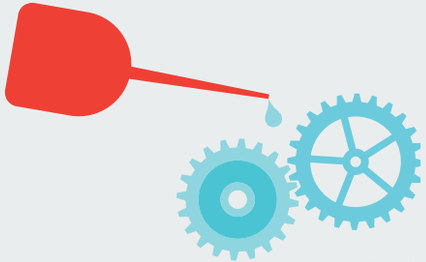
Ania
FONDAZIONE

DISTURBI NEUROCOGNITIVI, COME PREVENIRLI E AFFRONTARLI.

FONDAZIONE ANIA
PER INFORMARE
E SENSIBILIZZARE
SULLE MALATTIE LEGATE
ALL'INVECCHIAMENTO.

La Fondazione ANIA è stata costituita dalle **Compagnie di assicurazione** nel 2004, con lo scopo di affrontare l'emergenza degli incidenti stradali. La Fondazione Ania per la sicurezza stradale ha avuto come obiettivo principale quello di individuare e realizzare attività che potessero concretamente contribuire al **miglioramento dei livelli di sicurezza sulle strade**.

Dal 1° gennaio 2017 la Fondazione ANIA ha ampliato il proprio campo d'attività alla protezione delle famiglie e delle imprese, con l'obiettivo di **realizzare un'azione sociale che intercetti le esigenze di sicurezza dei cittadini** reinterpretandole in chiave di protezione e di assistenza. In questa logica, si inseriscono iniziative per **sensibilizzare** le persone e le famiglie verso uno **stile di vita sano e consapevole.**



IL NOSTRO CONTRIBUTO ALLA SERENITÀ DI TUTTI.

La Fondazione ANIA ha l'obiettivo di aiutare le persone a prendersi cura della propria salute.
In questo opuscolo sono illustrate le **linee guida per prevenire, riconoscere e affrontare i disturbi cognitivi nelle patologie dell'invecchiamento.**
Questo disturbo neurocognitivo incide sullo stile e sulla qualità della vita del malato e della sua famiglia. La necessità di cure e sorveglianza continue costituiscono un impegno gravoso e protratto per i familiari, con un notevole dispendio di energie di tipo sanitario, socio-assistenziale ed economico.
Scopri come puoi prenderti cura di te stesso e dei tuoi familiari in tutta serenità anche grazie al supporto di soluzioni assicurative.

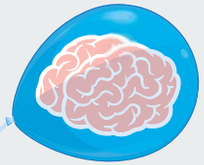
AD OGGI, OLTRE UN MILIONE DI ITALIANI CONVIVE CON UN DISTURBO NEUROCOGNITIVO MAGGIORE.

PER MANTENERE UNA BUONA MEMORIA DIMENTICHIAMO LE ABITUDINI.

MALATTIA DI ALZHEIMER

Nei paesi occidentali i progressi nel campo della medicina e della farmacologia e i profondi cambiamenti negli stili di vita, hanno determinato un progressivo allungamento della durata media della vita.
Con l'aumentare della popolazione anziana, si assiste ad un **parallelo incremento delle patologie legate all'invecchiamento, tra le quali spiccano le demenze (dette anche Deterioramento Cognitivo o Disturbo Neurocognitivo Maggiore). Essere affetti da demenza significa trovarsi a fronteggiare disturbi di memoria e perdita dell'autonomia fino ad arrivare all'isolamento sociale.**
La demenza è una sindrome che si contraddistingue non solo per il deterioramento della memoria ma anche per quello di altre funzioni cognitive. Il deterioramento interferisce con le attività sociali, lavorative e relazionali del malato e provoca un regresso delle sue capacità.
Vi sono diverse forme di demenza, ma quella più nota e più diffusa è la Malattia di Alzheimer (AD) che, secondo l'Istat, rappresenta in Europa **il 54% di tutte le forme di demenza con una prevalenza del 4,4% negli ultra sessantacinquenni.** Al secondo posto si colloca la demenza vascolare che consegue una serie di ictus che riducono l'apporto di sangue al cervello. Tra le numerose altre possibili cause di demenza vi sono in ordine di frequenza: la malattia a corpi di Lewy, la demenza fronto-temporale, la demenza associata a Malattia di Parkinson, la corea di Huntington, la malattia di Creutzfeldt-Jacob e le demenze secondarie, associate, cioè, a disturbi metabolici gravi. Ognuna di queste forme presenta sintomi specifici: ad esempio, mentre nell'AD i primi sintomi riguardano la perdita della memoria, in altre forme di demenza i primi sintomi riguardano cambiamenti dell'umore o del comportamento o deficit di ragionamento e di problem solving.

FATTORI DI RISCHIO



Sono 5 i fattori di rischio per le demenze:

- l'età
- il genere (è stata osservata una maggiore incidenza nelle donne rispetto agli uomini)
- il basso livello di istruzione
- l'anamnesi positiva per traumi cranici pregressi
- soffrire di alcune patologie quali: depressione, patologie cardiovascolari, diabete, ipertensione.

È IMPORTANTE SAPERE CHE

Le demenze sono generalmente malattie multifattoriali e complesse e la loro causa è tuttora in gran parte sconosciuta.
Solo una piccola parte dei casi (inferiore al 5%) presenta mutazioni in geni specifici con trasmissione ereditaria. **La maggioranza dei casi è invece imputabile all'interazione di fattori ambientali e genetici.**

PERCHÉ È IMPORTANTE LA PREVENZIONE

Ad **oggi non esiste una cura farmacologica in grado di contrastare in modo efficace la progressione della malattia**. Caratteristica delle demenze è **l'inizio subdolo, l'andamento progressivo e l'assenza per lungo tempo di manifestazioni fisiologiche e/o alterazioni neurologiche.**
Il monitoraggio periodico del funzionamento cognitivo e l'attuazione di strategie di prevenzione orientate all'individuazione precoce dei sintomi sono fondamentali per ridurre i danni alla salute e intervenire tempestivamente. Diagnosticare precocemente la demenza consente di identificare il trattamento più adatto, di utilizzare tecniche e metodiche riabilitative per ritardare e contrastare il deterioramento delle capacità cognitive-comportamentali ed evitare, o almeno rallentare, la perdita delle autonomie.

NELLA MALATTIA DI ALZHEIMER I PRIMI SINTOMI RIGUARDANO LA PERDITA DELLA MEMORIA.

LA DIAGNOSI PRECOCE È AL SERVIZIO DI TUTTI.

COS'È LO SCREENING COGNITIVO?

Lo screening cognitivo è un esame che valuta le funzioni cognitive superiori quali memoria, linguaggio, ragionamento, attenzione.

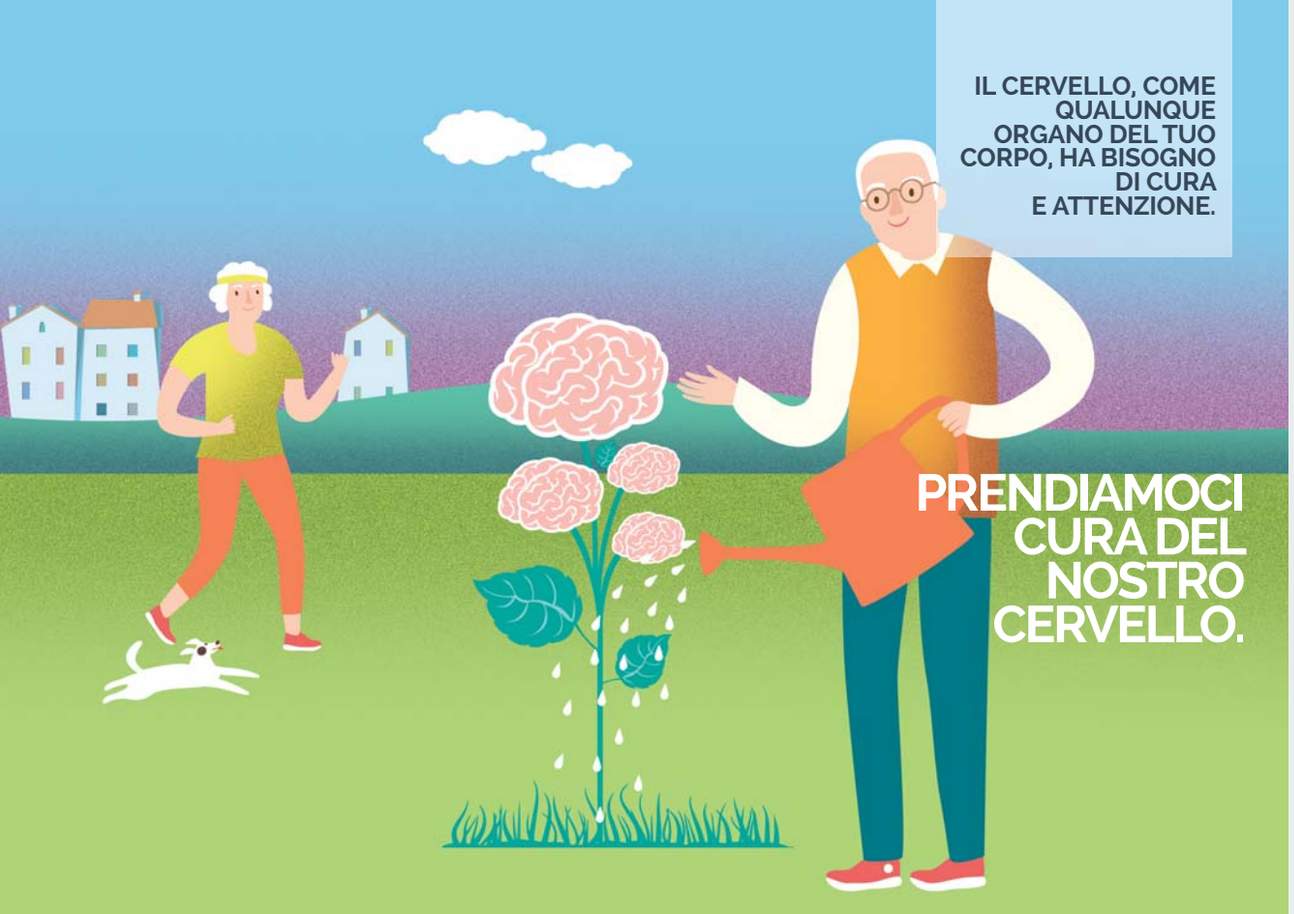
PERCHÉ È IMPORTANTE?

Uno screening cognitivo precoce permette di **avere un quadro delle funzioni cognitive** (memoria, linguaggio, attenzione, agire e riconoscere), dell'efficienza funzionale della persona nella vita quotidiana e della sua autonomia o della sua dipendenza da familiari e caregiver.

CHI TI PUÓ AIUTARE?

I CDCD - **Centri Diagnostico-specialistici per i disturbi Cognitivi e Demenze** (ex UVA "Unità Valutazione Alzheimer") - sono servizi del **Sistema Sanitario Nazionale** presenti in Policlinici Universitari, IRCCS, Aziende Ospedaliere e nei servizi sanitari territoriali (ad esempio, ASL, USL, AZUL etc.) che offrono prestazioni finalizzate alla diagnosi precoce e a fornire indicazioni terapeutiche avanzate.
Qui troverai **figure professionali esperte** nell'ambito delle demenze, tra cui **medico specialista in neurologia o in geriatria**, neuropsicologo e infermieri, che forniscono in modo diretto:

- Accertamenti diagnostici
- Impostazione del trattamento farmacologico
- Monitoraggio e controllo nel tempo
- Sostegno psicologico per pazienti, familiari e caregiver



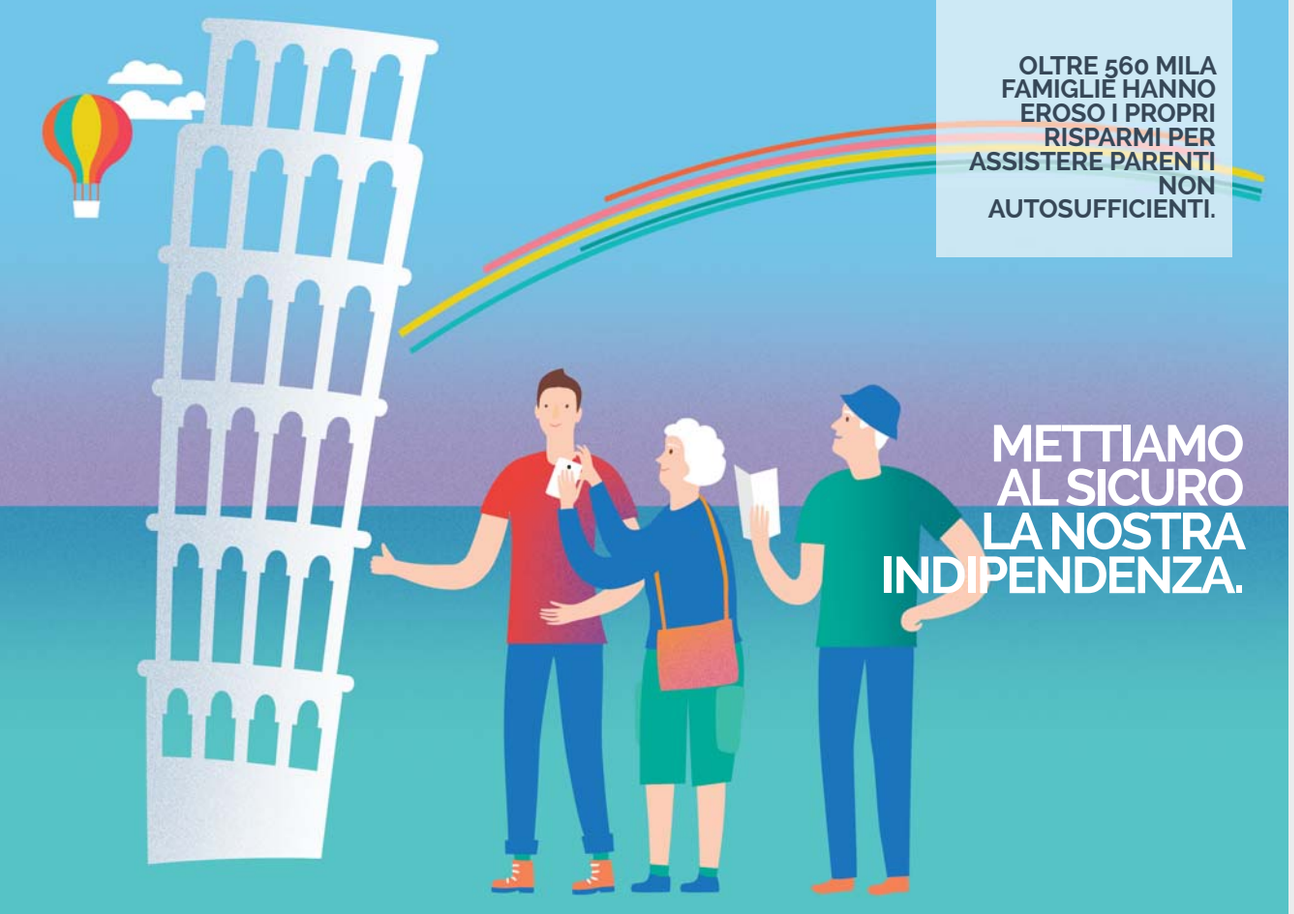
QUALI SONO LE BUONE ABITUDINI PER MANTENERE UN CERVELLO IN FORMA?

Per mantenere in forma il cervello è necessario stimolarlo quotidianamente coltivando la curiosità, i rapporti sociali, i momenti ludici.

Ma bisogna anche **nutrirsi correttamente**, con un'alimentazione varia ed equilibrata, **combattere l'insonnia** con accorgimenti semplici e **non fare una vita sedentaria**.
Dedicarsi al proprio cervello usandolo sempre, allenandolo e **concentrandosi sul piacere delle piccole cose**, **non abbandonarsi alla pigrizia e alla solitudine**, ma **mettersi al centro della propria giornata** occupandola con attività di svago, uscendo, prestando attenzione ai **piccoli gesti quotidiani che non devono essere abitudini automatiche ma scelte consapevoli in ogni momento**.

E soprattutto cambiare le vecchie abitudini.
Non prestare attenzione alla propria alimentazione, dormire poco e male, non fare attività fisica, non stimolare il cervello e le sue funzioni, non concedersi il giusto tempo per attività ricreative, non coltivare relazioni sociali aumenta lo stress e il malessere psicofisico.

Prendersi cura di SE STESSI e chiedere AIUTO nel momento del bisogno è un'ottima strategia per fronteggiare lo stress e riuscire a trovare la migliore soluzione.



L'ASSICURAZIONE SANITARIA COS'È.

Le trasformazioni demografiche e sociali in atto renderanno sempre di più necessario in Italia orientare il sistema sanitario verso la cura delle persone non autosufficienti. Lo Stato e i privati dovranno pensare a come fornire servizi adeguati ai bisogni crescenti delle persone anziane.
È importante programmare le spese a cui si andrà incontro nella vecchiaia, anche con l'aiuto di una copertura assicurativa.
Le assicurazioni che proteggono dall'insorgenza di malattie gravi e dalla perdita di autosufficienza prevedono l'intervento dell'assicuratore al manifestarsi di patologie di rilievo o al sopraggiungere della perdita di autosufficienza, anche attraverso servizi alla persona.

LE ASSICURAZIONI DI PROTEZIONE DAL RISCHIO DI MALATTIE GRAVI

Le assicurazioni che proteggono dall'insorgenza di malattie gravi prevedono il pagamento di una somma assicurata al verificarsi di una malattia grave fra quelle previste nelle condizioni contrattuali. Tali assicurazioni possono essere acquistate autonomamente ma spesso sono abbinate a un'assicurazione sulla vita che eroga un capitale in caso di morte.

LE ASSICURAZIONI DI PROTEZIONE DAL RISCHIO DI PERDITA DI AUTOSUFFICIENZA (LONG TERM CARE)

Le polizze che proteggono dalla perdita di autonomia (Long Term Care) mirano a fornire un supporto economico per far fronte alle spese originate dalla perdita di autosufficienza nello svolgere gli atti elementari della vita quotidiana, come ad esempio: lavarsi, vestirsi, muoversi, alimentarsi ed essere autonomi nell'igiene personale.
Le prestazioni offerte da tali tipologie di contratti possono consistere nell'erogazione di un capitale o di una rendita da spendere per l'assistenza, oppure la fornitura di assistenza a domicilio, in centri o strutture residenziali ad individui non autosufficienti.

PER UN CERVELLO IN FORMA

CURA L'ALIMENTAZIONE
- MANGIA REGOLARMENTE ASSUMENDO IN ABBONDANZA FRUTTA E VERDURA RICCHE DI VITAMINE, ANTIOSSIDANTI, OMEGA-3
- EVITA I CIBI GRASSI E POCO NUTRIENTI CHE, AUMENTANDO IL COLESTEROLO, DANNEGGIANO CUORE, ARTERIE E CERVELLO

FAI BRAIN TRAINING
MANTIENI IN ATTIVITÀ IL CERVELLO CON PICCOLI ESERCIZI QUOTIDIANI:
- FAI I CRUCIVERBA O ALTRI GIOCHI ENIGMISTICI
- LEGGI IL GIORNALE E PROVA A RICORDARE LE NOTIZIE
- FAI I CONTI SENZA CALCOLATRICE
- FAI I PUZZLE
- MEMORIZZA TRAGITTI NELLA CITTÀ E USA STRADE DIVERSE PER RAGGIUNGERE LUOGHI CONOSCIUTI, SENZA USARE IL NAVIGATORE

CURA IL SONNO
- VAI A DORMIRE E SVEGLIATI SEMPRE ALLA STESSA ORA
- NON ASSUMERE CAFFEINA O VINO DURANTE I PASTI SERALI
- CENA ALMENO 3 ORE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE
- EVITA DI FARE ATTIVITÀ STIMOLANTI PRIMA DI ANDARE A DORMIRE

SVOLGI ATTIVITÀ LUDICHE E CULTURALI
- LEGGI UN LIBRO
- CUCINA RICETTE NUOVE O FAI BRICOLAGE
- SEGUI UN CORSO PER IMPARARE UNA NUOVA LINGUA
- CURA LE PIANTE O IL GIARDINO
- VISITA UN MUSEO, VAI AL CINEMA O AL TEATRO
- ORGANIZZA DEI PICCOLI VIAGGI

FAI ATTIVITÀ FISICA
- EVITA LA VITA SEDENTARIA
- DEDICA ALMENO 20 MINUTI AL GIORNO PER FARE UNA PASSEGGIATA

INCREMENTA LE RELAZIONI SOCIALI
- FREQUENTA POSTI NUOVI
- FREQUENTA I SERVIZI DEL QUARTIERE, CIRCOLI CULTURALI, CENTRI RICREATIVI
- INVITA UN AMICO A PRENDERE UN CAFFÈ O AD ANDARE INSIEME A FARE DELLE COMMISSIONI
- INVITA I TUOI CARI A PRANZO E PASSA DEL TEMPO INSIEME A LORO RACCONTANDO CIÒ CHE TI STA A CUORE

ALLONTANA LO STRESS
- PROGRAMMA LA GIORNATA/SETTIMANA INSERENDO DEI MOMENTI DI RELAX, SCEGLI DELLE ATTIVITÀ CHE TI RIGENERINO E CHE TI APPAGHINO

PENSI DI DOVER AUMENTARE LA TUA RISERVA COGNITIVA? SCOPRILO CON UN TEST E UN QUIZ.

Nell'arco della vita ognuno di noi accumula ciò che gli esperti definiscono riserva cognitiva.
La riserva cognitiva svolge un ruolo protettivo e consente un invecchiamento sano.

TEST PER CALCOLARE LA TUA RISERVA COGNITIVA

1] Da quanto lavori o per quanto tempo hai lavorato?

0-5 anni	1
6-10 anni	2
11-15 anni	3
16-20 anni	4
21-25 anni	5
25-30 anni	6
>31 anni	7

1-2	3-4	5-6-7
bassa riserva cognitiva	media riserva cognitiva	alta riserva cognitiva

Se la tua risposta cade nel rosso, non preoccuparti, puoi aumentare la tua riserva cognitiva con il tempo libero!

2] Tempo libero

Indica con una crocetta le attività che svolgi

Lettura giornali, settimanali, libri	☐ no	☐ sì
Lavori domestici	☐ no	☐ sì
Hobby (giardinaggio, pittura, musica, etc.)	☐ no	☐ sì
Uso di nuove tecnologie (es. cellulare)	☐ no	☐ sì
Attività sociali (ad esempio andare fuori a cena, cenare con amici, ecc, almeno una volta al mese)	☐ no	☐ sì
Andare al cinema, mostre o teatro (almeno una volta al mese)	☐ no	☐ sì
Provvedere ai nipoti e/o a genitori anziani o prendersi cura dei figli	☐ no	☐ sì
Volontariato	☐ no	☐ sì
Viaggi di più giorni (almeno una volta l'anno)	☐ no	☐ sì
Cura di animali domestici	☐ no	☐ sì
Gestire l'economia della casa (ad esempio, pagare le bollette, gestire il conto corrente etc.)	☐ no	☐ sì
Giocare a carte o giochi da tavolo	☐ no	☐ sì

Calcola un punto per ogni "sì"

<5	6-7	>8

QUIZ PER MANTENERE IN FORMA IL CERVELLO

1] Grazie all'ultimo corso che hai frequentato superi colui che è secondo nella graduatoria. A che posto sei?

2] La nonna di Daniele ha tre nipoti. Il primo si chiama lunedì, il secondo martedì, il terzo?

3] Prima che fosse scoperto il Rio delle Amazzoni qual era il fiume più lungo del mondo?

4] Trova le differenze.

Soluzioni

Soluzioni Quiz

1) Secondo 2) Daniele 3) Rio delle Amazzoni 4)

Ania
FONDAZIONE

Fondazione Ania
Via di San Nicola da Tolentino, 72
00187 Roma

Tel. 06 32 68 8784
Fax 06 91 62 2567
E-mail: fondazione@ania.it

fondazioneania.it