



DEMENZA: LA PREVENZIONE, I SINTOMI, I SERVIZI DELL'AZIENDA USL

LA PREVENZIONE

Seguire corretti stili di vita riduce il rischio di sviluppare la demenza. Mantieni il **cervello attivo e allenato**, con la lettura, la scrittura, con giochi (di carte, dama, scacchi) ed esercizi di ginnastica mentale (rebus, sudoku, parole crociate); segui una **alimentazione sana ed equilibrata**; fai **attività fisica** (è sufficiente una passeggiata di mezz'ora tutti i giorni); **non fumare**; **bevi alcolici** con moderazione; **controlla** periodicamente **peso, pressione, colesterolo e glicemia**; **proteggi la testa** da eventua-

li traumi (usa le cinture di sicurezza e indossa il casco se vai in bici, a sciare...); mantieni un **atteggiamento** positivo e allegro.

I SINTOMI

I sintomi della demenza sono: difficoltà a parlare, a ricordare e a imparare cose nuove, a svolgere le attività quotidiane che si facevano abitualmente, a orientarsi nello spazio e nel tempo, a far ragionamenti logici, a pianificare attività; avere sbalzi di umore senza motivo; collocare gli oggetti in posti sbagliati; assumere comportamenti

inadeguati (ad esempio voler uscire di notte); perdere l'iniziativa, diventare apatici.

A CHI RIVOLGERSI

Quando si notano i primi sintomi, è bene non sottovalutarli e parlarne con il proprio **medico di famiglia** che, se necessario, saprà indirizzare ai servizi specialistici. Si tratta dei **Centri per i disturbi cognitivi e demenze** dell'AUSL, attivi a Parma, Langhirano, Borgotaro, Vaio, San Secondo, Busseto, Fontanellato, Fornovo e Bedonia. Nei servizi dell'AUSL, sono eseguite visite, esami del

La demenza, di cui il morbo di Alzheimer è la tipologia più comune, è una malattia cronica e degenerativa, che causa danni al cervello. Colpisce prevalentemente gli anziani, ma può manifestarsi anche nei più giovani.

linguaggio e neuropsicologici, assicurate consulenze psicologiche ed assistenziali; dopo la diagnosi sono programmate visite di controllo periodiche.

Vengono fornite le informazioni sui servizi esistenti e attivato il necessario collegamento, attraverso l'assistente sociale.

IL RUOLO DI CHI ASSISTE

I familiari sono spesso coinvolti nel processo di cura e assistenza e si trovano ad affrontare enormi stress fisici e psicologici. È fondamentale, per chi assiste, soprattutto

se è coinvolto emotivamente, comprendere che è la **malattia a determinare atteggiamenti anomali del malato**, a prescindere dalla sua volontà.

Soprattutto chi vive con il malato di demenza tende ad **annullare la propria esistenza** con l'obiettivo - pressoché impossibile da realizzare - di assistere il proprio congiunto tutti i giorni, tutto il giorno.

Attenzione! Chiudersi in questa routine può mettere a rischio anche la propria salute.

Allora, fin da subito, è importante comprendere che **si può e si deve chiedere aiuto** ai servizi dell'AUSL, ai propri familiari e amici, alle Associazioni di Volontariato.

È utile il confronto con persone che vivono la stessa condizione, per scambiare competenze acquisite dall'esperienza, per allacciare nuove amicizie e uscire dall'isolamento. Nei Centri dell'AUSL sono organizzati **incontri di formazione e gruppi di sostegno e auto-aiuto**, insieme alle Associazioni di Volontariato.

TUTTE LE INFO

Ulteriori informazioni sono disponibili nel sito internet dell'Azienda USL www.ausl.pr.it



"Ricordare il cammino della vita" è la camminata aperta a tutti organizzata dall'Azienda USL in collaborazione con Gruppo sostegno Alzheimer Fidenza e Auser in occasione della giornata mondiale Alzheimer.

Sabato 28 settembre, con ritrovo alle 9 al Centro Disturbi Cognitivi "Elda Scaramuzza" (via Don Tincati n. 5 Vaio-Fidenza), saranno due i percorsi proposti: da 5 e da 8,5 Km. Alle 12 ci sarà la premiazione del concorso Arte e Fotografia sul tema "Ricordare il cammino della vita attraverso i cibi e i sapori della tradizione".

Vi aspettiamo numerosi!