



Gennaio Febbraio 2020



Tratto da "ALZHEIMER ITALIA" Notiziario della Federazione Alzheimer Italia
II Trimestre 2019 - Anno XXVIII - Numero 58

QUANTA ATTIVITA' FISICA RIDUCE IL RISCHIO DI DEMENZA?

Qual'è l'intensità di attività fisica ottimale per prevenire il rischio di demenza? A questa domanda risponde uno studio pubblicato su JAMA Network Open che ha messo in relazione "dose" di attività fisica e volume cerebrale.

È stata monitorata per quattro anni l'attività fisica di 2.354 persone senza deficit cognitivi e un'età media di 53 anni e, inoltre, i partecipanti sono stati sottoposti a risonanza magnetica cerebrale.

I risultati hanno mostrato che per preservare il benessere del cervello basta un'attività fisica leggera, come una semplice passeggiata, e non occorre svolgerne una intensa.

MINISTRO SVEDESE AUMENTA FONDI PER LA DEMENZA

Lena Hallengren, Ministro svedese della Salute e degli Affari Sociali, ha deciso di destinare circa 1,4 milioni di euro a 4 enti che si occupano di demenza. Con i fondi stanziati, verranno realizzati una guida di attività quotidiane per le persone con demenza, un sito web dedicato alla formazione di base degli operatori e materiale di formazione ad hoc da distribuire in tutto il Paese. Inoltre sarà reso di più facile utilizzo il Registro Nazionale Demenza e creato un nuovo modello delle cure domiciliari con lo scopo di uguagliare in tutta la nazione una buona cura e assistenza alle persone con demenza.

ALZHEIMER: UN VIDEOGIOCO PER LA DIAGNOSI PRECOCE

Un gruppo internazionale di ricercatori ha ideato nel 2015 un videogioco di realtà virtuale, Sea Hero Quest AR, con l'obiettivo di verificare se tramite questa app fosse possibile cogliere difficoltà di orientamento spaziale, che potrebbero essere un precoce indicatore di malattia di Alzheimer. I

ricercatori hanno confrontato i dati di 27 mila giocatori di 50-75 anni con quelli di un campione più ristretto di portatori del gene APOE4, ritenuto fattore di rischio di Alzheimer. I risultati, illustrati in un recente articolo pubblicato sulla rivista internazionale PNAS, hanno mostrato che i portatori del gene APOE4 hanno ottenuto prestazioni peggiori ai compiti di navigazione spaziale rispetto agli altri, supportando l'ipotesi che le difficoltà di orientamento spaziale siano presenti nelle persone che hanno un aumentato rischio di Alzheimer.



Iniziative

APPUNTAMENTI SULL'ALZHEIMER

PROGRAMMA GRUPPO DI SOSTEGNO

Per familiari di malati di Alzheimer

Martedì sera h 21 presso la sede di via Marcora a Carate Brianza

7 GENNAIO 2010	<i>Come comportarsi con un malato di Alzheimer:</i> ascoltare
21 GENNAIO 2020	<i>Come comportarsi con un malato di Alzheimer:</i> accompagnare con le parole
4 FEBBRAIO 2020	<i>Come comportarsi con un malato di Alzheimer:</i> rispondere alle domande
18 FEBBRAIO 2020	<i>Come comportarsi con un malato di Alzheimer:</i> comunicare con i gesti
10 MARZO 2020	<i>Lavoro creativo: l'arte come espressione delle proprie emozioni</i>
24 MARZO 2020	<i>Come comportarsi con un malato di Alzheimer:</i> riconoscere le emozioni
7 APRILE 2020	<i>Come comportarsi con un malato di Alzheimer:</i> rispondere alle richieste
21 APRILE 2020	<i>Come comportarsi con un malato di Alzheimer:</i> accettare che faccia quello che fa
5 MAGGIO 2020	<i>Come comportarsi con un malato di Alzheimer:</i> accettare la malattia
19 MAGGIO 2020	<i>Come comportarsi con un malato di Alzheimer:</i> occuparsi del proprio benessere
9 GIUGNO 2020	<i>Lavoro creativo: l'arte come espressione delle proprie emozioni</i>
23 GIUGNO 2020	Serata conclusiva: ripresa di quanto fatto durante l'anno



Calendario

Gennaio / Febbraio 2020

Alzheimer Cafè

c/o Istituti Clinici Zucchi di Carate Brianza

Sabato 11 gennaio 2020 h. 15,30

Sabato 25 gennaio 2020 h. 15,30

Sabato 08 febbraio 2020 h. 15,30

Sabato 29 febbraio 2020 h. 15,30

Auto mutuo aiuto

c/o Acli, via G. Marcora, 1 CARATE BRIANZA

Martedì 07 gennaio 2020 h. 21,00

Martedì 21 gennaio 2020 h. 21,00

Martedì 04 febbraio 2020 h. 21,00

Martedì 18 febbraio 2020 h. 21,00

Sportello Sociale Alzheimer

c/o Comune di CARATE BRIANZA (piano terra di fianco Anagrafe)

Mercoledì 15 gennaio 2020 h. 15,00 – 17,30

Mercoledì 19 febbraio 2020 h. 15,00 – 17,30



Lavori in corso

Per diventare Comunità Amica delle Persone con Demenza occorrono anni. Durante questo periodo è indispensabile un processo che permetta alle comunità di diventare parte di un gruppo ufficialmente riconosciuto che lavora per diventare Amico della Demenza. Il primo passo da svolgere è includere tutti gli stakeholder principali che mostrano un interesse per la demenza, primi tra tutti le persone con demenza e i familiari riuniti in un'associazione, altre associazioni non profit e le autorità locali al fine di riunirli in un Tavolo che si faccia promotore del progetto **Dementia Friendly Community**. Il processo di riconoscimento garantirà che queste comunità siano in grado di lavorare verso una visione comune e coerente basata su quanto sappiamo sia importante per le persone che convivono con la demenza e che veramente potrà cambiare la loro vita; non solo, la Comunità dovrà annualmente intraprendere un percorso di autovalutazione per verificare il mantenimento delle caratteristiche di Comunità Amica delle Persone con Demenza.

FELICEMENTE SEGUI L'ONDA - Alzheimer Brianza - APS

sede legale: Via Dante Cesana, 22 – 20841 Carate Brianza

C.F. 91139660152 – tel. 3391239685

www.felicementesequilonda.it - E-mail: seguilonda@gmail.com

Comunità Amiche in Italia: Abbiategrasso (Milano), Alberobello (Bari), Albino (Bergamo), Arzignano (Vicenza), Bari Municipio 2, Carate Brianza (Monza Brianza), Catanzaro centro storico, Cicala (Catanzaro), Conegliano (Treviso), Cremona, Gavirate (Varese), Giovinazzo (Bari), Ivrea (Torino), Lissone (Monza Brianza), Monza -Triante, Nomi (Trento), Pinerolo (Torino), Recco (Genova), Scanzorosciate (Bergamo), Tradate (Varese), Comunità della Valle dei Laghi (Trento), Valpellece (Torino), Verona - San Zeno, Villaricca (Napoli).



Logo della Comunità amica della Demenza di Carate