENZIONE SECONDARIA E TERZIARIA**

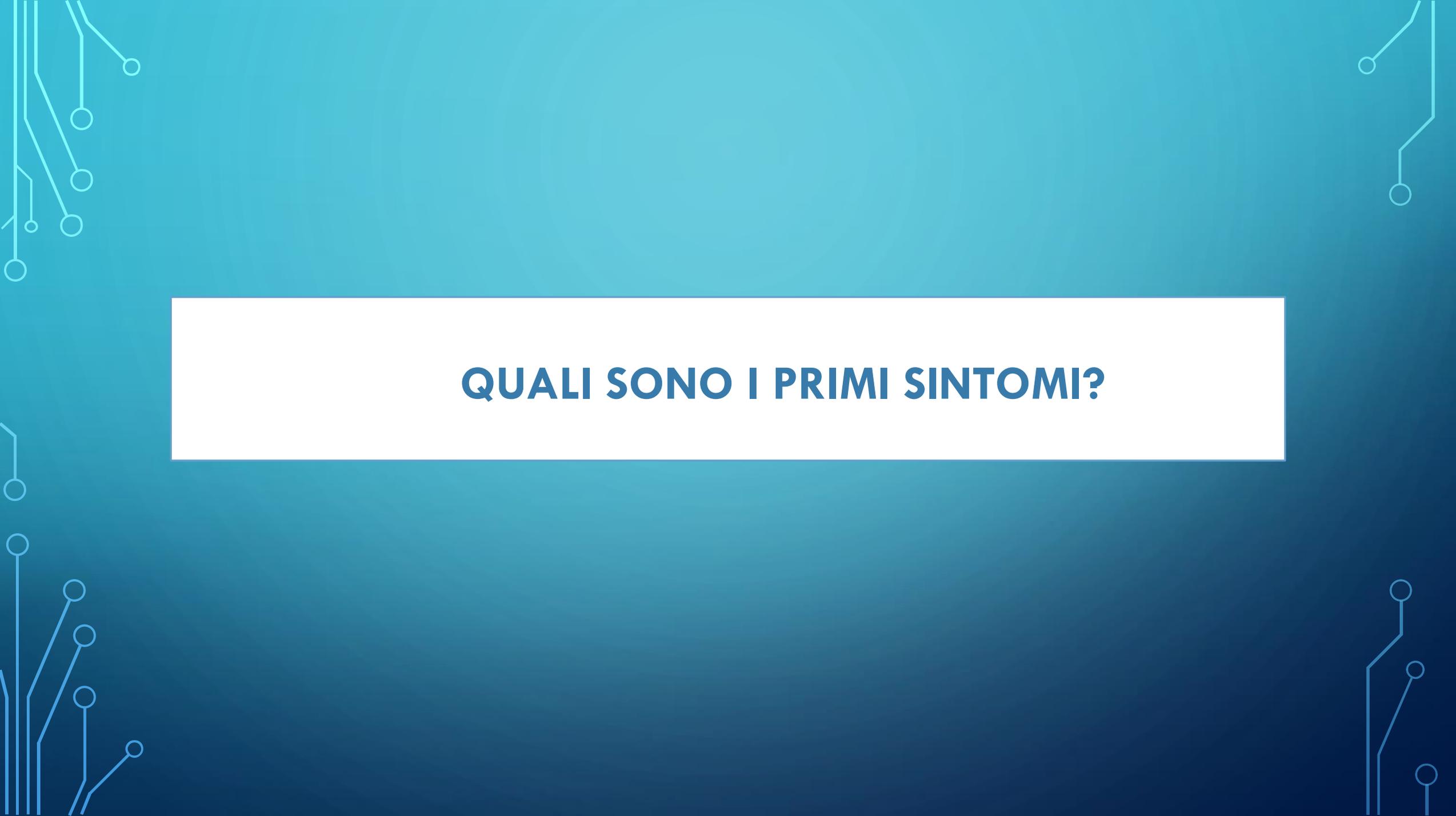
The background is a dark teal gradient. In the corners, there are white line-art graphics resembling circuit boards or neural networks, with lines connecting to small circles.

**ALZHEIMER E DEMENZA SONO SINONIMI?**

# FORME PIÚ COMUNI DI DEMENZA

<b>Malattia Alzheimer</b>	50-60 %
Demenza vascolare	15-20 %
Demenza mista	8-10 %
Demenza Corpi Lewy	7-25%
Demenza fronto temporale	2-9%

*Bianchetti A., Trabucchi M.,(2001)*

The background is a dark teal gradient. In the corners, there are white line-art graphics resembling circuit boards or neural networks, with lines connecting to small circles.

**QUALI SONO I PRIMI SINTOMI?**

Disorientamento nel tempo e successivamente nello spazio

Difficoltà di attenzione e nel pensiero astratto

Riduzione della capacità di giudizio

Difficoltà di memoria e di linguaggio

Cambiamenti nel comportamento e nell'iniziativa

# LA VISTA

Il 60 % dei malati di Alzheimer ha PROBLEMI DI VISTA che sono diversi da quelli presenti nell'invecchiamento fisiologico

**1) DIMINUITA SENSIBILITÀ AI CONTRASTI**

**2) DIFFICOLTÀ NEL RICONOSCIMENTO DEI COLORI (es. blu e verde)**

**3) DIFFICOLTÀ NELLA PERCEZIONE DELLO SPAZIO**

# UDITO

L'udito va incontro a un peggioramento sensibile ed è aggravato da:

- 1) MAGGIOR SENSIBILITÀ AI RUMORI NELL'AMBIENTE**
- 2) DIFFICOLTÀ DI COMPrensIONE DEI MESSAGGI VERBALI**
- 3) I TONI ACUTI SONO PERCEPITI PEGGIO DI QUELLI GRAVI (= NON SEMPRE FUNZIONA ALZARE LA VOCE!! MEGLIO PARLARE LENTAMENTE E SCANDIRE LE PAROLE)**

# DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE





HO GIA' BEVUTO  
IL CAFFÈ?

CHE ORE SONO?

CHI È QUESTA  
PERSONA CHE MI  
PARLA?

DOV'È IL  
BAGNO?



**COSA DOVEVO  
COMPRARE?**

**MA DOVE  
SONO?**

**CHE  
CONFUSIONE,  
CHI PARLA?**

**QUAL'È LA  
BOTTIGLIA  
DELL'OLIO?**



COS'È ?  
COME SI USA?

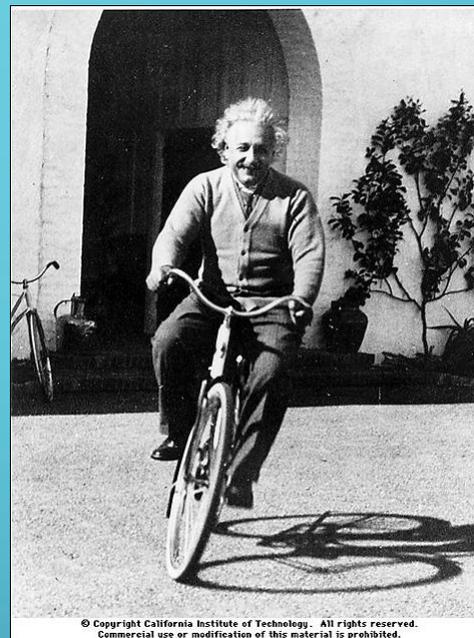


QUANTO TEMPO  
E' PASSATO?



# MEMORIA AUTOMATICA PROCEDURALE

=



## FACILITATORI PER ORIENTAMENTO



USO DI CONTRASTI PER FAR RISALTARE LA FIGURA SULLO SFONDO



## ADATTARE L'AMBIENTE DOMESTICO



ATTENZIONE ALLE SCALE E ALLE  
PAVIMENTAZIONI

INCENTIVARE QUOTIDIANAMENTE IL  
CONTATTO CON LA NATURA E LE  
PASSEGGIATE



FAR FARE SEMPLICI ESERCIZI DI GINNASTICA

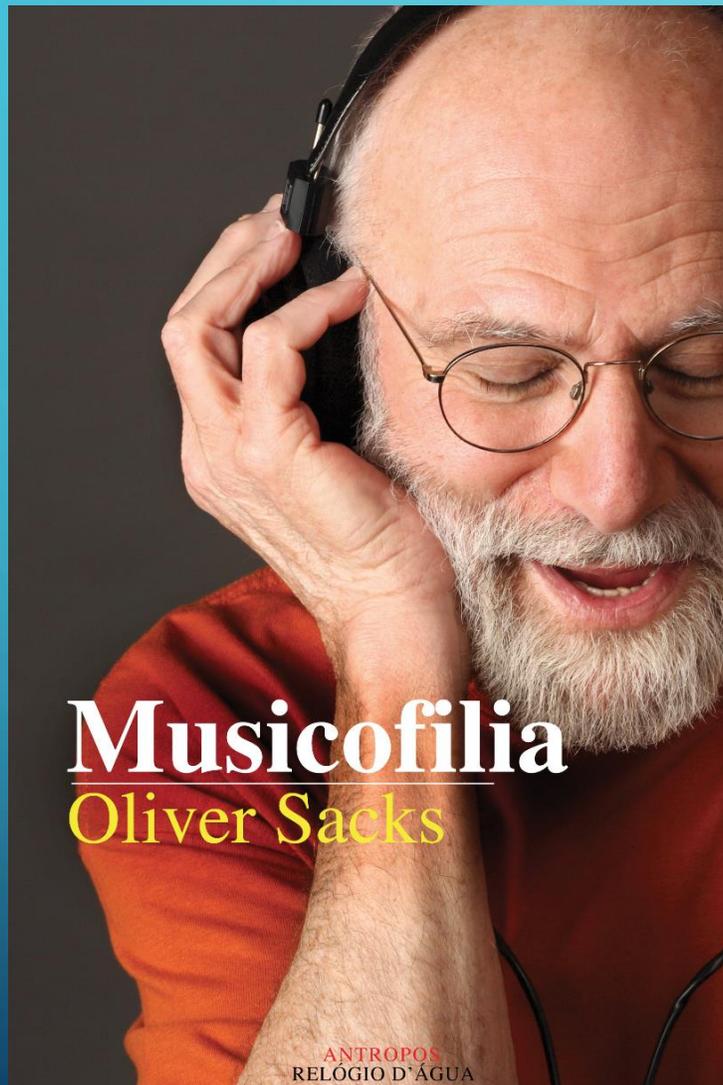




La memoria, nell'arco della vita,

NON AVERE MEMORIA  
VUOL DIRE  
NON AVERE PIÙ  
UN'IDENTITÀ?

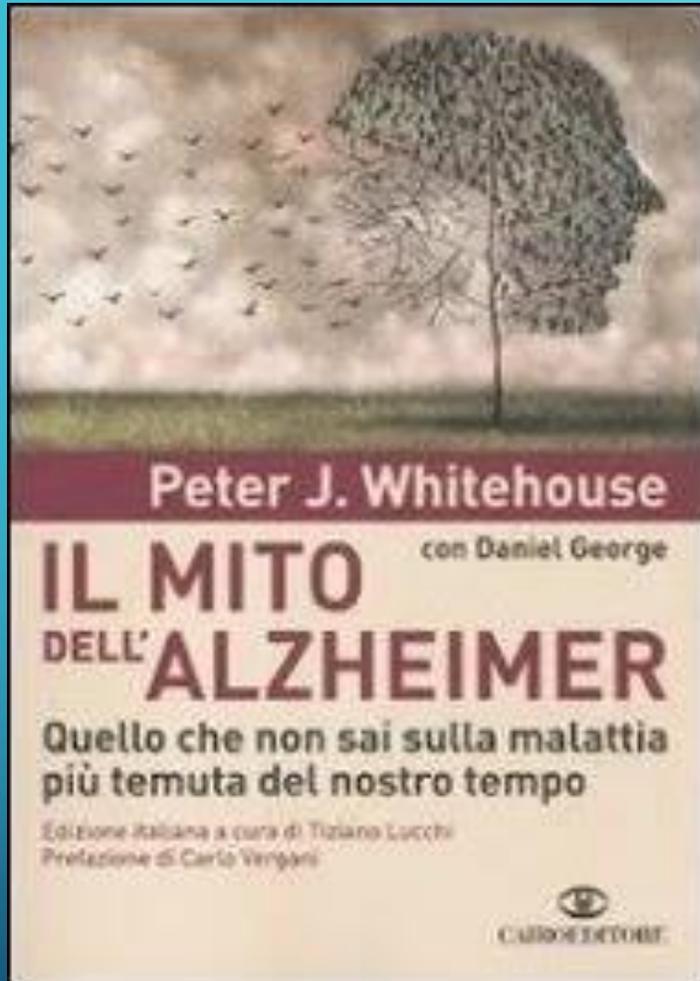
emotiva e cognitiva, al mondo e  
all'unicità del proprio divenire.



*Una persona affetta da malattia di Alzheimer può regredire ad una «seconda infanzia» ma gli aspetti essenziali del carattere, della personalità e della persona, gli aspetti del sé sopravvivono insieme ad alcune forme di memoria quasi indistruttibile anche nella demenza molto avanzata.*

***È come se l'identità avesse una base neurale così robusta e diffusa – come se il proprio modo di essere fosse così profondamente radicato nel sistema nervoso- da non poter mai essere perduta, almeno fintanto che è ancora presente una certa vita mentale.***

*È lecito attendersi qualcosa del genere se è vero che le percezioni e le azioni, i sentimenti e i pensieri danno forma, fin dall'inizio, alla struttura del cervello.*

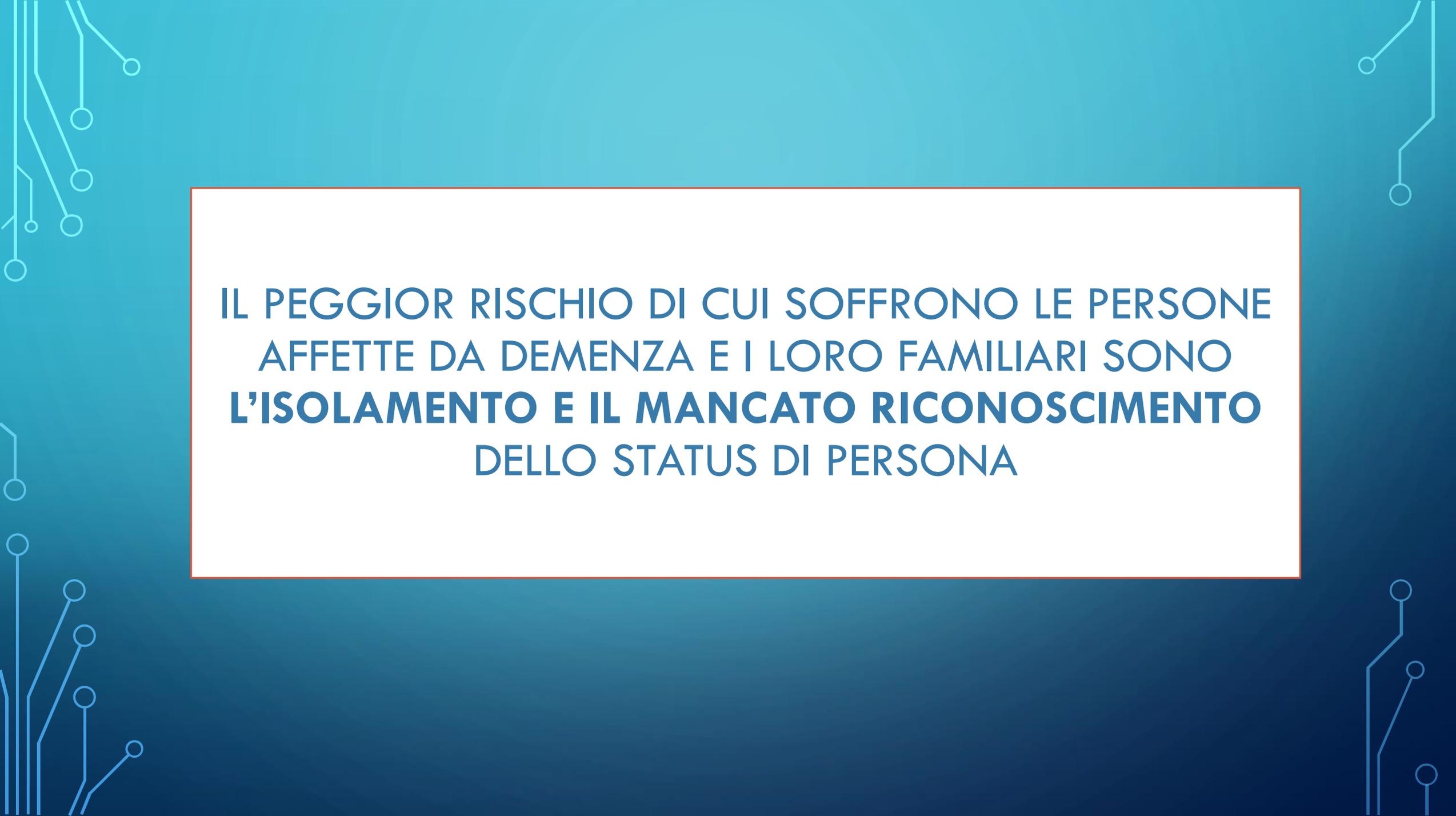


*Dovremmo concepire diversamente la malattia di Alzheimer:*

**NON COME PERDITA DI SÉ** causata da una malattia, ma come una **MODIFICA DI SÉ**

*Le alterazioni provocate dalla malattia non ci consentono di dire che l'identità della persona è andata distrutta e certamente **non giustificano il mancato sforzo di comprendere, includere, coinvolgere queste persone nella nostra vita e nella nostra società.***

*Peter Whitehouse*

The background is a dark teal color with decorative white circuit-like lines in the corners. The text is centered in a white rectangular box with a thin orange border.

IL PEGGIOR RISCHIO DI CUI SOFFRONO LE PERSONE  
AFFETTE DA DEMENZA E I LORO FAMILIARI SONO  
**L'ISOLAMENTO E IL MANCATO RICONOSCIMENTO**  
DELLO STATUS DI PERSONA

## DAL RAPPORTO MONDIALE SULL'ALZHEIMER DEL 2019

*“La diagnosi ha cambiato il nostro mondo per sempre. Le nostre vite risultano limitate dallo stigma che affrontiamo nel mondo intorno noi. È come se avessimo un bersaglio dipinto sulla fronte che grida "demente" perché tutto il mondo lo veda.*

*Le persone diventano imbarazzate in nostra presenza, non sono sicure del nostro comportamento, e il nostro mondo viene circoscritto dallo stigma della nostra malattia”.*

*Christine Bryden*

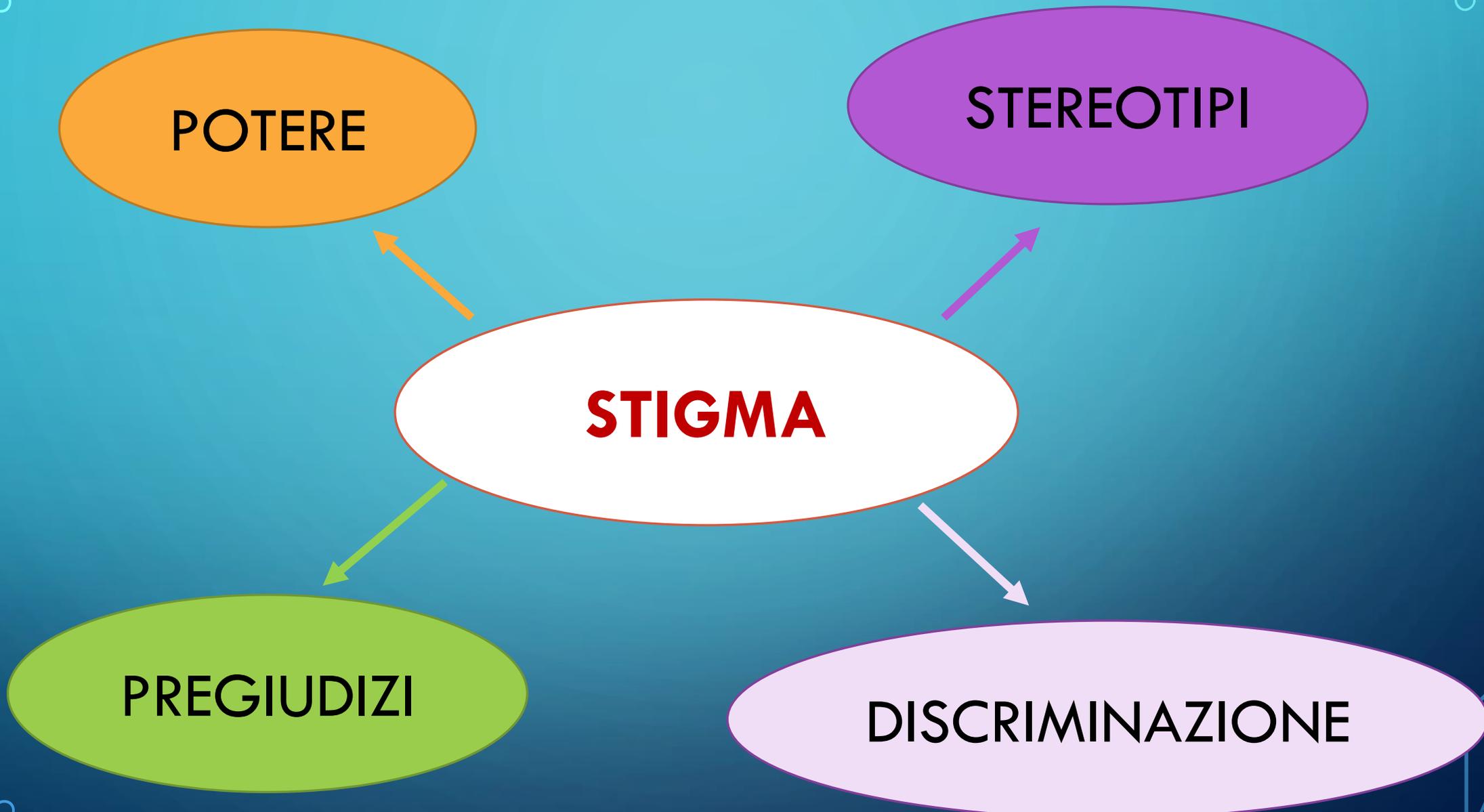
POTERE

STEREOTIPI

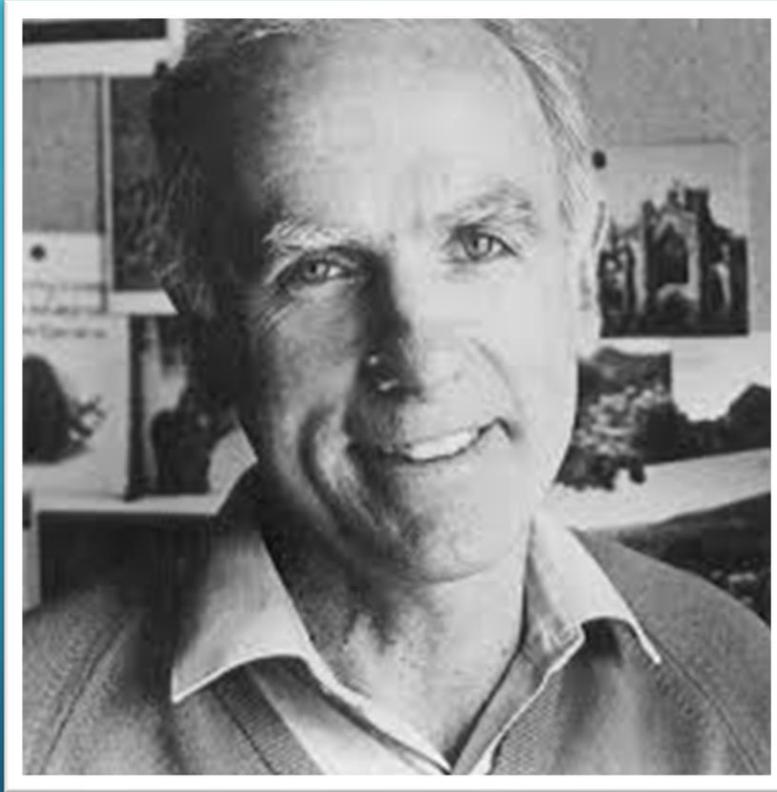
**STIGMA**

PREGIUDIZI

DISCRIMINAZIONE



## Tom Kitwood (1973-1998)

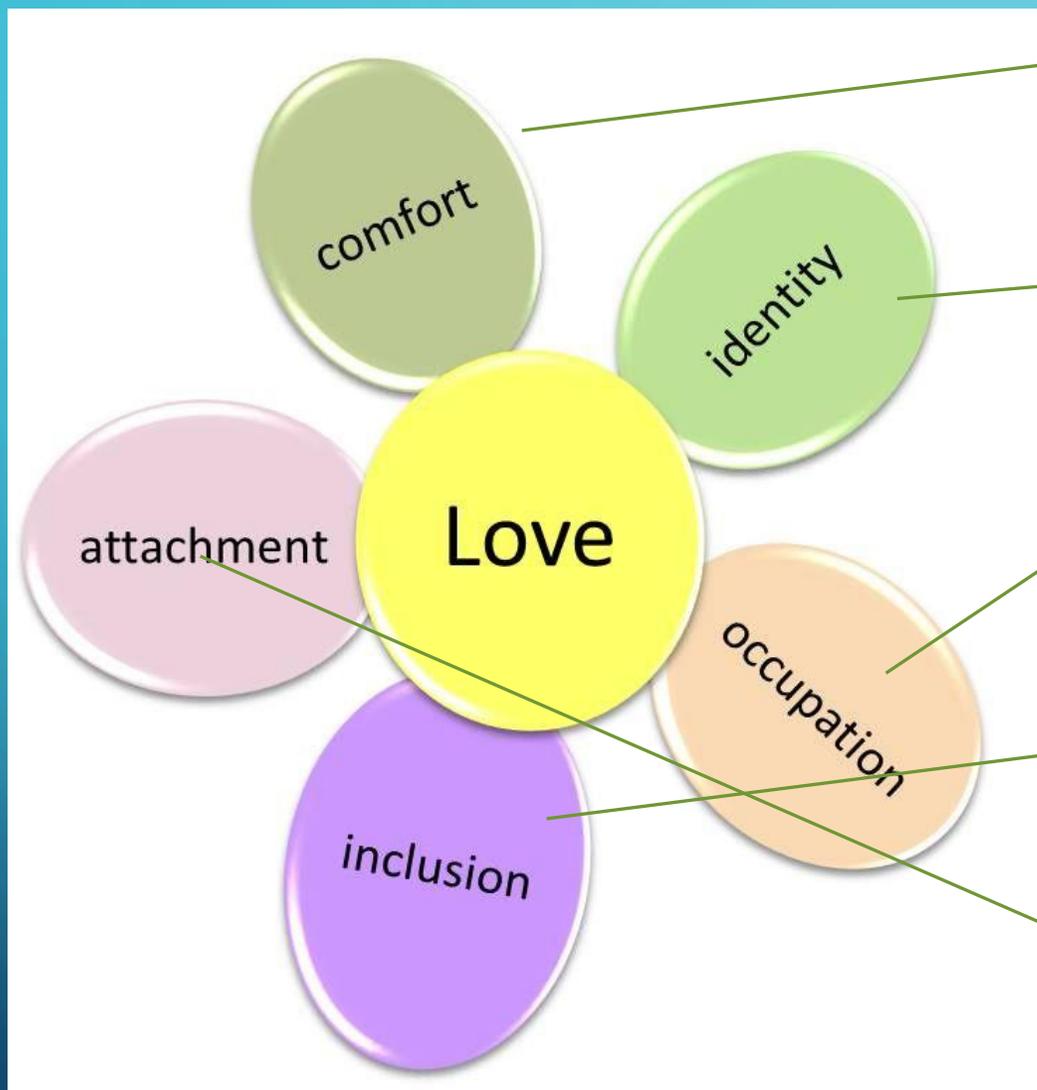


### **Fondatore dell'approccio**

**psicosociale** nella cura delle persone affette da demenza ma applicabile a tutte le persone anziane fragili.

Dalle sue ricerche nascono programmi di formazione per gli operatori dei servizi per anziani e si diffonde la

**PCC (cura centrata sulla persona)**



tenerezza, sicurezza, calore

poter comunicare il proprio autentico modo di essere.

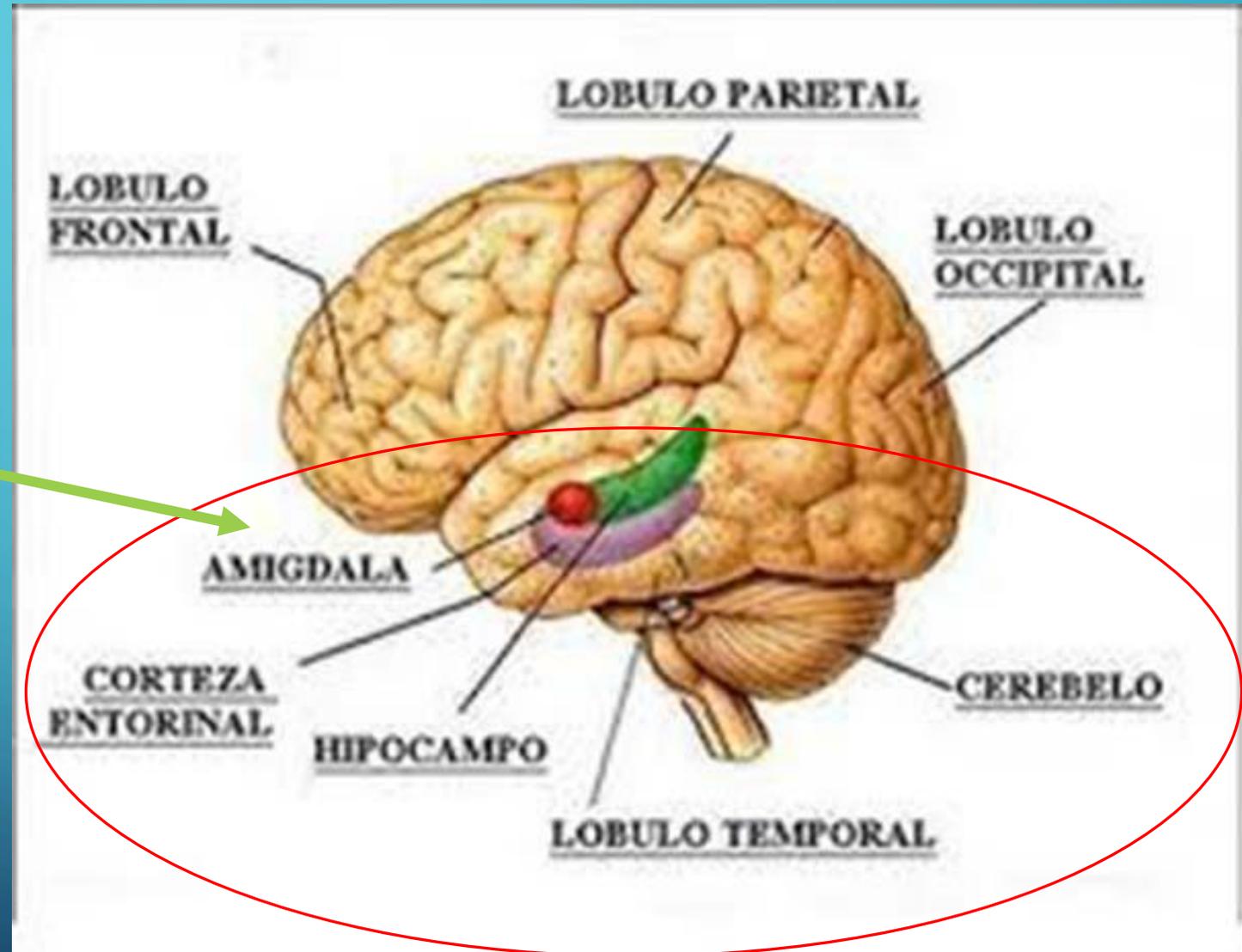
personalizzare le attività adattandole alle capacità della persona

sentirsi parte di un gruppo

appagamento del bisogno di contatto, di rassicurazione, di vicinanza in ogni momento, soprattutto nelle difficoltà

# EMOZIONI

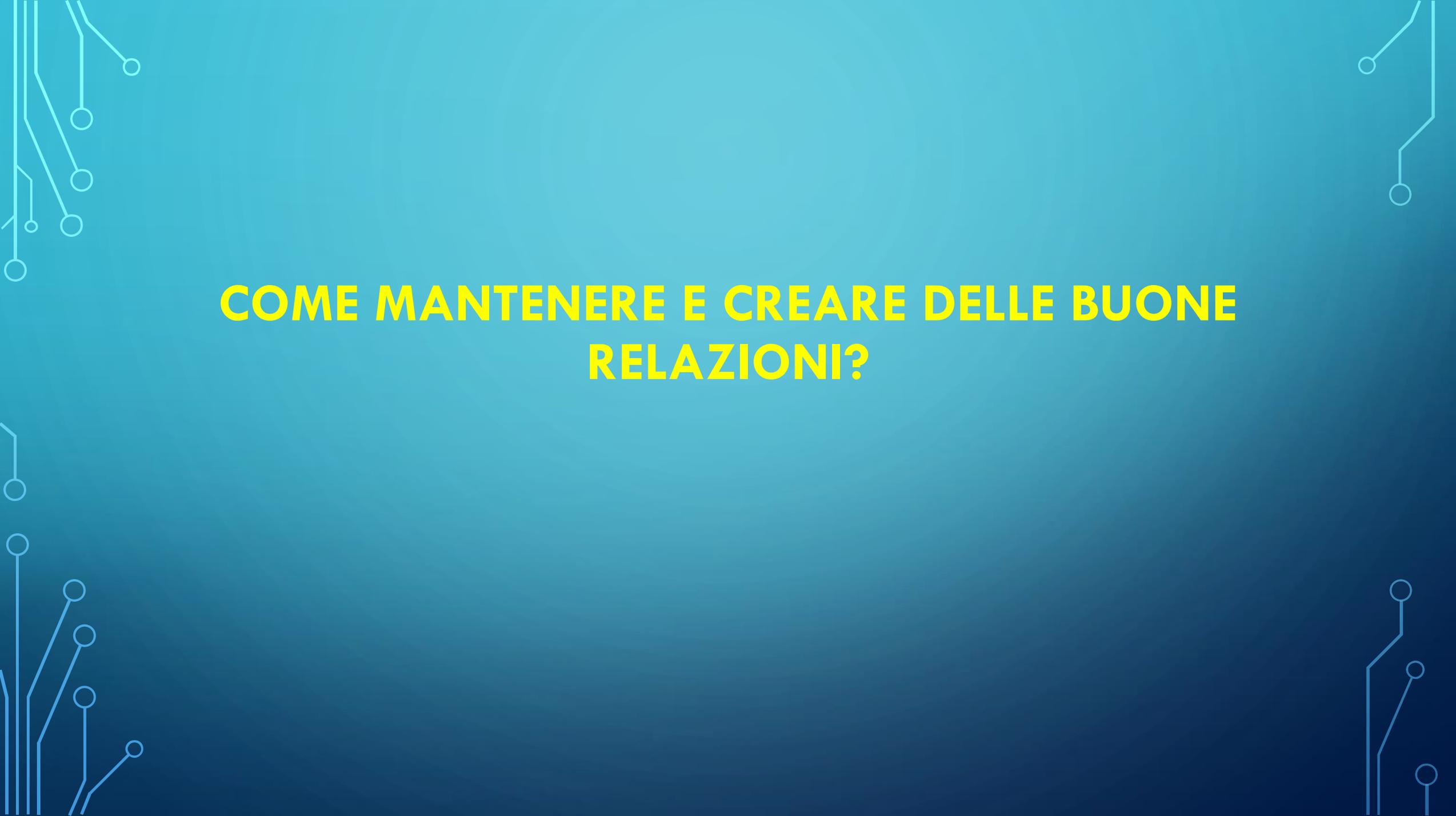
2 PRINCIPI  
DELL'APPRENDIMENTO:  
**RIPETIZIONE**  
**ASSOCIAZIONE**



# IL POTERE DELLA MUSICA

Filmato.....



The background is a solid blue gradient. In the four corners, there are decorative white line-art elements resembling circuit traces or neural network connections, with small circles at the end of the lines.

# **COME MANTENERE E CREARE DELLE BUONE RELAZIONI?**

## CONSIGLI PER MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE

**FAR SENTIRE L'ALTRO IL NOSTRO INTERLOCUTORE**

MI METTO ALLA SUA ALTEZZA  
CERCO IL CONTATTO OCULARE  
SALUTO  
MI PRESENTO  
ASPETTO UN FEED BACK

# CONSIGLI PER MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE

## **ATTENZIONE AL CONTESTO**

RUMOROSITA'  
ELEMENTI CHE POSSONO DISTRARRE  
DOVE SI TROVA LA PERSONA

# CONSIGLI PER MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE

## COME PARLARE:

1. ACCOMPAGNARE LE PAROLE CON I GESTI
2. USARE TONO DI VOCE PACATO E LENTO
3. DIRE FRASI BREVI
4. DIRE UN SOLO CONCETTO
5. FARE DELLE BREVI PAUSE DI SILENZIO
6. ASPETTARE LA RISPOSTA

# CONSIGLI PER MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE

## LI DOBBIAMO RIORIENTARE?

“La mia mamma e il mio papà mi aspettano a casa”

“Lei è già anziana, la  
mamma e il papà non ci  
sono più”

### **ASCOLTARE e OCCUPARSI DELLE EMOZIONI**

“Capisco, cosa la preoccupa?  
Posso accompagnarla?  
So dove abita, le posso dare una  
mano ”

# CONSIGLI PER MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE

## ACCOMPAGNARE NEL MONDO POSSIBILE

- *ROSA: io ormai non lavoro più, sono ostetrica ma se mi chiama una donna vado ancora....la visito, la seguo, la porto in clinica dal dottor Ripamonti*
- *PSICOLOGA: Chissà quante persone ha conosciuto nel suo lavoro*
- *ROSA: sì, tante donne. Mi chiama ancora qualche donna che vuole essere assistita*
- *PSICOLOGA: che bel lavoro far nascere i bambini!*

# CONSIGLI PER MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE

## ACCOMPAGNARE NEL MONDO POSSIBILE

RIPETERE LE STESSE  
PAROLE O FRASI DETTE

RESTITUIRE IL TEMA  
PRINCIPALE

- *DR. ... sono ostetrica ma se mi chiama una donna vado in clinica dal dottor Ripamonti*
- *ROSA: ... mi chiama ancora assistita*
- *PSICOLOGA: che bel lavoro far nascere i bambini!*

# CONTRATTARE

- **Il malato ci pone richieste impossibili**
- **Ha comportamenti che allarmano**

Es. uscire di notte per andare a prendere il nipote

Chiamare i carabinieri perché si sente minacciato

Voler donare i propri beni



RIFIUTO  
IMPOSSIBILITA' DI  
SODDISFARE



RABBIA  
FRUSTRAZIONE  
SCONTRO  
NON COMPrensIONE  
FATICA  
RIPETIZIONE DELLA RICHIESTA

# COME USCIRNE?

**PARTE  
DISORIENTATA**



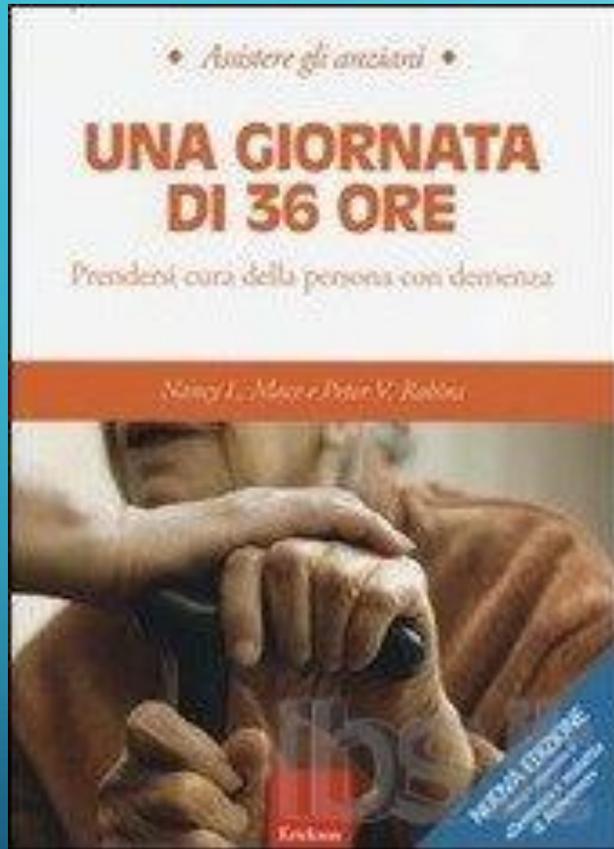
TENTATIVO DI RI-ORIENTARE O  
DISTRARRE O RASSICURARE

**IO  
FUNZIONALE**



COMPENDERE COSA CI RACCONTA DI SE'  
CON QUELLA RICHIESTA  
ACCOMPAGNARE NEL MONDO POSSIBILE  
RESTITUIRE LE EMOZIONI





“LA MIA GIORNATA NON  
COMINCIA LA MATTINA  
PERCHÉ NON FINISCE LA SERA”

TESTIMONIANZA DI UNA MOGLIE  
CHE ASSISTE

## SFIDE RICORRENTI PER I FAMILIARI

- Difficoltà di comprensione della malattia
- Non accettazione del cambiamento della persona
- Inversione del ruolo con la persona malata
- Gestire i DISTURBI DEL COMPORTAMENTO
- **Ambivalenza tra desiderio che tutto finisca e fatica di lasciar andare**
- Emozioni faticose da gestire: angoscia, rabbia, tristezza, solitudine, colpa

*“CI VUOLE UN TOCCO GENTILE PER SFIORARE  
CHI SOFFRE.  
ED UNA FORTE PRESA PER POTERLO AIUTARE”*



*Grazie!*

[www.alzheimer.it](http://www.alzheimer.it)



**facebook**

Federazione Alzheimer Italia

I miei giorni con te. In viaggio con la demenza

Ginco Cooperativa Sociale Onlus

[info@valentinamolteni.it](mailto:info@valentinamolteni.it)

[www.valentinamolteni.it](http://www.valentinamolteni.it)