

# Alzheimer

## come affrontare al meglio la malattia

### Cos'è?

Il morbo di Alzheimer è la forma più comune di demenza, ovvero perdita di memoria e di abilità intellettuali che vanno ad interferire con la vita quotidiana della persona

IL MORBO NON VA  
CONFUSO CON  
L'INVECCHIAMENTO

RISCHIO  
MAGGIORE

Anziani~  
**65** anni

INSORGENZA  
ANTICIPATA

Adulti~  
**40-50** anni

### Fase iniziale

Perdita di memoria leggera

### Fase avanzata

Si perde la capacità di relazionarsi con gli altri e con l'ambiente.

Attualmente **non esiste una cura**, ma con una diagnosi precoce si può **rallentare temporaneamente** il peggioramento dei sintomi e **migliorare la qualità della vita**

## Le fasi del declino

### FASE LIEVE

#### Sintomi

Amici, familiari o colleghi iniziano a notare alcune stranezze e difficoltà

#### Cosa fare

Richiedere una visita accurata. I medici possono essere in grado di rilevare problemi di memoria o di concentrazione come:

- difficoltà a trovare la parola,
- problemi a ricordare i nomi,
- dimenticare cose appena lette...

### FASE MODERATA

#### Sintomi

Le lacune nella memoria e nel pensare sono evidenti, si inizia ad avere bisogno di aiuto per svolgere le attività quotidiane

- Non si è in grado di ricordare il proprio indirizzo o numero di telefono;
- Ci si dimenticano le scuole frequentate;
- Ci si confonde sul luogo in cui si trova;
- Si ha difficoltà a ricordare il giorno o la data attuale;
- Si hanno problemi con facili calcoli matematici;
- Non si riconosce l'abbigliamento adeguato per la stagione

### FASE AVANZATA

#### Sintomi

Si ha un declino cognitivo grave, con varie conseguenze:

- Cambiamenti di personalità;
- Necessità di aiuto per svolgere attività quotidiane come mangiare o andare in bagno;
- Si perde la consapevolezza delle esperienze più recenti e dell'ambiente;
- Difficoltà a ricordare il proprio nome, a riconoscere le persone, a orientarsi

## Prevenire si può

Chi si avvicina ai **60 anni** deve essere consapevole dei rischi di sviluppare demenza e provare a giocare d'anticipo per rallentarne il corso

### Consigli per invecchiare bene:

#### Mantenersi sempre attivi

Per tenere viva la mente è fondamentale dedicarsi a qualche hobby o partecipare ad attività ricreative o sociali come la **pittura**, il **giardinaggio** o il **volontariato**



#### Allenare la mente

Il cervello deve essere mantenuto sempre acceso, perciò sono consigliati la **lettura**, i **cruciverba** e il **gioco con i nipoti**



#### Evitare il fumo



#### Evitare lo stress



#### Mangiare sano



#### Attenzione alla depressione e al diabete

Sono fra le patologie che sembrerebbero aumentare il rischio di demenza. Vanno diagnosticate e curate.



#### Prendersi cura del cuore

La salute del cuore sembra essere legata allo sviluppo delle demenze. Si consiglia di effettuare controlli nei soggetti a rischio.



#### Attenzione ai cedimenti di memoria

Se notate che un anziano appare **disorientato**, ha **comportamenti bizzarri** e inusuali, improvvisi **sbalzi d'umore**, **non ricorda** che giorno o che anno sia, non ritrovi la strada da casa, **chiedete la consulenza del neuropsicologo**

