SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma

# LA SALUTE INIZIA DAL CERVELLO!

## Le regole per mantenerlo attivo e prevenire le demenze

# Indice


Introduzione 4

Che cos'è la demenza 5

Stimola il tuo cervello 6

Nutri bene il tuo cervello 7

Prenditi cura della tua salute 8

Fai attivita` fisica con regolarita` 9

Coltiva rapporti sociali 10

Riconosci i campanelli d'allarme 11

La rete dei servizi per le demenze 12

E ora un po' di allenamento per il cervello! 15



Health Literacy
Gruppo Aziendale per la semplificazione della comunicazione ai cittadini
AUSL Parma

Opuscolo realizzato dal Gruppo aziendale
per la semplificazione e la chiarezza della
comunicazione ai cittadini (tecniche "health literacy")

*Aggiornato a febbraio 2024*

*Coordinamento grafico-editoriale:*
*Ufficio stampa, comunicazione e rapporti con l'Utenza Ausl Parma*

In Italia, le persone affette da demenza, la cui forma più conosciuta è l'Alzheimer, sono circa 1 milione. Nei giovani questa malattia è molto rara mentre **la possibilità di svilupparla cresce con l'avanzare dell'età**. Nelle persone con più di ottanta anni si ammala circa un soggetto su cinque. Anche se la maggior parte delle persone anziane non sviluppa la malattia, con il progressivo invecchiamento della popolazione, il numero dei malati è destinato ad aumentare.

È quindi sempre più frequente confrontarsi con questa malattia e con la preoccupazione che colpisca un nostro familiare o addirittura noi stessi, ed è altrettanto normale chiedersi se sia possibile **fare qualcosa per evitare di ammalarsi o per riconoscere i sintomi iniziali della malattia**.

Anche se avere il pieno controllo del proprio stato di salute non è realistico, è possibile adottare comportamenti e attenzioni che consentono di **mantenere il nostro cervello attivo e in buona salute e riconoscere i campanelli d'allarme**, cioè i primi segnali di demenza, in modo da attuare sin da subito tutte quelle strategie utili ad affrontarla al meglio.

# Che cos'è la demenza

La demenza è **un generale deterioramento delle capacità cognitive**, (es. memoria, linguaggio, comprensione, apprendimento, capacità di lettura e scrittura, calcolo) **sufficientemente grave da interferire con la vita quotidiana**.

Esistono diverse forme di demenza. Il morbo di Alzheimer rappresenta la forma più comune.

Il deterioramento, causato da danni alle cellule del cervello, riguarda in primo luogo la **memoria** ma anche il **linguaggio**, la capacità di **riconoscere le cose o le persone**, e di pianificare e organizzare le incombenze di tutti i giorni.

Avere qualche problema di memoria
non significa avere l'Alzheimer!
Se però riscontri sintomi preoccupanti su di te
o su uno dei tuoi cari rivolgiti al tuo medico.
(a pag. 10 sono descritti i campanelli d'allarme
per identificare la demenza)

Come per altre patologie, è possibile adottare **sani stili di vita e comportamenti** utili a ridurre il rischio di sviluppare la malattia. Vediamo quali sono.

# Stimola il tuo cervello

*Mantieni il cervello attivo e allenato: questa è la prima cura contro la demenza*

Possiamo paragonare il cervello ad un qualsiasi altro muscolo del corpo: per svilupparlo e per mantenerlo in forma deve essere tenuto in **costante allenamento**. Questo ci permette maggiore reattività e prontezza mentale e **ci protegge dal rischio di sviluppare una demenza**.

## La palestra del cervello: consigli pratici per allenarlo

- **Leggi, leggi, leggi!** La lettura mantiene vivo il cervello: basta leggere con regolarità e costanza un articolo di un quotidiano o di una rivista, un capitolo di un libro
- **Scrivi** una lettera, brevi riflessioni, poesie, tieni un breve diario
- Esegui **giochi ed esercizi di ginnastica mentale** come il gioco degli scacchi, la dama, i giochi di carte, i rebus, le parole crociate ed esercizi di logica
- **Coltiva interessi**, **resta curioso e non smettere mai di imparare cose nuove**. Più il cervello lavora e apprende, più rimane in salute



# Nutri bene il tuo cervello

*Segui una dieta sana ed equilibrata, ricca di omega 3, sostanze antiossidanti, vitamine A,C,E, e assumi integratori solo se prescritti dal medico*

Segui il modello della **PIRAMIDE ALIMENTARE**: alla base trovi gli alimenti che devono essere mangiati ogni giorno e al vertice quelli che dovrebbero essere mangiati solo ogni tanto.

# Prenditi cura della tua salute

*Adotta sani stili di vita e fai regolari controlli sulla tua salute per diminuire il rischio di sviluppare la demenza*

## Ecco alcuni consigli pratici

- Ipertensione, diabete, problemi d'udito, obesità sono fattori di rischio per lo sviluppo della demenza. Controlla periodicamente **peso**, **pressione**, **colesterolo**, **glicemia** e **udito**
- **Proteggi la testa** da eventuali traumi: per esempio usa le **cinture di sicurezza** e indossa il **casco** (in bici, quando scii, ecc)
- **Evita il fumo**, **sostanze stupefacenti**, **abuso di alcol** perché sono molto dannosi per l'organismo
- Rivolgiti al tuo **medico di famiglia** per avere indicazioni, suggerimenti o consigli sulla salute
- **Proteggiti dall'inquinamento**: lo smog, con le sue polveri sottili e/o ossidi di azoto, danneggia anche il cervello. Evita dunque di spostarti durante le ore di punta, non fare attività fisica vicino ad aree trafficate, arieggia gli ambienti domestici

Star bene è una questione
di buone abitudini e scelte salutari.
Inizia OGGI a preparare il DOMANI
per affrontare al meglio il tempo che passa!



# Fai attività fisica con regolarità

*Praticare uno sport è un potente fattore di prevenzione dell'Alzheimer e delle demenze*

## L'attività fisica:

- Tiene attivi mente e corpo
- Migliora l'umore, riduce lo stress, aiuta a prevenire la depressione
- Aumenta l'ossigenazione del cervello che in questo modo funziona meglio
- Aiuta a prevenire molte malattie come **ipertensione arteriosa**, **diabete**, **infarto**, **obesità**, **ipercolesterolemia**

## Quali sport praticare?

Gli sport aerobici come andare in bicicletta, nuotare, camminare velocemente. Anche la danza è un'attività fisica eccellente.

## Quando e come?

Inizia con gradualità, tutti i giorni o almeno 2-3 volte alla settimana per almeno 30 minuti.

## Cammina!

Fare regolarmente delle belle passeggiate **stimola la mente**, la capacità di osservazione e l'ascolto.
Inoltre **migliora l'umore**, **riduce lo stress** e **aiuta a prevenire la depressione**: l'attività dei muscoli libera le endorfine, chiamate "ormoni della felicità" per la sensazione di benessere che producono.

# Coltiva rapporti sociali

*Chi ha una vita sociale attiva e soddisfacente si ammala meno di demenza*

## Ecco alcuni consigli pratici

**Conversa**, **fai volontariato**, cura i **rapporti con i familiari**, coltiva **amicizie**, trascorri il **tempo libero in compagnia**, **iscriviti a corsi di gruppo**, **mantieni un atteggiamento positivo e allegro**.



# Riconosci i campanelli d'allarme

*Esistono alcuni segnali che possono essere considerati dei **"campanelli d'allarme"** utili a identificare la demenza in fase precoce*

- La persona fa sempre più **fatica a ricordare** e/o **a imparare cose nuove**
- Ha **difficoltà** a svolgere le **attività** che prima faceva senza problemi
- Ha **difficoltà a parlare** perché non trova le parole giuste
- **Fatica ad orientarsi** nello spazio e perde i riferimenti temporali
- Ha difficoltà a far ragionamenti logici, a **risolvere semplici problemi** e a pianificare attività
- **Ha difficoltà di giudizio**, mostra **scarsa attenzione** e **concentrazione**, ha **difficoltà con concetti astratti** come il denaro, le ricorrenze e i numeri
- **Colloca gli oggetti in posti sbagliati**
- **Si comporta in modo strano** e **cambia umore** senza ragione
- È soggetta a **cambiamenti di personalità**
- **Perde l'iniziativa** e **diventa apatica**

In questi casi, rivolgiti al tuo medico di famiglia per eventuali accertamenti.

# La rete dei servizi per le demenze

## Medico di famiglia

**Il tuo medico di famiglia** è il primo punto di riferimento per la tua salute e per quella dei tuoi familiari. Rivolgiti con fiducia al tuo medico per qualsiasi dubbio, per richiedere informazioni e accertamenti e per accedere ai servizi presenti sul territorio provinciale.
Info sui medici di famiglia, sedi e orari ambulatorio su www.ausl.pr.it

## I servizi delle Aziende sanitarie di Parma

**I Centri dei disturbi cognitivi e demenze** sono il riferimento specialistico per le demenze e vi si accede con la richiesta del medico di famiglia. **All'interno dei Centri è presente un'èquipe multiprofessionale che formula una diagnosi e definisce il percorso di cura personalizzato**.
**I servizi garantiti** dai **Centri** a disposizione di anziani e familiari sono: prime visite e visite di controllo; terapia di tipo farmacologico e non; esami del linguaggio; esami neuropsicologici; consulenze psicologiche ed assistenziali; **interventi psicosociali. Quando necessario i professionisti dei Centri si coordinano con altri servizi presenti sul territorio per attivare interventi integrati. Inoltre, i Centri collaborano con le Associazioni del terzo settore.**
**Sono presenti in tutti i Distretti dell'Ausl** (Parma, Fidenza, Valli Taro e Ceno, Sud-Est) e nell'**Ospedale Maggiore di Parma**.



**Come accedere al servizio**
Per la prima visita è necessaria la prenotazione Cup con la richiesta del medico di Medicina generale o del medico specialista o della Commissione invalidi.

**Per saperne di più**

## I servizi sociali dei Comuni

In ogni Comune è presente lo **sportello sociale** che svolge attività di accoglienza, ascolto e orientamento.
Contatta l'assistente sociale del Comune per eventuali informazioni.

## Volontariato

Sono presenti sul territorio provinciale **Associazioni di Volontariato** nate per offrire supporto e sostegno ai malati e ai loro familiari e per promuovere la ricerca medico-scientifica sulle demenze.

**IL VOLONTARIATO È UNA GRANDE RISORSA E UN PUNTO DI RIFERIMENTO IMPORTANTE A CUI RIVOLGERSI PER TROVARE AIUTO E SOSTEGNO!**

### Le Associazioni

**AIMA (Associazione Italiana Malati Alzheimer) - Parma**
Sito web: www.aimaparma.it
Mail: aima.pr@libero.it
Tel: 0521/483848 - Fax: 0521/242685

**GRUPPO SOSTEGNO ALZHEIMER - Fidenza**
Mail: gsafidenza@libero.it
Tel: 3311246839



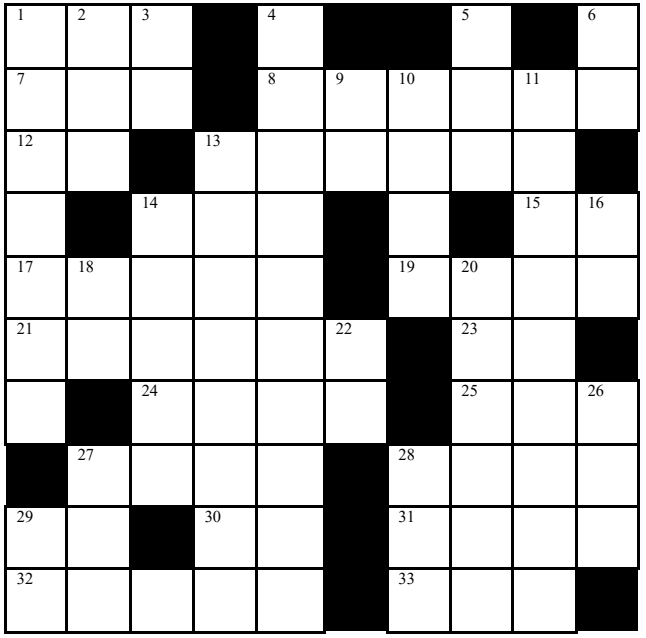
# E ora un po' di allenamento per il cervello!

**ORIZZONTALE**

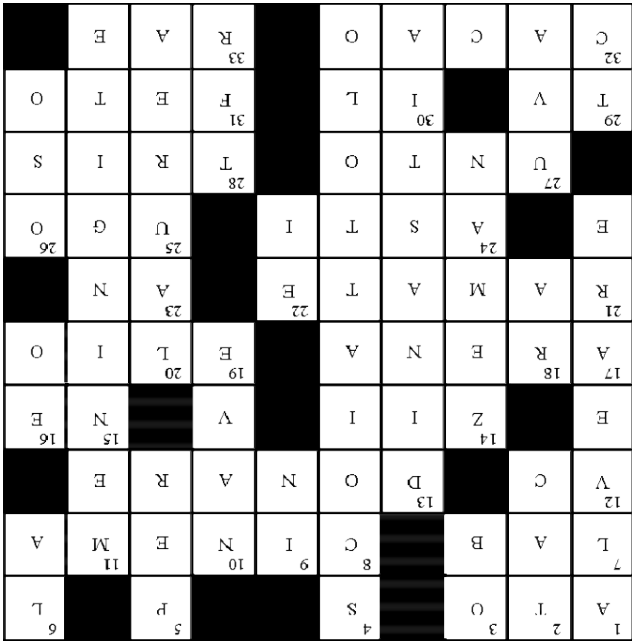
**1** AMBITO TERRITORIALE OTTIMALE
**7** ABBREVIAZIONE DI LABORATORIO
**8** SALA PUBBLICA DELLE "PRIME VISIONI"
**12** SIGLA VERCELLI
**13** L'AZIONE CHE SI COMPIE ALL'AVIS
**14** I FRATELLI DI PAPA'
**15** ELEMENTO GRAMMATICALE DI NEGAZIONE
**17** C'È A VERONA
**19** ELEMENTO DELLA TAVOLA PERIODICA
**21** VECCHIE PENTOLE
**23** DIO CELESTE DELLA MITOLOGIA MESOPOTAMICA
**24** SPUMANTE DOLCE
**25** NOME DI FANTOZZI
**27** SPORCO DI MATERIA GRASSA
**28** DOPO IL BIS
**29** TREVISO
**30** ARTICOLO DETERMINATIVO MASCHILE
**31** DOPO L'EMBRIONE
**32** "...MERAVIGLIAO"
**33** COMUNE DELL'ESTONIA

**VERTICALE**

**1** LA CASA DELLE API
**2** ESAME DIAGNOSTICO
**3** FIUME DELLA SIBERIA
**4** MANGIA LE GHIANDE
**5** MOLTIPLICAZIONE
**6** SESTA NOTA MUSICALE
**9** "STATO IN LUOGO"
**10** COS'ERA "L'AVISO"
**11** MALATTIA VIRALE DEL SNC
**13** L'INSIEME DEI SOVRANI DI UNA STESSA FAMIGLIA
**14** CANZONE DI A. VENDITTI: "LA COSCIENZA DI..."
**16** INIZIALI DI "EOLICA"
**18** DIO DEL SOLE
**20** SI RAGGIUNGE STUDIANDO
**22** ESERCITO ITALIANO
**26** SINONIMO DI "PROVO"
**27** SI MANGIA BIANCA O NERA
**28** LIQUIDAZIONE
**29** TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA



*Soluzioni in ultima pagina di copertina*



# LA SALUTE INIZIA DAL CERVELLO!

Le regole per mantenerlo attivo
e prevenire le demenze

**Info**
**Azienda Usl di Parma**
www.ausl.pr.it
Centralino telefonico: 0521 393111

Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP):
Distretto di Parma - tel. 0521 393808
Distretto di Fidenza - tel. 0524 515538
Distretto Sud Est - tel. 0521 865324
Distretto Valli Taro e Ceno - tel. 0525 970306

**Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma**
www.ao.pr.it
Centralino telefonico: 0521 702111
Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP) - tel. 0521.703174

www.cabiria.net