

VIVERE LA MEMORIA



Associazione Malattia Alzheimer
Via Ripagrande, 7 - 44121 Ferrara

Periodico on line – “A cura della Redazione di AMA”

Registrazione n. 6 del 2007 - Tribunale di Ferrara

Direttore Responsabile: Riccardo Forni

Anno 19° - N. 1 - Aprile 2024

Stampa: tipo-lito Gallerani snc - Poggio Renatico (Fe) - Tel. 0532.829905

La Demenza ed i cambi di stagione

È una esperienza abbastanza comune che con il cambio delle stagioni, ci si possa sentire più stanchi o debilitati del solito, con una maggiore difficoltà ad adattarsi al cambiamento. In generale con l'aumentare dell'età il cambio di stagione si fa sentire in modo più solido, ovviamente le persone con demenza possono vivere questi periodi con un maggiore “sfasamento” rispetto alle persone sane.

Un recente studio dell'Università di Toronto, Canada (2018) ha dimostrato che gli adulti affetti da malattia di Alzheimer o altre forme di demenza hanno migliori capacità cognitive nella tarda estate e all'inizio dell'autunno, rispetto all'inverno e alla primavera; infatti il “mal di primavera” è quell'insieme di sensazioni di stanchezza, spossatezza e sonnolenza caratteristiche dell'arrivo della bella stagione, che inevitabilmente hanno ripercussioni sulle funzioni cognitive (se si dorme male di notte è difficile essere brillanti durante la giornata).

Altro momento critico è il passaggio dall'autunno alla stagione fredda. Le temperature si abbassano, le ore di luce diminuiscono e gli sbalzi improvvisi di temperatura, insieme a temporali e forti piogge, possono causare stress, ansia, nervosismo, sonnolenza o difficoltà a dormire, sintomi che si accentuano nei soggetti affetti da demenza senile, Alzheimer, o disturbi ansiosi-depressivi. Questo cambiamento non riguarda solo l'aspetto psicologico, ma anche quello fisico, poiché l'organismo ha bisogno di tempo per adattarsi alla variazione climatica.

Nella demenza poi, tutto può essere accentuato dalla resistenza nel riorganizzare la propria routine anche nell'abbigliamento: esperienza comune di molti caregiver infatti è la difficoltà nel proporre abbigliamento consono alla situazione climatica, mentre la persona con demenza tenderebbe ad indossare sempre gli stessi capi.

Il passaggio da autunno ad inverno viene definito Disturbo Affettivo Stagionale, in inglese Seasonal Affective Disorder (SAD), ed è uno squilibrio che interessa, secondo gli studi, ben 3 milioni di persone in Italia, con incidenza maggiore per le donne rispetto gli uomini. Legato al periodo autunnale/invernale, questo disturbo appartiene ad una branca delle patologie depressive, che però si manifestano solo per specifici

periodi dell'anno. Diverse sono le cause della SAD, ma la principale è legata all'accorciarsi delle giornate. Quando il sole tramonta presto e la quantità di luce è minore rispetto all'estate o alla primavera la produzione di neurotrasmettitori e ormoni, rispettivamente serotonina e melatonina, viene alterata, destabilizzando l'equilibrio del cervello.

Gli studiosi hanno affermato che la correlazione tra lo squilibrio chimico del cervello e la mancanza di luce, è confermata dall'insorgenza del disturbo nelle popolazioni che vivono in una determinata area geografica. Il riferimento è stato relazionata per tutti quei paesi del nord Europa che subiscono maggiormente l'accorciarsi delle giornate e la diminuzione delle ore di luce. Infatti, secondo le statistiche, più si vive lontani dall'equatore, più la popolazione soffre della patologia, tanto da raggiungere il picco del 10% degli individui nei paesi scandinavi.

Lo squilibrio di neurotrasmettitori ed ormoni a livello celebrale causa tutta una serie di sintomi che agiscono negativamente sull'aspetto sociale e relazionale di un individuo. I principali sono:

- Preferenza nel restare soli ed evitare occasioni per socializzare;
- Non avere voglia di svolgere le attività quotidiane o i soliti passatempi;
- Irritabilità e nervosismo;
- Senso di stanchezza e sonnolenza diurna;
- Insonnia o ipersonnia (mancanza o eccesso di sonno);
- Maggiore appetito o indifferenza al cibo.

Perciò, quali strategie possiamo mettere in campo per fronteggiare i cambi di stagione? La prima regola principale è mai lasciare l'anziano da solo per un lungo periodo di tempo, mantenere alto il livello di socializzazione è importantissimo per prevenire una gamma di disordini molto ampia e questa è una consapevolezza che stiamo maturando su diversi fronti. Fare regolare attività fisica, meglio se in compagnia, può solo far bene.

La combinazione socializzazione e sport è il metodo migliore per combattere il cattivo umore provocato proprio dal cambio di stagione.

Nelle persone affette da demenza i sintomi della SAD possono causare ulteriori problematiche. Il rischio principale è una maggiore perdita dell'orientamento e l'incapacità di riconoscere il luogo in cui si trovano. Con l'accorciarsi delle giornate si potrebbe perdere il senso del tempo e confondere gli orari delle abitudini quotidiane.

Anche per chi è portatore di demenza il consiglio per alleviare i sintomi del Disturbo Affettivo Stagionale è rimanere fisicamente attivi, camminando in compagnia per 20/30 minuti al giorno ed effettuare delle attività di socializzazione. In aggiunta, è buona regola equipaggiare i propri cari con un braccialetto d'identificazione o un sistema GPS per localizzare il paziente in caso di mancato ritorno a casa o di perdita dell'orientamento.

Paola Milani

ASSEMBLEA ANNUALE

Sabato 6 aprile 2024 alle ore 10, presso il Centro Sociale Rivana Garden di Ferrara, si è svolta l'Assemblea annuale dei Soci per la presentazione e la discussione del Bilancio 2023, il Rendiconto Economico e la Relazione della presidente, comprensiva della Relazione di Previsione 2024. Tutti i documenti sono stati approvati all'unanimità.

Nella foto:
Consiglieri,
Volontari
e Professioniste



Associazione Malattia Alzheimer

Aiutaci a sostenere i progetti per i malati ed i loro familiari e DONA il tuo contributo del CINQUE per MILLE all'Associazione A.M.A. indicando il nostro numero di codice fiscale:
93062440388

A.M.A. ODV - Sede: via Ripagrande, 7 - 44121 Ferrara - Tel. 0532.792097
E-mail: info@amaferrara.it - www.amaferrara.it

AMA ha partecipato

AMA ringrazia tutti gli Enti e le Associazioni che, nei primi mesi del 2024, l'hanno invitata e ospitata alle loro numerose manifestazioni e permesso nel contempo di raccogliere fondi e presentare i propri scopi ed In particolare:

Il Preside e i suoi Collaboratori dell'Istituto Alberghiero O. Vergani e tutti gli intervenuti alla Cena di Beneficenza del giorno 8 febbraio. L'Associazione esprime sincera gratitudine alla dott.ssa Erika Salvioi, Responsabile Infermieristico e tecnico Pronto Soccorsi e Medicina d'Urgenza Provinciali - Dipartimento Assistenziale Tecnico e Riabilitativo della Prevenzione e Sociale, per l'intervento di assistenza prestato nell'occasione.

L'Assessore Marco Gulinelli per le agevolazioni concesse in occasione delle due visite guidate di pazienti e famigliari alla Mostra "Achille Funi, un Maestro del Novecento tra storia e mito" al Palazzo dei Diamanti;

La Direttrice ed i collaboratori della libreria LIBRACCIO di Piazza Trento e Trieste per avere accolto con profonda sensibilità e grande disponibilità i nostri volontari per la confezione dei pacchi - regalo, in occasione delle festività 2023/2024. Questa esperienza è stata non solo un modo molto importante e proficuo di autofinanziamento, ma anche una opportunità per farci conoscere da un'ampia platea di soggetti. Ci auguriamo vivamente di poter ripetere anche per il prossimo anno la stessa preziosa collaborazione;

I volontari ed i Soci per l'organizzazione dell'evento di Beneficenza di BURRACO di raccolta fondi presso il Centro Sociale IL QUADRIFOGLIO;

Il Presidente dell'Associazione Musicfilm per presentare la nostra Associazione nel corso della Commedia "ANGOLI DEL CIELO";

Il Resto del Carlino edizione di Ferrara per l'inserimento della nostra Associazione nel mese di aprile nel CALENDARIO delle ASSOCIAZIONI 2024;

Il Presidente dell'Associazione ASD "PATTINATORI ESTENSI" per la devoluzione di un contributo dedotto delle spese dell'evento Pattinatale 2023;

Il prestigiatore HYDE per aver dato ad AMA la possibilità di essere una delle destinatarie dell'iniziativa BENEFICA denominata HYDE 10 MILA. Essa consisterà, nel mese di aprile, nel risolvere da parte di HYDE ben 10 mila cubi di Rubik, in diretta streaming sui social 24 ore su 24, senza mai staccare la diretta. Parte dei cubi risolti durante l'evento sarà messa in vendita al pubblico ed una percentuale dei ricavi sarà devoluta in beneficenza alle associazioni impegnate nella cura e nella ricerca sull'Alzheimer.



Dott. Andrea Fabbo
Referente Progetto Demenze RER



Dott. Marco Sandri,
Direttore Distretto Centro Nord



Dott.ssa Daniela Gagnaniello,
Direttore FF Neurologia AOU Ferrara



Visite guidate pazienti e famigliari alla Mostra «Achille Funi»



Presenza di AMA al «Libraccio»
dall'alto: Cinzia Fioranelli e Fiorella Bruni Pirani



Iniziativa
benefica
«Hyde 10 mila»



Partecipanti al torneo di Burraco
presso il Centro Sociale
«Il Quadrifoglio»



«Angoli nel Cielo» da sx: Enrico Boselli
Presidente Musicfilm - Paola Rossi e Paolo Bassi per AMA



Iniziativa «Pattinatale 2023»

«Il Resto
del Carlino»
Calendario
Associazioni

APRILE
2024



AMA INFORMA

CONVEGNO COMITATI CONSULTIVI MISTI

AMA ha propri rappresentanti in seno ai CCM delle Aziende sanitarie del territorio ed è stata particolarmente motivata a partecipare al Convegno, anche al fine di favorire individualmente una utenza particolarmente fragile attraverso segnalazioni di disservizi e eventuali ostacoli. Il Convegno è stato organizzato dalla Regione Emilia Romagna ed altri Enti allo scopo di informare, sensibilizzare e rilanciarne l'azione dei CCM dopo le difficoltà incontrate nel primo periodo di istituzione e la criticità legata alla pandemia.

Nei primi interventi sono stati ricordati ed evidenziati obiettivi, funzioni e prospettive di questi organismi, indicando puntualmente "le traiettorie" che ne animano l'azione.

I CCM con i loro rappresentanti/volontari «competenti» possono/devono ancora avere un ruolo importante di:

- Ascolto delle istanze dei cittadini
- Raccordo con le associazioni rappresentate e «non» nei CCM
- Facilitatori «culturali» e «linguistici» tra il punto di vista del cittadino e l'organizzazione aziendale
- Trasmissione delle informazioni e conoscenze acquisite per contribuire a rafforzare un «consumo» consapevole ed appropriato dei servizi sanitari
- Raccordo e Coinvolgimento delle associazioni del territorio per continuare ad alimentare la cultura della partecipazione civica e garantire così il rinnovo della rappresentanza nei CCM

Sottolineato l'aspetto della responsabilità di utenti e operatori, sono state affrontate con realismo in successive relazioni le problematiche connesse allo sviluppo del percorso, indicate principalmente nella necessità di rinforzare gli organici e di intraprendere azioni concrete di formazione sia dell'utenza che del personale sanitario. In tale prospettiva è stato ben rimarcato il ruolo della comunicazione al servizio dei cittadini, settore in cui è prevista per gli operatori l'acquisizione di una specifica competenza. Sono stati presentati tramite slides il nuovo sito comune delle aziende sanitarie locali e altri materiali atti ad implementare la visibilità interna ed esterna (Comunicati stampa e brochure dei servizi ed eventi).

Protagonisti di un rinnovato rapporto tra utenti e istituzioni sono, oltre ai CCM, gli Uffici per la Relazione con il Pubblico, indicati con l'acronimo URP. A questo proposito è stata focalizzata l'esperienza operativa dell'URP dell'ospedale S. Anna di Cona con un prezioso ventaglio di suggerimenti sulle corrette modalità per effettuare le segnalazioni.

Al CCM dell'Azienda ospedaliera sono attualmente impegnati due gruppi di lavoro che si occupano rispettivamente proprio delle segnalazioni pervenute e del problema delle "barriere" che ostacolano la fruizione dei servizi.

Nel nuovo sito è presente un "Panel del Terzo Settore" dedicato alle Associazioni di Volontariato.

OBIETTIVI E ATTIVITA' 2024

Nella Relazione di Previsione 2024 la Presidente ha indicato le seguenti priorità:

Garantire la continuità dei Corsi e dei Laboratori per persone con demenza, caregiver e persone affette da patologie neurodegenerative ad esordio precoce, ponendo l'obiettivo di una adeguata personalizzazione dei percorsi.

- Proseguire l'esperienza nazionale promossa dalla Fondazione Maratona Alzheimer del "Caffè Alzheimer Diffuso".

- Accrescere il numero dei volontari attivi;

- Rinnovare Protocolli, Convenzioni e Accordi di collaborazione;

- Potenziare l'attività sui Tavoli istituzionali con i propri rappresentanti;

- Impegnarsi per attivare nuovi Punti di Ascolto in Provincia, presso le Case di Comunità e Ospedale del Delta;

- Promuovere eventi per visibilità e raccolta fondi;

tutto ciò sarà possibile impegnando energie nella ricerca degli adeguati e necessari finanziamenti.

EVENTI GIA' PREVISTI

L'Associazione si impegna a promuovere occasioni di incontro e di socializzazione per le persone in terapia e le loro famiglie al fine di sottrarle all'isolamento ed allo stigma. Sono programmati per il 2024, alle seguenti date, i successivi eventi:

– **8 maggio** - Teatro Comunale di Ferrara ore 21 "CONCERTO DI PRIMAVERA" della Banda Filarmonica L. Ariosto Ferrara;

– **17 maggio** - Centro sociale Rivana ore 21 Commedia in dialetto "VITA DA CAN" Compagnia Teatro Minore di Ferrara;

– **1 giugno** - adesione al "Ferrara pride 2024";

– **13 giugno** - "Caffè Alzheimer Diffuso" Sala Arengo del Municipio di Ferrara ore 10,30 in collaborazione con la Fondazione Maratona Alzheimer;

– **24 giugno** - Concerto ore 21 presso la Darsena di Ferrara all'interno della rassegna "UN FIUME DI MUSICA";

– **14 settembre** - "BURRACO SOTTO LE STELLE" in collaborazione con l'Associazione Bridge-Burraco di Ferrara;

– **21 settembre** - seconda edizione di "TUTTI INSIEME SULLE MURA!" Camminata non competitiva per l'Alzheimer".



VENEDÌ 17 MAGGIO 2024, ORE 20.30
PRESSO TEATRO RIVANA GARDEN
VIA GAETANO PESCI N.181 FERRARA
INGRESSO 10 EURO



AMA NOTIZIE

A tutti i SOCI di AMA viene offerta la possibilità di svolgere più attività, durante tutto l'anno, che coinvolgono a volte la persona con demenza e familiari contemporaneamente, altre volte solo l'una o l'altra parte.

Per partecipare alle attività dell'Associazione occorre:

- Recarsi presso i PUNTI DI ASCOLTO presenti sul territorio provinciale
- Fare un PRIMO incontro con i nostri volontari/e
- Iscriversi all'Associazione

AMA ringrazia per donazioni ed offerte liberali

DONAZIONI:

DIANI PAOLA - MARPOSS SOCIETA' PER AZIONI
 MAGNONI BENEDETTA - CECCHETTI MARIA CRISTINA
 BOLDRINI ANDREA - TESTONI GIORDANO
 CONSORZIO TAXISTI FERRARESI
 CHIAPATTI ANDREA - RIZZI FEDERICO
 PARENTI DI MAURIZIO PICCONE
 NEGRI MAURIZIO E RUFFONI RITA
 BONDI FEDERICA, MARZIA, ELEONORA, ROSSELLA, DANIELA ULA
 FORTINI ANDREA - MALARA PAOLA VIRIDIA TOMMASO
 DROGHETTI PAOLO POLASTRI STEFANIA
 FAMIGLIA CHERUBINI GIULIO SABRINA EUGENIO

OFFERTE LIBERALI:

LOCATELLI CLINIO E DOLORES
 VACCHI RICCARDO E ROBERTA - PASTI GRAZIELLA
 ESERCIZIO VITA
 TOSELLI GRAZIELLA - DATERI SILVANA - BIANCHINI SERGIO
 SOFFRITTI ALBERTO DAINESE RITA
 MARANGONI MARIA ANGELA - TABACCHI ALBERTO
 BERTELLI ETTORE E GIULIANI ALESSANDRA
 SABBIONCELLO CINZIA - SCAPINELLI SILVANO
 BERGAMINI VITTORINA - QUAGLIANI MARZIA
 PREVIATI ROBERTA CENCI MARIO
 ROLFINI IVANA FERRARESI GIUSEPPE - BARBIERI FRANCO
 COLAIACOVO FRANCESCO RONCAGLI LAURA
 FUZZATI GRAZIELLA - PANDASI REMO E VERONESI EDDA

COME AIUTARE AMA

Rinnovare la quota associativa € 30,00

Effettuare donazioni

(IBAN IT93C0301503200000003595306)

Partecipare agli eventi di raccolta fondi

Presentare nuovi soci

Dedicare un po' del vostro tempo alla nostra Associazione

Devoluzione del 5x1000 inserendo nella denuncia dei redditi il Codice Fiscale 93062440388

Si ricorda che le erogazioni liberali effettuate tramite assegno, bonifico bancario o bollettino postale sono detraibili presentando la ricevuta del versamento.

PUNTI DI ASCOLTO

Sostenere le famiglie e intercettare la richiesta di aiuto fin dalle prime fasi di malattia, è l'operato prioritario dell'Associazione tramite i Punti di Ascolto.

AMA è aperta il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9,30 alle 12,30.

Per informazioni telefonare alla SEGRETERIA 0532.792097 o passare nelle giornate e orari sopra riportati.

E' obbligatoria la prenotazione tramite segreteria per gli appuntamenti alla Casa della Salute Cittadella di San Rocco.

Ci trovate a:

• **Ferrara**, sede di AMA in via Ripagrande 7
volontaria: Laura Petrucci

• **Casa della Salute Cittadella San Rocco**
"Settore 6" Neurologia
il **mercoledì** ore 15 - 17 Ambulatorio 5
dott.ssa Teresa Romanini

il **giovedì** ore 15,30 - 17,30 Ambulatorio 4
dott.ssa Annalisa D'Errico

• **Arcispedale S. Anna di Cona presso CDCD:**
Ambulatorio **Neurologia** volontari: Bassi Paolo
e Brina Valeria

Ambulatorio **Geriatría** volontario: Menarini Loris

Ambulatorio **Medicina Interna-Universitaria** da definire la giornata

INFORMAZIONI sul territorio

Le attività del **Cafè della Memoria** sono riprese su tutto il territorio provinciale.

Per info su orari e giornate dal 2023 telefonare ai CDCD di:

FERRARA c/o Coop Serena Tel.335 6577943
e AMA Tel. 0532 792097 (lun./mer./ven.)

BONDENO giovedì 9/13 • Tel.0532 884318

CENTO mercoledì 10/16 • Tel. 051 901664

COPPARO mercoledì e giovedì 9/12
• Tel. 0532 879888/9

PORTOMAGGIORE lunedì 9/13
• Tel. 0532 817554



Associazione Malattia Alzheimer

La nostra sede di Ferrara - Via Ripagrande, 7
è aperta il **LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ**
dalle ore 9,30 alle ore 12,30

Tel. 0532.792097

Sito Internet: www.amaferrara.it (in corso di aggiornamento) • Email: info@amaferrara.it



IBAN IT93C0301503200000003595306

C.F.93062440388

Associazione Malattia Alzheimer Ferrara



Associazione Malattia Alzheimer



amaferrara