



Vuoti di memoria?

Un accertamento può
aiutare a capire.

Questo opuscolo è stato creato da
Alzheimer Svizzera
Gurtengasse 3
3011 Berna

Redazione (2007): Jen Haas
Traduzione: Marina Graham, Gümligen
Grafica: Doris Grüniger & Isabel Thalmann, Zurigo

Ringraziamo dell'appoggio specialistico:
Dr. med. Irene Bopp-Kistler, FMH medicina interna, geriatria
Doris Ermini-Fünfschilling, MSc.
Dr. med. Pio Eugenio Fontana, FMH medicina interna, geriatria
Ursula Hahnhart, gerontologa SAG
Ruth Ritter-Rauch, gerontologa
Dr. med. Armin von Gunten, FMH psichiatria e psicoterapia

Semplici vuoti di memoria oppure...

Invecchiando le nostre abilità fisiche e mentali cambiano. Anche se la memoria rimane, nella persona anziana sana, sostanzialmente normale, l'apprendimento di cose nuove può richiedere più tempo e più impegno. La maggiore esperienza che viene con l'età, compensa però questa relativa lentezza e, almeno per quel che riguarda il lavoro intellettuale, gli anziani sono in genere più efficaci dei giovani.

Sofia C. (72 anni) si accorge di qualche cambiamento: ultimamente è un po' smemorata. Non sa più dove ha messo gli occhiali e li ritrova dopo lunghe ricerche. Ieri, mentre scriveva la lista della spesa per suo marito, ha dovuto scervellarsi prima di trovare il nome della sua marmellata preferita. Di per sé, niente di grave. Tuttavia, si chiede se tutto ciò sia normale oppure se il suo cervello non funzioni più come si deve.

Che cos'è un semplice vuoto di memoria occasionale e quali sono invece i sintomi di una demenza? Vale sempre la pena di effettuare un accertamento precoce perché consente di fare una diagnosi precisa, che può essere importante per adottare la terapia giusta e dà tempo per abituarsi alla nuova situazione.





I segnali precursori di una m

Una demenza incipiente presenta sintomi quasi impercettibili. All'inizio sono solo piccole cose che ci fanno capire di non avere più in mano la situazione come una volta. Ciononostante, questi momenti sono preoccupanti e fanno molta paura. Di per sé è naturale che non si vogliano percepire questi cambiamenti e che si cerchi a lungo di dare un'impressione assolutamente «normale» alle persone che ci circondano, anche se nel proprio intimo si sospetta che qualcosa nel cervello non funzioni più come in precedenza. Nei seguenti esempi presentiamo dei tipici «campanelli d'allarme» di una demenza:

► **Dimenticanze** ► Pietro S. (80 anni) si scorda spesso cose che gli sono appena state dette. Ad esempio, gli è successo più volte di dimenticare un impegno preso con la sorella e ciò ha causato violenti litigi tra i due. La sorella dice che ha fatto apposta a non rispettare gli accordi e a sentire queste accuse Pietro, che è invece convinto che sua sorella non gli abbia detto proprio un bel niente, va su tutte le furie.

► **Problemi con il linguaggio** ► Annalisa P. (85 anni) racconta della sua gita domenicale sul Lago dei Quattro Cantoni. Non riesce a trovare la parola «battello» e cerca in tutti i modi di descriverla in altre parole. Ultimamente le succede spesso. Le è anche già capitato di interrompersi nel bel mezzo di una frase e di non riuscire più a finire il suo racconto. Trova la situazione molto spiacevole e parla sempre meno, malgrado prima le sia sempre piaciuto essere coinvolta nelle discussioni.

► **Perdita dell'orientamento** ► Dopo una visita dal medico, Andrea L. (72 anni) non torna più a casa. Dopo due ore compare alla porta accompagnato dai vicini: si è trattenuto in un posto completamente diverso del paese. Già nelle vacanze estive sua moglie si era accorta che il marito non riusciva sempre a ritrovare la strada dalla piscina alla stanza d'albergo, sebbene in passato abbia sempre avuto un buon senso dell'orientamento.

Malattia di demenza

► **Comportamento inadeguato** ► Ieri i due nipotini di cinque e sette anni di Piergiorgio C. (74 anni) sono andati a trovarlo. Contento della visita, Piergiorgio regala loro sempre qualcosa. La mamma non gradisce che regali ai bambini troppo cioccolato, ma ieri è rimasta allibita quando ha visto il nonno dare ai bambini un biglietto da cento franchi ciascuno e dire loro di andarsi a comprare le caramelle.

► **Difficoltà nello svolgere compiti di routine** ► Giovanni M. (68 anni) si è sempre occupato delle mansioni finanziarie per sé e per sua moglie. Negli ultimi tempi, però, si dimentica sempre di sbrigare i pagamenti e ha già ricevuto diverse ingiunzioni, cosa che non è mai capitata prima. Per la prima volta in vita sua non è stato in grado di compilare la dichiarazione dei redditi e ha dovuto ricorrere all'aiuto della moglie. Questa nuova situazione l'ha intristito profondamente.

► **Idee paranoiche** ► Liliana M. (78 anni) non trova più il suo orologio d'oro. Più volte ha espresso a suo figlio il sospetto che la donna delle pulizie le rubi le cose ed è diventata molto diffidente. Un paio di settimane dopo, nel cercare i medicinali per la madre il figlio ritrova l'orologio dietro all'armadietto della farmacia.

► **Apatia** ► Elisa P. (59 anni) si è sempre dedicata anima e corpo al giardinaggio, i fiori erano la sua passione. Dalla scorsa primavera, però, il suo giardino è molto trascurato. Quando le si chiede come mai non ci sono più fiori, dice che i lavori in giardino sono diventati troppo pesanti per lei. Ha perso ogni interesse e la si deve motivare addirittura a fare le piccole cose quotidiane.

Questi esempi mostrano alcuni possibili segni premonitori che non per forza devono corrispondere a una forma di demenza. In ogni caso, se problemi di questo tipo dovessero incidere sulla normale vita quotidiana, è consigliabile rivolgersi a un medico per fare un accertamento.



Che cos'è la demenza?

Si parla di demenza quando, in una persona in precedenza normale, si osserva la comparsa di un deterioramento della prestazione mentale. In presenza di demenza, solitamente sono compromesse più funzioni cerebrali: in particolare la memoria, ma anche il pensiero logico, il linguaggio, il riconoscimento di cose e persone, il senso di orientamento o la programmazione e l'organizzazione delle attività quotidiane. La demenza può influenzare anche l'umore. Ad esempio, una persona colpita da demenza diventa irritabile, triste, riservata, paurosa o apatica. Si può parlare di demenza, tuttavia, solo quando questi cambiamenti sono tali da influenzare la vita quotidiana della persona interessata.

La demenza è un quadro patologico ben definito sotto il profilo medico: una degenerazione del tessuto cerebrale comporta un deterioramento delle capacità intellettive. Si distinguono varie forme di demenza:

► **Demenza di Alzheimer**

Per più della metà dei casi di demenza si tratta di malattia di Alzheimer (50-75 per cento). Questa forma di demenza è la conseguenza di una continua perdita di cellule cerebrali. Interi gruppi di cellule nervose perdono lentamente la loro funzionalità e muoiono. La massa cerebrale può ridursi.

► **Demenza vascolare**

La demenza vascolare è riscontrata nel 15-25 per cento dei casi. Questa forma di demenza è causata da alterazioni dei vasi cerebrali che provocano scompensi nell'irrorazione di sangue nel cervello. Ciò comporta la degenerazione di aree cerebrali minori in seguito a micro-infarti (ictus) o di intere regioni cerebrali nel caso di disturbi vascolari di più vasta portata.

► **Forme di demenza più rare**

Oltre a queste forme di demenza più diffuse, ci sono numerose altre forme più rare, come ad esempio la malattia dei corpi di Lewy diffusi, le demenze frontotemporalali oppure la demenza associata al morbo di Parkinson.

► **I sintomi di demenza possono avere anche altre cause**

Anche altre malattie possono provocare disturbi delle facoltà mentali simili a una demenza. Nella vecchiaia la depressione è una causa sottovalutata di una disfunzione cerebrale, mentre altre possibili spiegazioni sono: stanchezza eccessiva o situazioni di stress, disfunzioni ormonali, alimentazione errata, infezioni, emorragie cerebrali dopo una caduta, disturbo della circolazione del liquido cerebrale, nonché l'abuso di alcolici e di medicinali. Il 10 per cento circa delle sindromi di demenza non sono una conseguenza di un danneggiamento permanente del cervello. In tal caso, una terapia adeguata permette di stabilizzare o normalizzare le condizioni mentali.

Il rischio di ammalarsi di demenza prima dei 65 anni è minimo. Ma aumenta con l'avanzare dell'età. Ne è affetto il 9 per cento degli ultrasessantacinquenni. Nel 2017 in Svizzera vivevano circa 148 000 persone affette da una forma di demenza. Ogni anno si ammalano di demenza altre 28 100 persone. Si suppone che solo una metà scarsa di loro disponga di una diagnosi.



La demenza può essere acc

Oggi giorno è possibile accertare precocemente la demenza. Si può anche rilevare con grande probabilità di quale forma di demenza si tratta. Poiché oggi è possibile ottenere miglioramenti di vario tipo se si adotta la terapia giusta al momento giusto, è importante consultare quanto prima il medico di famiglia. L'accertamento si svolge idealmente in base al seguente iter:

► **Le facoltà intellettive sono veramente peggiorate?**

In un primo momento il medico di famiglia svolge un colloquio approfondito sia con la persona interessata che sia con i suoi familiari. Le osservazioni fatte dai familiari sono molto importanti in fase di diagnosi di una forma di demenza. Danno chiarimenti sul cambiamento di comportamento quotidiano della persona interessata. In seguito, vengono effettuati dei piccoli test: con il test «mini-mental test» e il test dell'orologio è possibile esaminare, ad esempio, le principali funzioni cerebrali.

► **Ne sono responsabili altre malattie?**

Se il medico di famiglia rileva effettivamente un disturbo delle facoltà cerebrali, si deve accertare se tale disturbo sia un effetto collaterale di un'altra malattia. Ne seguono numerose analisi, in particolare analisi di laboratorio ed esami per visualizzare la struttura del cervello. Se la causa dei sintomi risale ad altre malattie, una terapia adeguata può stabilizzare o addirittura normalizzare le condizioni mentali.

rtata precocemente

► Si tratta di Alzheimer o di un'altra forma di demenza?

Nel corso di un accertamento differenziato presso uno specialista, si esamina infine di quale forma di demenza con maggior probabilità si tratta. Spesso gli esami vengono compiuti in un Centro Disturbi della Memoria. Oltre ai test medici e neuropsicologici, vengono impiegate eventualmente anche altre procedure specifiche.

Alla fine del depistaggio, lo specialista è in grado di determinare con grande probabilità di quale forma di demenza si tratta e in quale stadio della malattia si trova il paziente.



L'accertamento tempestivo equi

La demenza è cronica e progressiva. Oggi non esiste ancora una terapia in grado di impedire, fermare o guarire una demenza. Iniziando per tempo terapie mirate, è possibile tuttavia aiutare efficacemente le persone colpite da demenza. Le terapie permettono alla persona di rimanere autonoma più a lungo e migliorano così la qualità di vita dei pazienti, di familiari e delle persone curanti.

► **Terapia farmacologica («farmaci antidemenza»)**

Sono disponibili vari farmaci efficaci soprattutto se prescritti all'inizio della malattia. Questi medicinali inibiscono la degenerazione delle sostanze chimiche che trasportano le informazioni da una cellula cerebrale all'altra. Il trattamento rallenta il decorso della malattia e si ripercuote positivamente sull'autonomia della persona colpita da demenza. È un vantaggio se i farmaci vengono somministrati prima possibile.

Ci sono poi dei medicamenti efficaci anche nella demenza allo stadio medio o avanzato, che permettono di aumentare le capacità intellettive.

► **Terapia dei sintomi concomitanti**

La demenza ha frequentemente effetti concomitanti, ad esempio sbalzi di umore, paure, irrequietezza, depressione, allucinazioni, insonnia e aggressività. In casi simili, questi sintomi possono essere attenuati o addirittura risolti con i farmaci.

vale a una migliore terapia

► **Terapie non medicamentose**

Numerose terapie aiutano le persone colpite da demenza e i loro familiari a vivere meglio con la malattia. Un adeguamento dell'ambiente («terapia ambientale») fornisce un contributo fondamentale. Ma sono di aiuto anche altre terapie: ad esempio, un training della memoria mantiene in forma il cervello. Colloqui psicoterapeutici aiutano a tenere sotto controllo i problemi psicologici collegati alla malattia. Attività creative, come la pittura o la cucina, hanno ripercussioni positive. Talvolta diventano più importanti attività che sono di gradimento alle persone colpite da demenza come il canto, il gioco, la ginnastica, le escursioni e l'interazione con altre persone.



Diagnosi precoce significa re

Una diagnosi precoce è molto importante perché dà tempo di prepararsi a convivere con la demenza e aiuta molte persone a comprendere i cambiamenti che tale malattia comporta. Questa conoscenza dà loro la possibilità di reagire con i mezzi adeguati, per non restare da soli con la malattia.

► Capire i cambiamenti

La demenza cambia il comportamento e i sentimenti della persona colpita. Una diagnosi precoce contribuisce a capire i cambiamenti causati dalla malattia. Michele S., compagno di una persona affetta da Alzheimer, si è espresso nel modo seguente: «Il periodo peggiore è stato quello precedente la diagnosi. Sapevamo tutti che qualcosa non andava, ma abbiamo potuto fare veramente qualcosa solo dopo che la dottoressa ha pronunciato la diagnosi «malattia di Alzheimer». Adesso affrontiamo le cose con un altro approccio.» La diagnosi è un'opportunità: il cambiamento di personalità assume un nuovo volto e le situazioni difficili vengono affrontate in un altro modo.

► Svolgere compiti importanti autonomamente

All'inizio di una demenza le persone colpite possono ancora svolgere molti compiti in piena autonomia. Una diagnosi precoce consente alla persona colpita di adottare da sola importanti provvedimenti personali. Ad esempio, dopo la diagnosi, Silvana P. ha designato in un mandato precauzionale una persona di fiducia per il disbrigo delle pratiche amministrative e finanziarie. Ha scritto un testamento che corrisponde alla sua volontà e anche un testamento biologico, in cui ha potuto esprimere il desiderio di come vorrebbe essere accudita in futuro e con quali terapie mediche.

agire meglio

► Programmare meglio la vita

Una diagnosi precoce consente di programmare meglio la vita: dopo la diagnosi di Alzheimer, Aloisio P. (63 anni) ha deciso di realizzare subito uno dei suoi grandi sogni, un viaggio in Cina. A molte persone una diagnosi precoce serve a organizzarsi la vita in modo tale da poter restare autonomi più a lungo. Si devono adeguare le abitudini, l'ambiente, ad esempio si devono apportare modifiche all'abitazione. Forse serve un appoggio supplementare. Si devono trovare nuove occupazioni, attività, ecc. Con una diagnosi precoce si possono operare tali cambiamenti in tempo.

► Non restare soli con la demenza

Una diagnosi precoce consente di non rimanere soli con la malattia perché offre la possibilità di ricorrere quanto prima all'aiuto e al sostegno di terzi. Silvia O. si è già avvalsa di molte offerte di aiuto: ad esempio la scorsa estate ha trascorso una settimana di vacanza con sua sorella colpita da Alzheimer in un apposito centro. Questa esperienza gli ha permesso di incontrare altre persone. Ora sua sorella frequenta un centro diurno due volte alla settimana: una soluzione che è di grande aiuto per Silvia O. Da quando non le sembra più di dover fare tutto da sola, tutte e due si sentono meglio.



Dove richiedere ulteriori inf

Probabilmente avrete ancora tutta una serie di altre domande sull'argomento della demenza. Non esitate a richiedere informazioni. Potete farlo in vari modi.

Medico di famiglia

Se avete domande sulla malattia della demenza o se avete dei dubbi in proposito, la persona più indicata cui rivolgersi è il medico di famiglia. In un colloquio, egli sarà in grado di informarvi con precisione sulla diagnosi della malattia e sulle possibilità terapeutiche.

Centri specializzati

Esistono numerosi centri medici specializzati nelle diagnosi di demenza, ad esempio i Centri Disturbi della Memoria, le cliniche neurologiche, psichiatriche e geriatriche. In caso di domande o di dubbi sulla diagnosi di demenza tali centri possono fornirvi informazioni competenti. Molti di questi centri medici offrono inoltre consultori e servizi di sostegno. Potrete richiedere gli indirizzi dei centri al telefono Alzheimer o alle sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera.

Sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera

Le sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera sono a vostra disposizione per consulenze personalizzate. Inoltre le sezioni offrono anche altri servizi e aiuti, come ad esempio un gruppo di auto-aiuto per familiari o servizi di sostegno. Richiedete informazioni! Un elenco completo di tutte le sezioni cantonali si trova sul sito www.alz.ch oppure può essere richiesto al telefono Alzheimer.

ormazioni

Telefono Alzheimer

Il telefono Alzheimer fornisce informazioni e consulenza su tutti gli argomenti concernenti la demenza. Qui potrete anche sapere come raggiungere la vostra sezione cantonale. Inoltre, vi verranno forniti gli indirizzi di specialisti cui potrete rivolgervi.



Telefono Alzheimer: 058 058 80 00

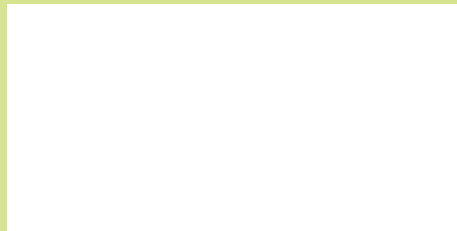
(italiano, tedesco e francese)

lun.–ven.: ore 8–12 e 13.30–17

www.alz.ch

Gurtengasse 3
3011 Berna
Tel. 058 058 80 20
info@alz.ch
www.alz.ch
Telefono Alzheimer: 058 058 80 00

149 | / 2018



Tagliando-risposta

Voglio saperne di più

P.f., inviatemi gratuitamente:

- foglio informativo «Accertamento e processo diagnostico»
- l'elenco di pubblicazioni di Alzheimer Svizzera

Desidero diventare membro di Alzheimer Svizzera

- socio individuale (quota annua Fr. 50.–)
- socio collettivo (quota annua Fr. 200.–)

Signora Signor

Cognome	Nome
Via, n.	NPA, località
E-Mail	Tel.

Mi interesso (risposta facoltativa)

- come malato
- come familiare
- per motivi professionali
- per altri motivi

Spedire a: Alzheimer Svizzera, Gurtengasse 3, 3011 Berna