

GESTIRE IL DETERIORAMENTO COGNITIVO LIEVE, LA MALATTIA DI ALZHEIMER E ALTRE DEMENZE

INFORMAZIONI PER ADULTI PIÙ ANZIANI, FAMIGLIE
E CAREGIVER



ARGOMENTI TRATTATI IN QUESTO OPUSCOLO:

- Cos'è il deterioramento cognitivo lieve e come gestirlo.
- Cos'è la demenza, compresa la malattia di Alzheimer, e come gestirla.
- Suggerimenti su come prestare assistenza a una persona affetta da demenza



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

CHE COS'È LA NORMALE PERDITA DI MEMORIA LEGATA ALL'ETÀ?

Quasi il 40% degli anziani canadesi sperimenta una qualche forma di normale perdita di memoria legata all'età, che è diversa da quella di un deterioramento cognitivo o di una demenza. In assenza di una condizione medica che causa la perdita di memoria e di riscontri oggettivi che suggeriscano la presenza di un disturbo cognitivo sottostante, si dice che una persona ha un normale deficit della memoria legato all'età. Alcuni sintomi includono:



40%

- Dimenticare occasionalmente cose ed eventi.
- Avere occasionalmente difficoltà a trovare le parole nelle conversazioni.
- Non riuscire a ricordare il nome di un conoscente.
- Non riuscire a ricordare i dettagli di una conversazione o di un evento avvenuto un anno fa.

Per la normale perdita di memoria legata all'età non sono raccomandati trattamenti, anche se esistono strategie per aiutare le persone a gestirne meglio i sintomi.

CHE COS'È IL DETERIORAMENTO COGNITIVO LIEVE?

Il deterioramento cognitivo lieve (MCI, *Mild Cognitive Impairment*) è una condizione in cui una persona ha problemi di memoria o altre funzioni cognitive di livello superiore, in misura maggiore rispetto alla media della sua età, anche se non gravi come la demenza. Le persone con MCI possono ancora svolgere tutte le attività quotidiane, ma magari con qualche difficoltà.

L'MCI può presentarsi in diversi modi. Le persone con diagnosi di MCI possono:

- Dimenticare le cose più spesso del solito.
- Ripetersi con maggiore frequenza.
- Fare incessantemente le stesse domande.

ESISTONO TRATTAMENTI O STRATEGIE PER GESTIRE IL DETERIORAMENTO COGNITIVO LIEVE?

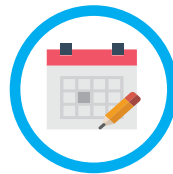
Non esiste una cura riconosciuta per l'MCI, tuttavia esistono alcune strategie chiave che possono aiutare a gestirne i sintomi. Alcune di queste includono:



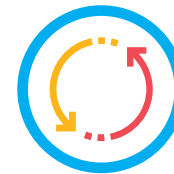
Iscriversi a un nuovo corso, ad esempio un corso di lingua o di ginnastica.



Iscriversi a un corso che aiuta ad allenare la memoria.



Utilizzare ausili per la memoria come elenchi, calendari e smartphone.



Fare le stesse cose alla stessa ora ogni giorno.

Per ulteriori consigli su come migliorare la memoria, rivolgetevi al vostro medico di fiducia e leggete il nostro opuscolo **Consigli generali per gestire i problemi di memoria**.

PERCHÉ È IMPORTANTE DIAGNOSTICARE IN ANTICIPO IL DETERIORAMENTO COGNITIVO LIEVE?

Le persone con MCI hanno un rischio maggiore di sviluppare la malattia di Alzheimer e altre forme di demenza. Quando i sintomi principali dell'MCI riguardano la memoria, si parla di MCI amnesico. Ogni anno, il 10-15% delle persone affette da MCI amnesico progredisce verso una demenza, il che significa che la probabilità di sviluppare una demenza è 3-4 volte superiore a quella delle persone senza MCI.



Persone con MCI

Il 10-15% progredisce verso la demenza
Probabilità 3-4 volte superiore di sviluppare una demenza

Non tutte le persone con diagnosi di MCI svilupperanno una demenza e alcune cose possono ridurre il rischio di sviluppare una demenza. Fare regolare esercizio fisico e controllare in modo ottimale la pressione arteriosa sono attualmente le azioni personali che si sono dimostrate in grado di prevenire o rallentare il successivo sviluppo di una demenza.

CHE COS'È LA DEMENZA?

La demenza è un termine generale che indica le malattie i cui sintomi colpiscono il cervello. Le persone con diagnosi di demenza spesso necessitano di un maggiore supporto nell'assistenza. A circa il 20% degli adulti più anziani che ricevono assistenza domiciliare e al 57% di quelli che ricevono assistenza a lungo termine viene diagnosticata la demenza.



Esistono diversi tipi di demenza, tra cui la malattia di Alzheimer, la demenza vascolare (causata da ictus), la malattia a corpi di Lewy, il morbo di Parkinson e la malattia di Huntington. La malattia di Alzheimer è il tipo più comune e sarà oggetto di questo opuscolo.

CHE COSA CAUSA LA MALATTIA DI ALZHEIMER?

La malattia di Alzheimer si manifesta con un accumulo di proteine nel cervello che causa problemi di comunicazione tra le cellule nervose e le altre cellule o la loro morte precoce.

Non sappiamo perché questo accada. Si tratta di un'area di ricerca attiva.

COME PUÒ MANIFESTARSI LA MALATTIA DI ALZHEIMER?

Di solito, la malattia di Alzheimer colpisce in primo luogo la memoria, che si manifesta con una maggiore frequenza di dimenticanze, ripetitività, difficoltà nel trovare le parole e smarrimenti. Con il progredire della malattia possono essere compromessi anche l'attenzione, la pianificazione, il linguaggio e altre funzioni cognitive di livello superiore. Con l'avanzare della malattia, i sintomi diventano più gravi e compromettono la capacità della persona di vivere in modo sicuro e indipendente. Le persone con malattia di Alzheimer avanzata possono:



- Perdersi in luoghi familiari.
- Avere difficoltà a svolgere attività regolari, come pagare le bollette, creare una lista della spesa, gestire le proprie finanze e terapie, preparare i pasti e guidare.
- Avere, prima o poi, difficoltà a svolgere attività di base come vestirsi, lavarsi, andare in bagno e mangiare in modo indipendente.

Sebbene molti dei sintomi dell'MCI siano gli stessi della malattia di Alzheimer, la differenza è che le persone con MCI possono ancora svolgere tutte le loro attività quotidiane.

QUALI SONO I TRATTAMENTI PER LA MALATTIA DI ALZHEIMER?

Non esiste una cura riconosciuta per la malattia di Alzheimer o altre demenze. Tuttavia, come per l'MCI, esistono alcune attività che possono aiutare a mitigare i sintomi o a prevenire la progressione della malattia. Alcune strategie includono:

- Impegnarsi in attività sociali e rimanere socialmente connessi.
- Seguire la dieta mediterranea, che privilegia noci, pesce, olio d'oliva e alimenti di origine vegetale.
- Impegnarsi in un'attività fisica regolare.
- Gestire condizioni di salute croniche, come l'ipertensione e il diabete.
- Astenersi dall'alcol e dal fumo.



Il medico può prescrivere farmaci che possono ritardare leggermente la perdita di funzioni cerebrali nelle persone affette da malattia di Alzheimer lieve o moderata, ma possono anche causare vomito, nausea e vertigini.

IN CHE MODO I CAREGIVER POSSONO SOSTENERE LE PERSONE CON MALATTIA DI ALZHEIMER?

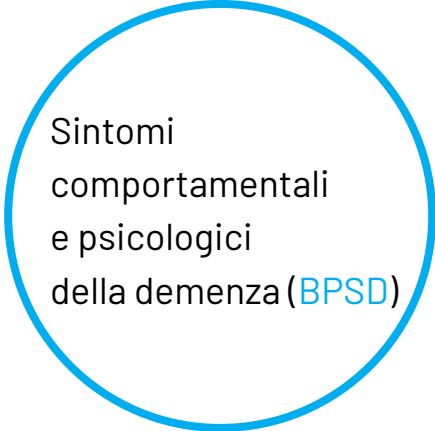
Poiché la malattia di Alzheimer può rendere insicuro lo svolgimento in maniera indipendente delle attività quotidiane di una persona, questa spesso diventa più dipendente da altre persone per ricevere le cure e il sostegno necessari nella misura in cui la malattia progredisce. La situazione si complica quando una persona affetta da malattia di Alzheimer o da altre demenze presenta anche i sintomi comportamentali e psicologici della demenza (BPSD).



CHE COSA SONO I SINTOMI COMPORAMENTALI E PSICOLOGICI DELLA DEMENZA (BPSD)?

I BPSD sono un gruppo di sintomi, come pensieri, stati d'animo o comportamenti, che spesso si presentano nelle persone con demenza. Nel corso della malattia, le persone con diagnosi di demenza possono spesso sperimentare una o più forme di BPSD. I tipi più comuni di BPSD includono:

- Aggressività
- Agitazione
- Ansia
- Apatia
- Delirio
- Depressione
- Allucinazioni
- Accumulo compulsivo
- Vocalizzazioni ripetitive
- Comportamenti sessuali o denudamento
- Problemi di sonno
- Vagabondaggio



Sintomi
comportamentali
e psicologici
della demenza (BPSD)

PERCHÉ È IMPORTANTE GESTIRE I SINTOMI BPSD?

La gestione dei sintomi BPSD è importante perché può comportare un aumento del rischio di altre complicazioni, come le cadute o il ferimento della persona affetta da demenza, dei suoi caregiver o dei suoi fornitori di assistenza. Tuttavia, aiutare una persona con malattia di Alzheimer o altre demenze a gestire i BPSD può essere impegnativo e aumentare lo stress del caregiver, che può anche tradursi in visite più frequenti al pronto soccorso, ricoveri in ospedale e ricoveri anticipati in case di riposo e di cura.

IN CHE MODO I CAREGIVER POSSONO AIUTARE A GESTIRE I SINTOMI BPSD NELLE PERSONE CON DEMENZA?

Se si assiste una persona con Alzheimer che manifesta sintomi BPSD, è importante mantenere la calma, non litigare con la persona e tenerla impegnata con delle attività. Ci sono alcune misure che si possono adottare per affrontare ciascuno dei seguenti sintomi.

AGITAZIONE/AGGRESSIONE

- Se vi occupate di una persona agitata o fisicamente o verbalmente aggressiva, cercate di essere calmi e di tranquillizzarla o distrarla con una conversazione.
- Se possibile, allontanatevi e tornate più tardi.



APATIA

- Se vi occupate di una persona apatica, provate a suggerire attività diverse, ad esempio dicendo che è il momento di fare un'attività, invece di chiedere se vuole farla.
- Motivatela con le cose che ancora le piacciono, come la musica, il cibo, i film e i nipotini.



DELIRIO/ALLUCINAZIONI

- Concentratevi su come si sente la persona, non su ciò che crede stia accadendo.
- Cercate di comprendere che questa è la sua realtà e non combattete la falsa credenza se è innocua.



COMPORAMENTI SESSUALI/DENUDAMENTO

- Mantenete un programma attivo e regolare per evitare la noia.
- Se possibile, concedete spazio personale e cercate di limitare le attività scatenanti.

VAGABONDAGGIO

- Se una persona affetta da demenza cerca di andarsene, parlate lentamente e cercate di calmarla. Se possibile, distraetela con altre attività ed evitate di trattenerla.

- Se il comportamento è persistente, si può prendere in considerazione la possibilità di iscriverla al programma MedicAlert Safely Home dell'Alzheimer Society.



DOVE POSSO TROVARE ULTERIORI INFORMAZIONI?

ALZHEIMER SOCIETY OF TORONTO

Se vi occupate di una persona affetta da malattia di Alzheimer, l'Alzheimer Society of Toronto può fornirvi informazioni, risorse e sostegno.



www.alz.to

PROGRAMMA LEARNING THE ROPES FOR LIVING WITH MCI DEL TORONTO REHAB

Learning the Ropes for Living with MCI è un programma incentrato sull'ottimizzazione della salute cognitiva attraverso scelte di vita, allenamento della memoria e supporto psicosociale. Si rivolge agli adulti più anziani e ai loro familiari/ amici più stretti, che vivono nella comunità e che sono affetti da MCI.

I clienti di età pari o superiore a 50 anni sono i benvenuti, ma è necessaria l'impegnativa del medico. Il programma costa 150 dollari.



<https://bit.ly/3aen380>

CLINICA DELLA MEMORIA DELLA UHN

La clinica della memoria presso il Krembil Neuroscience Center è composta da un gruppo di specialisti sanitari che assistono i pazienti con problemi cognitivi, tra cui disturbi della memoria, del linguaggio, del pensiero o della personalità. I pazienti devono essere indirizzati alla clinica.



https://www.uhn.ca/Krembil/Clinics/Memory_Clinic

IL CENTRO CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL REITMAN PER IL SOSTEGNO E LA FORMAZIONE IN MATERIA DI ALZHEIMER

Il centro Reitman offre un programma di formazione di gruppo di 10 sessioni per i caregiver familiari che si concentra sugli strumenti pratici e basati sulle competenze e sui supporti emotivi necessari per fornire assistenza ai familiari affetti da demenza.

I programmi sono gestiti dagli uffici del centro Reitman presso il Mount Sinai Hospital e sono gratuiti.

I caregiver possono fare autonomamente richiesta o essere indirizzati da un operatore sanitario.



www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs/geriatric-psychiatry/dementia-support/

APP DEMENTIA ADVISOR

L'app Dementia Advisor insegna ai caregiver a migliorare le capacità di comunicazione e di risoluzione dei problemi, a sviluppare la resilienza e a ridurre lo stress attraverso giochi di ruolo basati su chat. L'app offre strategie basate sul modello CAREERS del centro Reitman e ha il potenziale di monitorare e seguire i progressi e indirizzare il caregiver che lavora verso i servizi correlati.



<https://www.dementiacarers.ca/resources/dementia-advisor-app/>

RETE DEMENZA DI TORONTO

La rete demenza di Toronto è un centro di supporto, servizi, programmi ed eventi legati alla demenza a Toronto. È stato sviluppato dall'Alzheimer Society of Toronto e raccoglie, organizza e diffonde le informazioni provenienti da diverse organizzazioni che si occupano di demenza a Toronto.



<https://tdn.alz.to>

RISORSE PERTINENTI NELLA NOSTRA SERIE

- Vivere più a lungo, vivere bene - La guida a un invecchiamento sano
- Riconoscere e gestire il delirio
- Riconoscere e gestire l'ipoacusia
- Uso sicuro dei farmaci per gli anziani

ULTERIORI RISORSE SULLA SALUTE NELLA NOSTRA SERIE:

- Pianificazione anticipata delle cure: come avviare la conversazione
- Alcol e salute
- Calcio, vitamina D e salute delle ossa
- Migliorare l'incontinenza urinaria
- Gestire lo stress del caregiver
- Gestire il dolore cronico
- Gestire le comuni condizioni di salute mentale negli anziani
- Gestire la stitichezza
- Gestire il deterioramento cognitivo lieve, la malattia di Alzheimer e altre demenze
- Gestire più condizioni di salute croniche
- Gestire l'uso di sedativi-ipnotici negli anziani
- Gestire il sonno negli adulti più anziani
- Gestire i disturbi da uso di sostanze e dipendenza durante l'invecchiamento
- Prevenire le cadute in casa
- Riconoscere e gestire l'ansia
- Riconoscere e gestire la depressione
- Sostituti decisionali e procure
- Comprendere le opzioni di cura palliative

ULTERIORI RISORSE COMUNITARIE NELLA NOSTRA SERIE:

- Abuso sugli anziani
- Pasti a domicilio
- Opzioni abitative per gli adulti più anziani
- Opzioni di trasporto nella comunità
- Come iscriversi al servizio Wheel-Trans
- Servizi di valutazione della guida
- Finanziamento di ausili per la mobilità del programma di tecniche assistive

Per ulteriori risorse per gli adulti più anziani, le famiglie e i caregiver, visitare il sito web www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation.

Queste informazioni devono essere utilizzate solo a scopo informativo e non sono da intendersi sostitutive di una consulenza, di una diagnosi o di un trattamento forniti da un professionista medico. Per informazioni su una specifica condizione medica, consultare il proprio medico curante. È possibile ristampare una sola copia di questi materiali esclusivamente per uso personale e non commerciale.

Desideriamo ringraziare i seguenti organismi per il supporto della nostra iniziativa "Risorse educative a sostegno di un invecchiamento sano":



**La Ben and
Hilda Katz
Foundation**



La Mon Sheong Foundation e la Ben and Hilda Katz Foundation hanno generosamente fornito un finanziamento per sostenere la stampa e la traduzione delle nostre risorse educative a sostegno di un invecchiamento sano.

Il Ministero per gli anziani e l'accessibilità ha sostenuto questa iniziativa con un finanziamento attraverso il Seniors Community Grant Program.

Adattato da "Deterioramento cognitivo lieve" pubblicato nel 2018 con l'autorizzazione del Patient and Family Education Program della University Health Network.

Autore: Programma per la geriatria e l'invecchiamento sano, Sinai Health System e UHN
Data di modifica: 07/2022