



DAI UNA MANO AL TUO CERVELLO PRIMA CHE DIVENTI TROPPO BRAVO A DIMENTICARE

Fattori di rischio, segnali precoci e strategie
di attivazione cognitiva: una guida pratica
per la prevenzione della demenza

associazione
DE BANFIELD
CASA VIOLA
DE BANFIELD



Indice

Cos'è la demenza	p. 01
Possibili fattori di rischio	p. 02
Prevenzione e gestione dei fattori di rischio	p. 08
Campanelli d'allarme	p. 12
Come mantenere attivo il cervello?	p. 14
Giochi di società	p. 14
Applicazioni	p. 15
Piccoli esercizi quotidiani	p. 17
Esercizi più strutturati	p. 17

Cos'è la demenza?

“Demenza” è un termine generico che descrive una serie di sintomi legati al declino della memoria, del pensiero, delle capacità di orientamento e delle abilità quotidiane. Tecnicamente si definisce “disturbo neurocognitivo”.

Si tratta di una **condizione patologica** progressiva che può influire gravemente sulla qualità della vita.

La demenza non è parte del normale invecchiamento.

Ad oggi si stima che circa il 5-8% delle persone sopra i 60 anni sviluppi un disturbo neurocognitivo.

Possibili fattori di rischio

Il disturbo neurocognitivo è causato da una combinazione di aspetti.

Esistono **fattori di rischio non modificabili** (come l'età o la predisposizione) e **altri su cui, invece, è possibile influire positivamente**. Si tratta di condizioni legate allo stile di vita e alla salute che non determinano necessariamente l'insorgere della malattia, ma che possono aumentare la probabilità di svilupparla.

I 14 fattori di rischio modificabili (bassa scolarizzazione, problemi di udito, problemi di vista non trattati, ipertensione, obesità, fumo, depressione, inattività fisica, diabete, alcol, traumi cranici, inquinamento atmosferico, isolamento, ipercolesterolemia) sono infatti collegati al 40% di tutti i casi di demenza (dati Istituto Superiore di Sanità).

Non è mai troppo tardi per iniziare a prendersi cura della propria salute.



Età avanzata

Affrontiamo la zona di rischio

L'età è il principale fattore di rischio per lo sviluppo del disturbo neurocognitivo. Invecchiando, la probabilità che insorga una forma di demenza (come ad esempio l'Alzheimer) aumenta significativamente. L'avanzare dell'età non si può fermare, ma si può intervenire sul proprio stato di salute e altri aspetti.



Fattori cardiovascolari

Il cuore spezzato non è solo romanticismo

Le malattie cardiovascolari, come l'ipertensione, il diabete, l'ipercolesterolemia e l'infarto, possono aumentare il rischio di sviluppare demenza. La salute del cuore e dei vasi sanguigni è quindi cruciale per il benessere cerebrale. Uno stile di vita che aiuta a prevenire i problemi del cuore, contribuisce a prevenire anche il disturbo neurocognitivo.



Bassa scolarizzazione e stimolazione cognitiva

Presbiopia a parte, leggere fa bene!

Un basso livello di istruzione e una vita con scarsa stimolazione mentale possono contribuire al declino cognitivo. Impegnarsi in attività che stimolano la mente come leggere, risolvere problemi o imparare cose nuove, può ridurre il rischio.



Traumi cranici

La tua testa non è un pallone!

Lesioni cerebrali traumatiche, come quelle causate da incidenti o sport a contatto, aumentano il rischio di sviluppare demenza in età avanzata. È bene non sottovalutare controlli e monitoraggi.



Stili di vita non salutari

Ci si stressa meno sul divano...

L'inattività fisica o lo stile di vita sedentario possono contribuire all'insorgere della malattia. Sarebbe buona abitudine tenersi in movimento, anche attraverso una lunga passeggiata. Una vita dinamica influisce positivamente sulla salute e sulla gestione dello stress quotidiano.



Fumo di sigaretta

L'ultima sigaretta di Zeno

Il fumo danneggia i vasi sanguigni e può ridurre l'afflusso di sangue al cervello, aumentando così il rischio di malattie cardiovascolari e di demenza. È difficile smettere, ma i benefici sono immediati.



Alcol e abuso di sostanze

Non ti sarai mica bevuto il cervello?

Un consumo eccessivo di alcol può danneggiare il cervello e aumentare il rischio di demenza. Lo stesso vale anche per altre sostanze psicoattive che vanno del tutto evitate.



Salute mentale

La tua mente è importante quanto il tuo corpo

La depressione non trattata è un fattore di rischio per il declino cognitivo e la demenza. Un buon supporto psicologico e il trattamento adeguato possono fare la differenza.



Condizioni mediche preesistenti

Prenditi cura di te

Malattie come l'ipotiroidismo, le infezioni croniche, o disturbi del sonno non trattati (come l'apnea notturna) sono stati associati a un aumento del rischio di demenza. Così come disturbi dell'udito e problemi di vista non trattati. Controlli regolari sono fondamentali per vivere bene a lungo.



Fattori sociali e solitudine

Parenti serpenti?

Tieniti almeno qualche amico

L'isolamento sociale e la mancanza di interazioni con altre persone possono influire negativamente sulla salute cerebrale. Mantenere contatti sociali è importante per il tuo benessere e quello del tuo cervello. Diversi studi dimostrano che la solitudine aumenta del 31% la possibilità di sviluppare una demenza.



Prevenzione e gestione dei fattori di rischio

Non possiamo prevedere se una persona svilupperà o meno una demenza ma diversi cambiamenti nello stile di vita possono ridurre il rischio. **Ecco i nostri consigli!**

Attività fisica regolare

È importante impegnarsi a camminare per almeno 20 minuti al giorno così da migliorare anche l'afflusso di sangue al cervello. Se il tempo non è dei migliori, si può optare per della ginnastica dolce a casa. Allungare la propria passeggiata con il cane, scendere dall'autobus una fermata prima, utilizzare le scale invece dell'ascensore... Basta poco per muoversi di più.



Alimentazione sana

Seguire una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, pesce, cereali integrali e olio d'oliva è un ottimo modo per prevenire la demenza e non solo. La dieta mediterranea e il consumo di almeno sei porzioni al giorno di alimenti e bevande ricchi di antiossidanti (come frutti rossi e tè) potrebbero ridurre il rischio di decadimento cognitivo.



Allenare la mente

La mente, come il corpo, ha bisogno di esercizio. Stimoli nuovi e continui sono indispensabili per mantenere il cervello in salute. Leggere, fare giochi di società, imparare nuove abilità o una nuova lingua possono essere degli ottimi hobby che mantengono il cervello reattivo.

Gestire lo stress

Lo stress cronico ha effetti negativi sul cervello perché aumenta i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) che può danneggiare le cellule cerebrali e così compromettere le funzioni cognitive nel tempo. Può essere utile imparare tecniche di rilassamento, meditare e svolgere altre attività che riducono lo stress.



Controllo delle malattie croniche:

Gestire le malattie croniche in modo consapevole è tra le cose più importanti per mantenere la salute cerebrale.

Possiamo farlo ad esempio monitorando la pressione sanguigna, i livelli di zucchero nel sangue e il colesterolo.

Mantenere relazioni sociali

Interagire regolarmente con persone care, stare in compagnia e costruire rapporti solidi sono attività fondamentali per la salute mentale e il benessere generale oltre ad avere anche un impatto positivo sulla salute cerebrale.





Campanelli d'allarme

Con questa espressione ci riferiamo a segnali precoci che possono indicare l'inizio di una condizione di demenza. Attenzione! Questi indicatori non determinano necessariamente l'insorgere della malattia, tuttavia è meglio essere previdenti monitorandoli.

Se ti ritrovi nella maggior parte dei segnali è importante attivarsi in ottica preventiva. Una diagnosi precoce può aiutare a gestire meglio i sintomi e migliorare la qualità della vita. Inoltre, l'intervento tempestivo può escludere altre patologie che causano sintomi simili. **Rivolgiti al tuo Medico di Medicina Generale.**

Se sei in difficoltà anche l'Associazione de Banfield può supportarti.

Chiama lo *040362766*

o scrivi a *casaviola@debanfield.it*

e dicci di cosa hai bisogno.

Problemi con la memoria

Potresti notare che spesso ti è difficile ricordare cose recenti o dove hai messo un oggetto o ancora dimenticarti di un appuntamento.

Difficoltà nelle attività quotidiane

Compiti che prima ti sembravano facili, come cucinare o fare la spesa, diventano un po' più difficili. Magari senti bisogno di un aiuto o non ti fidi più delle tue capacità.

Problemi con il linguaggio

Senti di avere difficoltà a trovare la parola giusta quando parli, non riesci a seguire bene una conversazione oppure a spiegarti chiaramente.

Difficoltà con l'orientamento e il tempo

Ti capita di perdere l'orientamento in luoghi familiari o non riconoscere un posto che hai sempre frequentato. A volte ti succede di non ricordare il giorno della settimana, o il mese.

Giudizio compromesso

Potresti prendere decisioni che non riflettono il comportamento che hai di solito. Ad esempio nella gestione finanziaria. Non riesci più a stare dietro alle scadenze e ad organizzare il tuo denaro.

Cambiare umore o comportamento

Ti senti più irritabile, ansioso, depresso o sospettoso senza ragioni apparenti.



Come mantenere attivo il cervello?

In questa sezione della guida trovi i nostri consigli per allenare la mente, da giochi di società, a esercizi mirati. Pensa alla tua salute divertendoti!

Giochi di società

Svolgono una serie di funzioni cognitive, sociali ed emotive che li rendono strumenti efficaci in diversi contesti, inclusi quelli terapeutici e ricreativi. Qui di seguito sono elencati alcuni giochi da cui puoi prendere spunto, semplici e divertenti.

Giochi a carte

Anche i grandi classici: machiavelli, scala 40, scopa, briscola, tresette

Puzzle

Stimolanti tanto dal punto di vista visivo quanto da quello manuale e dell'intelligenza logico spaziale

Giochi da tavolo classici

Ad esempio Monopoli, Memory, domino, Indovina chi e tria

Giochi da tavolo di nuova generazione

Un ottimo esempio sono Crack list (simile a “Nomi, Cose e Città” ma più dinamico e strutturato) e Cortex (prevede lo svolgimento di diverse sfide di riconoscimento in base alla carta pescata).

Applicazioni

Di seguito troverai una serie di applicazioni per lo smartphone semplici da utilizzare e molto efficaci.

Questo tipo di giochi servono a diverse funzioni, sia ludiche che cognitive, offrono vari benefici come il miglioramento del vocabolario e l'esercizio mentale rapido. Alcune si ispirano anche a classici giochi di società.

- | | |
|---------------------|---------------|
| ▪ Ruzzle | ▪ Solitario |
| ▪ Fight List | ▪ Brain out |
| ▪ Cruciverba | ▪ Quiz duello |
| ▪ Nomi cose città 2 | ▪ Tetris |
| ▪ Scala 40 | ▪ Brainwell |
| ▪ Briscola | ▪ Word Brain |

Queste applicazioni sono gratuite e disponibili su qualsiasi cellulare.

Per scaricarle sul tuo smartphone sarà necessario seguire questi pochi passaggi:

1. Accedi all'applicazione del negozio virtuale cercando nel menù del telefono una piccola icona con scritto App Store, se il tuo smartphone è un iPhone, o Google Play Store, se hai un qualsiasi altro telefono.
2. Una volta dentro l'applicazione, trova in alto sullo schermo una barra di ricerca con una piccola lente. Cliccaci sopra e scrivi il nome dell'applicazione che vuoi scaricare. Una volta scritta, clicca sulla lente per cercarla.
3. Solitamente l'applicazione cercata è il primo risultato della lista (pubblicità esclusa). A questo punto clicca su "scarica" o "installa".
4. Dopo pochi minuti, l'applicazione è disponibile sul telefono. Per aprirla clicca sopra la sua icona.





Piccoli esercizi quotidiani

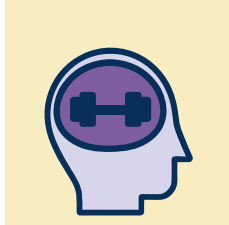
Esercizi semplici e regolari come quelli che troverai qui di seguito, possono rendere il cervello più agile, migliorando la memoria ma anche altre abilità cognitive come il ragionamento e la creatività.

- **Memorizzare numeri di telefono importanti**
- **Ricordare la lista della spesa**
- **Imparare poesie o canzoni a memoria**
- **Leggere un libro e farne un riassunto**
- **Fare Sudoku e cruciverba**

Giochi in solitaria

Questo genere di giochi offre numerosi vantaggi psicologici, cognitivi ed emotivi. Ad esempio, aiutano nella gestione dello stress, stimolano la mente e offrono un senso di realizzazione.

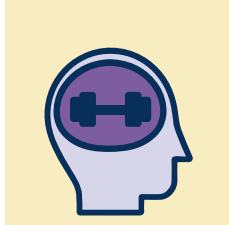
E pensa un po', per svolgere questi esercizi serviranno al massimo un foglio e una penna o anche solo la tua immaginazione.



Nomi, cose, città



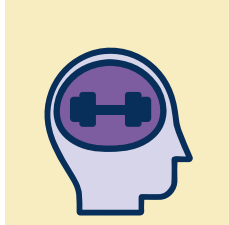
1. Pensa a una lettera dell'alfabeto.
2. Pensa a 5 oggetti che iniziano con quella lettera.
3. Ripeti l'esercizio con altre lettere.
4. Ripeti l'esercizio con altre categorie (piante, città, nomi..).



Scomponi la parola



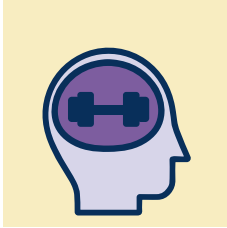
1. Scrivi una parola.
2. Riorganizza le lettere della parola a formare delle nuove parole.
3. Non è necessario utilizzare tutte le lettere della parola originale.



Lista di parole



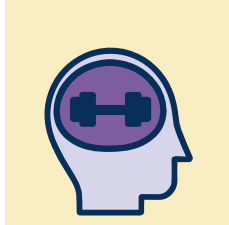
1. Crea una lista semplice di 3 o 4 parole non collegate fra loro (es. barca, mulino, cane, paglia).
2. Impegnati in un'altra attività per un po' di tempo (10-15 minuti).
3. A questo punto prova a ricordare mentalmente le parole scelte o scriverne il più possibile.
4. Aumenta la difficoltà inserendo parole più difficili.
5. Intensifica ulteriormente aumentando il numero di parole da ricordare.



Scrivere un testo



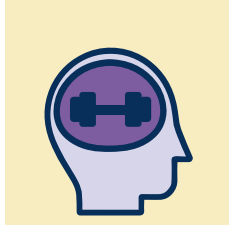
1. Scegli una lista di parole (ad es. mela, sedia, cane, casa).
2. Crea un breve racconto cercando di collegare tra loro le parole scelte (la mela è caduta dalla sedia fuori casa e il cane l'ha raccolta).



Doppie parole



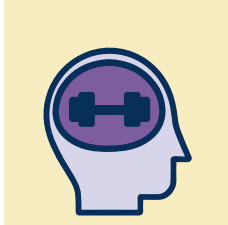
1. Crea delle coppie di parole collegate tra loro (es. martello-chiodo, rubrica-telefono).
2. Impegnati a fare altro per qualche minuto (10-15).
3. Adesso cerca di ricordare la lista di coppie di parole scelte o prova a scriverne quante più possibili.
4. Aumenta la difficoltà pensando a coppie di parole non correlate fra loro (es. maglione-forchetta, letto-biglie).



Raccontare una storia



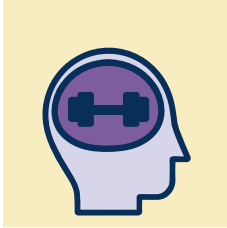
1. Leggi o ascolta una breve storia.
2. Prova a ripeterla mentalmente, cercando di ricordare i dettagli principali (personaggi, eventi, luoghi).
3. Ripeti la storia aumentando il numero di dettagli.



Il gioco delle parole



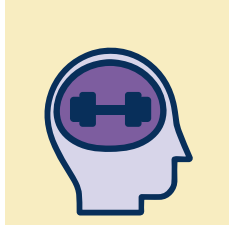
1. Scegli una parola casuale (ad es. fiore).
2. Cerca di associare la parola ad altre correlate formando una catena di parole (ad es. fiore-giardino-sole-colore...).
3. Ripeti la sequenza più volte cercando di ricordare l'esatto ordine.



Memoria visiva



1. Guarda un'immagine, un oggetto o un ambiente (ad es. una stanza) per 30 secondi.
2. Chiudi gli occhi e prova a ricordare quante più informazioni possibili (come il colore delle pareti, gli oggetti, la disposizione dei mobili, ecc...).

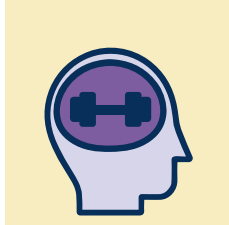


Sequenza a memoria



1. Pensa a una sequenza di numeri (ad es., 7 cifre) e prova a memorizzarla in ordine.
2. Dopo qualche minuto cerca di ripeterli mentalmente.
3. Aumenta la lunghezza della sequenza man mano che diventi più abile.

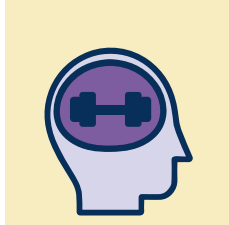
Puoi fare lo stesso esercizio con le lettere e poi aumentare ulteriormente la difficoltà ripetendo la sequenza al contrario o inserendo nella serie numeri a doppia cifra o sillabe.



Tecnica dei loci



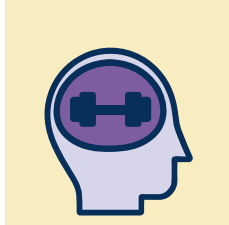
1. Immagina di camminare attraverso una strada che conosci bene (ad esempio quella verso casa tua).
2. Pensa a dei punti di riferimento lungo il percorso (la panchina, la fermata del bus, un albero, ...).
3. Inserisci mentalmente degli oggetti in prossimità dei punti di riferimento che hai scelto (una mela sulla panchina, una girandola alla fermata del bus, un calendario appeso all'albero, ...).
4. Ripeti la lista degli oggetti seguendo l'ordine (mela, girandola, calendario, ...). Aiutati ripercorrendo mentalmente il percorso.



Cambia la lettera



1. Scrivi una parola di quattro lettere (ad es. sale).
2. Cambia una lettera della parola alla volta (sale diventa male, poi mele).
3. Tenta di andare avanti più che puoi senza ripetere nessuna parola.
4. Se vuoi complicare l'esercizio parti da parole più lunghe (ad es. da cinque lettere).



Cosa ricordi della giornata



Prova a ricordare in ordine tutte le cose fatte nell'arco della giornata, partendo dalla mattina.

Cerca di ricostruire mentalmente la routine della giornata in modo dettagliato inserendo anche i piccoli dettagli (ad es. a che ora ci si è alzati, cosa si è mangiato a colazione, se si è fatta la spesa cosa si è comprato, chi si è incontrato per la strada).

È un modo divertente per allenare la mente, migliorare la concentrazione, ma anche per riflettere su come ogni giornata possa offrire piccoli momenti significativi.



*Se la salute del tuo cervello ti preoccupa, puoi rivolgerti
al tuo Medico di Medicina Generale (medico di famiglia)
che ti darà le indicazioni di cui hai bisogno.*

**SE HAI DOMANDE O CURIOSITÀ
NON ESITARE A CONTATTARCI!**

**040362766
casaviola@debanfield.it**



Mettiti subito alla prova.
*Puoi usare questo spazio per cominciare
a cimentarti negli esercizi.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'Associazione Goffredo de Banfield ha l'obiettivo di migliorare la qualità di vita dell'anziano fragile affinché possa continuare a vivere a casa. Per attuarlo offre gratuitamente sostegno e ascolto alle persone anziane non autosufficienti e ai loro caregiver (ossia coloro che se ne prendono cura).

Nel 2016 è nata CasaViola, un centro di riferimento per chi accudisce una persona con demenza.

Qui è possibile trovare informazioni e orientamento sui temi del decadimento cognitivo e dell'invecchiamento sano, oltre che attività di sostegno diretto al caregiver e alla persona con demenza attraverso diversi percorsi dedicati alla coppia, al solo malato o ancora al solo caregiver.

PER SAPERNE DI PIÙ SUI NOSTRI PROGETTI
SCANSIONA IL CODICE QR



Associazione Goffredo de Banfield ODV ETS

Via del Lavatoio, 4 – Trieste 34132

040362766 - info@debanfield.it - www.debanfield.it



Questa guida è stata realizzata grazie al contributo di ASUGI

