



ASAA EO
ODV
Alzheimer Südtirol Alto Adige

ASAA Alzheimer – Südtirol – Alto Adige – eo/odv

Casa Altmann-Haus / Grieser Platz 18 / Piazza Gries

39100 Bozen / Bolzano * Tel. +39 0471 051 951 * info@asaa.it

Pec: alzheimer-asaa@pec.it * www.alzheimer.bz.it

ASAA informa - Notizie dell'Associazione 3/2023

Notizie attuali dell'Associazione

Giornata Mondiale dell'Alzheimer 2023

Per la seconda volta consecutiva, l'evento organizzato dall'Associazione Alzheimer Alto Adige ODV in occasione della **Giornata Mondiale dell'Alzheimer** si è svolto presso la Clinica Melitta di Bolzano il 20 settembre con grande successo.

L'evento comprendeva **presentazioni** sulle preoccupazioni delle famiglie, sull'interazione tra ospedale e familiari, sulle attività di assistenza a domicilio con l'aiuto concreto dei servizi medici, sulle ultime novità in materia di classificazione dell'assistenza e molto altro ancora, il tutto presentato da esperti di comprovata esperienza.

Inoltre, sono stati forniti **consigli pratici alle donne** impegnate nell'assistenza domiciliare, con particolare attenzione agli aspetti dell'assicurazione sociale. Dai temi trattati è emerso in modo inequivocabile che si tratta di questioni di enorme importanza per i circa 10.500 familiari che prestano assistenza.

Inoltre, nell'ambito dell'evento citato sono stati organizzati tavoli informativi con consulenza individuale su prenotazione, molto frequentati. Il gran numero di visitatori ha sottolineato la necessità di prestare maggiore attenzione ai "caregiver". Tra gli argomenti discussi vi erano la sicurezza dell'assistenza, gli aspetti del diritto di proprietà e la tutela, i consigli per l'assistenza a domicilio, i suggerimenti utili delle organizzazioni di auto-aiuto, nonché una panoramica sul supporto clinico per le persone colpite e sulle difficoltà psicologiche dei "caregiver".

Il Presidente
Ulrich Seitz



In questa edizione:

- **Giornata Mondiale Alzheimer 2023**

- **Gruppo di auto aiuto Bolzano**

- **Gruppo per uomini Bressanone**

.....

Formazione:

- **Workshop** a Bressanone

- **Corso di Kinaesthetics** a Bolzano

- **Corso per Caregiver** a Bolzano

.....

- **Val Venosta:**

Serate informative

- **Sentemete** a Bolzano

.....

- **Pomeriggio di intrattenimento** al Grieserhof di Bolzano

- **Consulenze personali** su richiesta

- **Materiale informativo**

.....

- Siamo alla ricerca di **volontari che vogliono collaborare!**

- **Quota sociale 2024**

- **Suggerimenti per familiari nel mese della tristezza**

Avvisi importanti Autunno/Inverno 2023-24

1. Gruppo di auto-aiuto Bolzano

A **Bolzano**: I gruppi di auto-aiuto dei familiari continuano a riunirsi ogni primo lunedì del mese in italiano e l'ultimo lunedì in tedesco presso la sede dell'ASAA dalle 15.30 alle 17.30, in Piazza Gries 18, Palazzo Altmann. Potete trovare le date esatte per il 2024 sul nostro sito www.alzheimer.bz.it. L'incontro si terrà al 1° piano nella sala del Club Alpino AVS.

2. Gruppo uomini a Bressanone

A **Bressanone**, il gruppo di uomini continua a riunirsi ogni 3° mercoledì del mese alle 19.30-21.00.

La sede è a **Bressanone, Sala parrocchiale Don Bosco, Viale Mozart 32**.

Le iscrizioni possono essere effettuate tramite info@asaa.it o il n. verde 800 660 561 o contattando Fink Anna **Tel: 348 1545279** e Kaiser Alexandra **Tel: 347 6532303**.

3. Workshop a Bressanone (in tedesco)

Se dimentico alcune cose, è già demenza?

Workshop per parenti e persone interessate che si occupano di persone affette da demenza

La formazione è suddivisa in tre unità:

1. Unità: venerdì 03.11.2023 dalle ore 15.00 alle ore 18.00

2. Unità: giovedì 16.11.2023 dalle ore 15.00 alle ore 18.00

3. Unità: lunedì 04.12.2023 dalle ore 15.00 alle ore 18.00

Sede: 39042 Bressanone, Viale Mozart 32, Oratorio Don Bosco Parrocchia (sala conferenze).

Il numero di partecipanti è limitato a 15.

Iscrizioni su info@asaa.it

Ulteriori informazioni: Fink Anna Tel: 348 1545279 o Kaiser Alexandra Tel: 347 6532303

4. Corso di cinestetica a Bolzano

A partire da **gennaio 2024**, l'ASAA organizzerà un **corso bilingue di cinestetica per assistenti familiari di persone affette da demenza**.

L'obiettivo è sostenere le persone affette da demenza nelle attività quotidiane. I partecipanti imparano i concetti di cinestetica, sperimentano e comprendono la connessione tra la qualità del proprio movimento e la relazione con le persone affette da demenza.

Gli incontri si terranno ogni martedì dalle 15.00 alle 18.00 a partire dal 09.01.2024.

La sede è il **Centro Civico di Gries, Palazzo Altmann Sala B 2° piano, Piazza Gries 18**.

Una descrizione più dettagliata è disponibile sul ns. sito www.alzheimer.it.

5. Corso di assistenza ai familiari da febbraio a Bolzano

L'ASAA, in collaborazione con la cooperativa sociale CEDOCS, organizza per la settima volta un corso di 40 ore in **lingua italiana**, a Bolzano per i **caregiver e i familiari delle persone con demenza**.

Il corso si svolgerà a partire da febbraio 2024 il venerdì pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00 e il sabato mattina dalle 09.00 alle 13.00.

Il programma esatto si trova sul ns .sito www.alzheimer.bz.it

Le iscrizioni sono accettate tramite Info@asaa.it o la cooperativa sociale CEDOCS info@cedocs.it.

6. In Val Venosta:

Ogni martedì **dalle 9.00 alle 11.00** e giovedì **dalle 17.00 alle 19.00** è attivo il **telefono amico (+39 333 298 6884)**.

Vengono inoltre organizzate costantemente **serate informative** sulla demenza. Gli avvisi per il programma 2024 saranno pubblicati per tempo sul nostro sito.

Vedi anche il **programma** annuale www.alzheimer.bz.it

.....

7. Sentemente a Bolzano

Attualmente, il Sentemente-Caffè si svolge fino alla fine di novembre. A partire da gennaio, un Laboratorio in italiano si terrà nuovamente dalle 17.00 alle 19.00 nella Casa della cultura di Gries, nella sala 2 dietro la biblioteca, anche online.

Per informazioni dettagliate, contattare info@asaa.it, n. verde **800 660 561** oppure: Gaburri Anna tel. **349 6114166**.

.....

8. Novità! Pomeriggi di intrattenimento al Grieserhof

L'ASAA organizza in collaborazione con il Grieserhof

il 14 novembre e il 12 dicembre 2023
tra le 15.00 e le 17.00
presso il Grieserhof a Bolzano, via Cologna 1

un **pomeriggio di intrattenimento** per parenti e assistenti insieme ai loro cari.

Con giochi, bricolage, musica e movimento, oltre a caffè e dolci – il divertimento è garantito.

Vi aspettiamo numerosi!

È richiesta l'iscrizione telefonica al numero 333 56 57 718!

9. Offriamo anche **consulenze personali su richiesta** chiamando il numero 0471-051951 o il Numero Verde 800 660 561.

10. Su richiesta, forniamo anche **materiale informativo** per i familiari e interessati.

N.B:

Riceverete trimestralmente **le notizie della nostra associazione** con alcuni brevi consigli per i familiari di persone affette da demenza. Il prossimo numero uscirà a dicembre 2023



Per realizzare ulteriori idee e progetti, siamo alla ricerca di volontari

L'Associazione Alzheimer sta avviando un **nuovo progetto**, che chiamiamo **caffè della demenza**. Vorremmo aiutare i familiari di persone affette da demenza a trascorrere un pomeriggio socievole insieme ai loro cari e anche a creare possibilità di scambio con altri familiari impegnati nella cura.

Vorremmo inoltre riprogettare i **gruppi di auto-aiuto**, offrendo informazioni su varie aree tematiche, invitando personale specializzato.

Per rendere possibili questi progetti, siamo ancora alla **ricerca di volontari che vogliano partecipare**.

Se siete interessati a una collaborazione di questo tipo, contattateci tramite info@asaa.it o [Tel:0471 051951](tel:0471051951).

I nostri orari di ufficio sono il lunedì e il mercoledì dalle 15.00 alle 18.00.

Vi ringraziamo sinceramente, nella speranza che accettiate e che possiate collaborare con noi.

Promemoria:

Quota associativa 2023

Vi ringraziamo sinceramente per il vostro sostegno come soci! Ogni contributo è prezioso per noi! Se non avete ancora pagato la vostra quota associativa, vi preghiamo di farlo al più presto.

Aiutateci anche nell'anno a venire 2024, in modo da poter continuare a sostenere i familiari nel loro lavoro di assistenza.

Vi riportiamo le coordinate bancarie per il vostro bonifico:

IBAN: IT 45 A080 8111 6010 0030 1005 201 – Cassa Raiffeisen Bolzano-Gries

- € 30,00 Quota annuale di iscrizione singola

- € 50,00 quota annuale famiglia

- da € 50,00 Socio sostenitore

Nel mese della tristezza

Anche le persone affette da demenza hanno il diritto di dire addio

Quando muore un parente stretto di una persona con demenza, alcune loro famiglie si chiedono se portarla o no al funerale. Invece, le persone affette da demenza riescono ben a notare che una persona cara se n'è andata improvvisamente e possono anche percepire la tristezza di coloro che le sono vicini. Anche se la persona con demenza a volte non è in grado di esprimere apertamente e chiaramente il proprio dolore, è probabile che ci sia. Se non può spiegare a parole il suo dolore, lo esprime maggiormente attraverso i cambiamenti nel comportamento. Nel tempo successivo alla morte, ad esempio, l'apatia, la perdita di appetito, l'insonnia o comportamenti difensivi nei confronti di terzi possono essere segni di questo lutto.

Per le altre persone in lutto, la perdita di un parente stretto è sempre una situazione eccezionale e prendersi cura di una persona con demenza può essere opprimente.

In che modo i familiari possono sostenere una persona con demenza e aiutarla a dire addio?

- Mostrandole attraverso il contatto personale, la vicinanza fisica e l'affetto che non è sola.
- Accettando eventuali scoppi emotivi, rimanendo calmi e vedendoli come un possibile modo per esprimere l'esperienza interiore.
- Includendola, se possibile, nei preparativi per il servizio funebre (es. scegliendo gli addobbi floreali).
- Portandola al servizio funebre, anche se potrebbe non essere in grado di seguire pienamente le parole a causa della sua malattia. Tuttavia, il rito in chiesa e sulla tomba le è noto e familiare. Di norma, la persona interessata si comporterà quindi in modo appropriato alla situazione, proprio come ha fatto in passato. Non si tratta tanto della persona con demenza che capisce sempre cosa sta succedendo, ma di essere in grado di partecipare come parte paritaria della famiglia.
- Se non è più possibile per la persona malata essere presente al funerale, si possono comunque eseguire rituali in modo che percepisca la morte e l'addio e possa così essere meglio aiutata a superare il dolore. Ad esempio affiggendo una foto del defunto, accendendo una candela e pregando insieme. Anche visite regolari alla tomba possono aiutare.
- Aiutando le persone affette da demenza a vivere il dolore come un sentimento individuale. Ognuno sente il dolore a modo suo.

Il dolore non può essere misurato. Il dolore si svolge principalmente all'interno, nel cuore, e non è realmente visibile.



Anche i familiari che assistono i loro cari malati devono poter piangere le loro perdite

La cura delle persone affette da demenza viene assunta principalmente dai familiari, e quando gli anni di cura giungono al termine, l'impatto della morte è solitamente difficile per loro. Le persone in lutto spesso si sentono sole e incomprese, si sentono lasciate indietro, si sentono vuote dentro. I loro sentimenti dopo l'esperienza della perdita possono essere molto diversi: ognuno piange nella sua personale misura. Nonostante tutte le differenze individuali, tutti attraversano determinate fasi in cui elaborano il dolore.

1a fase: shock e negazione: Questa fase può durare da poche ore a mesi. Le persone colpite non riescono ancora a comprendere emotivamente la notizia della morte. Tuttavia, la presunta insensibilità non corrisponde a insensibilità, ma a uno shock emotivo. L'insensibilità va di pari passo con il non voler percepire la perdita. È importante per le persone in lutto che possano essere (presumibilmente) insensibili come sono e che nessuno le biasimi. Tuttavia, le persone colpite spesso si sentono in colpa perché pensano di dover provare qualcosa.

2a fase: scoppiano le emozioni: Si alternano sentimenti come profonda disperazione, paura e impotenza, solitudine, senso di colpa, ma anche rabbia verso sé stessi e verso il defunto. Questa fase può essere accompagnata da effetti collaterali fisici pronunciati, ad esempio perdita di appetito e disturbi del sonno, e può durare anche anni, fino a quando la perdita non viene accettata.

3a fase: La corsa alla ricerca: Per molte persone in lutto, la ricerca è molto reale, come una vedova che crede di sentire certi suoni precedentemente emessi da suo marito. Durante l'ascolto, si realizza con rinnovato dolore, che questo è inevitabilmente un ricordo del passato. La ricerca avviene involontariamente e prepara le persone a continuare a vivere senza il defunto e ad accettare questa separazione. Questa fase può durare anche a lungo.

4a fase: I familiari stabiliscono una nuova relazione con sé stessi e con il mondo. Le persone in lutto sentono un nuovo, crescente equilibrio mentale e fisico e si creano lentamente una nuova vita senza il defunto. Quindi hanno accettato la perdita senza dimenticare il passato.

Le singole fasi del lutto possono anche sovrapporsi, coincidere, mescolarsi o procedere in un ordine diverso. I familiari in lutto possono far fronte in modo diverso a questo processo. L'ambiente personale ha un effetto di sostegno. La famiglia e gli amici, il vicinato, la comunità di fede, il gruppo di auto-aiuto ASAA, ma anche i club e la comunità del villaggio possono essere risorse positive in questo momento speciale. Se ritenete che il dolore della perdita persista e non siete in grado di liberarvene, vi invitiamo a prendere in considerazione la possibilità di cercare una consulenza professionale. Il medico di fiducia e il servizio di assistenza domiciliare possono essere il primo punto di contatto.

