



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 dall'associazione 2/2024

Notizie attuali dell'Associazione

Relazione del Presidente sull'Assemblea Generale 2024

Nel mio ruolo di Presidente dell'Associazione Alzheimer Südtirol Alto Adige, sono lieto di sottolineare che l'Assemblea Generale di quest'anno, tenutasi il 19 aprile 2024, ha portato molte soddisfazioni. Da un lato, erano presenti circa 60 soci, dall'altro, abbiamo potuto dare il benvenuto ai tre nuovi membri della Giunta provinciale altoatesina, ovvero Rosmarie Pamer, responsabile per gli affari sociali, la famiglia e il volontariato, Ulli Mair per la sicurezza e l'edilizia abitativa e Hubert Messner, responsabile per la sanità, e presentare loro direttamente le nostre preoccupazioni. Negli ultimi anni, la nostra associazione ha intrapreso iniziative su vari fronti e realizzato servizi che si sono dimostrati validi e apprezzati dai destinatari: i caregiver dei pazienti affetti da demenza e i loro familiari. Per questo motivo, con le risorse adeguate, continueremo a portare avanti o ad adattare ciò che si è dimostrato vincente.

La partecipazione delle persone con demenza e dei loro familiari richiede sensibilità e apertura e significa reagire in modo flessibile agli ostacoli della vita quotidiana. È possibile rimanere in contatto ovunque: nel coro, nel gruppo teatrale, nelle funzioni religiose, al ristorante o semplicemente nella comunità domestica - nonostante la demenza e con la demenza. L'ambiente può essere diverso, ma non la persona! Ecco perché rimanere in contatto è così importante!

Occorre inoltre sostenere quanto segue:

Riorganizzazione urgente della classificazione dell'assistenza ai pazienti affetti da demenza

Assistenza finanziaria e pagamenti compensativi in caso di superamento dei tempi di attesa

Migliore accesso ai servizi socio-sanitari e a servizi di assistenza efficienti

Reale compatibilità tra lavoro e assistenza

Riconoscimento dei servizi di assistenza domiciliare ai fini pensionistici

In queste notizie:

- Relazione del Presidente sull'Assemblea Generale 2024
- Gruppo di autoaiuto di Bolzano
- Pomeriggi di intrattenimento al Grieserhof Bolzano
- Sentemente a Bolzano
- Gruppo Maschile di Bressanone
- In Val Venosta
- Serate informative e relazioni
- Avviso anticipato della Giornata mondiale dell'Alzheimer 2024
- Cura una persona con demenza?
- Consulenze personalizzate e materiale informativo
- Quota associativa 2024
- Siamo alla ricerca di **volontari che vogliono collaborare**
- Suggesti per familiari sul tema "Il caldo estivo come ulteriore peso"

Focus: Task force per i giovani pazienti affetti da demenza

Maggiore specializzazione nell'auto-aiuto

Riconoscere i profili professionali per l'assistenza domiciliare

- Patto intergenerazionale e modello attraente di banca del tempo
- Investimento in ricerca e studi pratici
- Un osservatorio con dati affidabili.

La demenza nel contesto della dignità e dell'autonomia

- La dignità è data agli esseri umani ed è quindi indipendente dallo stato di coscienza di una persona o da un particolare contesto. In questo senso, la dignità è illimitata e deve essere rispettata incondizionatamente.
- L'aumento dei requisiti di rete è una questione fondamentale in relazione alla demenza. I vari fornitori di servizi - in particolare medici, terapisti, assistenti, cliniche della memoria e volontari - devono lavorare fianco a fianco per fornire un supporto a bassa soglia e il più facilmente accessibile possibile.
- Proteggere e rafforzare i caregiver familiari
- I familiari assistenti dovrebbero poter visitare un punto di contatto professionale per le questioni relative alla demenza. Questo dovrebbe fornire loro informazioni su come affrontare la demenza e sui possibili servizi di supporto.

La nostra richiesta alla Giunta Provinciale:

- Creazione di un centro di coordinamento con il coinvolgimento dell'ASAA per i parenti con un piano d'emergenza.
- Garantire l'erogazione di servizi di sollievo
- Promuovere il riconoscimento del lavoro degli assistenti familiari come contributo socialmente ed economicamente prezioso alla comunità.

Il Presidente Ulrich Seitz

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

1. Gruppo di autoaiuto di Bolzano

A causa del periodo pandemico, alcuni comportamenti sono evidentemente cambiati quando si tratta di relazionarsi con altre persone.

Parte della comunicazione avveniva online e i familiari delle persone affette da demenza (per lo più loro stessi over 60) spesso si sentivano lasciati soli.

L'associazione ASAA vorrebbe pertanto ridisegnare gli incontri nel 2024 con **temi specifici**, come **“incontri informativi per familiari di persone con demenza”** e portarli avanti. Gli argomenti, soprattutto quelli pratici, dovranno essere introdotti, spiegati e poi discussi con i partecipanti da uno specialista.

Gli incontri continuano a svolgersi **ogni primo lunedì del mese in italiano** e **l'ultimo lunedì del mese in tedesco** presso la sede ASAA **dalle 15:30 alle 17:30** nel Centro Civico Gries, palazzo Altmann, piazza Gries 18, Bolzano.

Le date esatte per il 2024 le trovate sul nostro sito www.alzheimer.bz

Calendario:

Luglio: 01.07.2024 Italiano

Argomento: Terapia occupazionale:

La terapia occupazionale si concentra sulle attività quotidiane e sulla formazione delle abilità fisiche e mentali necessarie alle persone affette da demenza.

Relatore: Katrin Malfertheiner - Terapista occupazionale

Pausa di agosto

Settembre: 02.09.2024 Italiano

Argomento: Quali sono le difficoltà di deglutizione nella demenza. Come capire il comportamento e aiutarsi con l'assunzione di cibo e liquidi e come imparare in caso di disagio.

Relatore: Kiener Irmgard - Logopedista

Ottobre: 07-10.2024 italiano

Argomento: Aspetti legali: I diritti della persona assistita, la responsabilità civile e penale, eventuali circostanze economiche e dichiarazioni di intenti.

Relatore: Dr. Kritzinger Alexander - Avvocato e Ulrich Seitz

Novembre: 04.11.2024 Italiano

Argomento: Stagione influenzale invernale:

Qual è il modo migliore per proteggersi dal raffreddore o dall'influenza?

Le vaccinazioni offrono inoltre una protezione efficace contro alcune malattie infettive. Anche semplici accorgimenti igienici aiutano a prevenire le infezioni.

Relatore: Dr. Georg Untersulzner - Medico

Dicembre: 02.12.2024 Italiano

Argomento: Riconoscere il dolore.

Il dolore ha una funzione di allarme: segnala all'organismo la presenza di una lesione o di una malattia. Come si può riconoscere meglio questo aspetto?

Relatore: Frisch Elfriede - ex responsabile di un reparto di demenza

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

2. Pomeriggi di intrattenimento al Grieserhof Bolzano

L'associazione ASAA, in collaborazione con il Grieserhof, organizza **ogni secondo martedì del mese un pomeriggio di intrattenimento per**

familiari e loro cari. Gli incontri si svolgono tra le 15:00 e le 17:00 nella sala al piano terra del Grieserhof.

L'intrattenimento e il divertimento sono garantiti con giochi, lavoretti, musica ed esercizio fisico, oltre a caffè e dolci. Il programma sarà pubblicato poco prima con un volantino e sul nostro sito.

Vi aspettiamo numerosi.

È gradita l'iscrizione telefonica a info@asaa.it o al Numero verde 800 660 561.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

3. Sentemente a Bolzano

Da luglio 2024, Sentemente Caffè continuerà ad essere a disposizione dei familiari, con le stesse date di presenza dalle ore 17.00 alle 19.00. Per informazioni dettagliate contattare info@asaa.it; Numero verde 800 660 561 oppure: Gaburri Anna Tel. 349 6114166.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

4. Gruppo maschile di Bressanone

A Bressanone, il gruppo maschile continua a incontrarsi ogni terzo mercoledì del mese dalle ore 19:30 alle 21:00. La sede è la sala parrocchiale Don Bosco a Bressanone, Viale Mozart 32.

Le iscrizioni possono essere accettate tramite info@asaa.it o al Numero Verde 800 660 561 oppure presso Kaiser Alexandra Tel: 347 6532303.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

5. In Val Venosta:

Il numero di telefono **per persone che ne hanno bisogno (+39 333 298 6884)** è attivo **tutti i martedì dalle 9:00 alle 11:00** e il **giovedì dalle 17:00 alle 19:00**.

Mensilmente vengono organizzate anche **serate informative sulla demenza**.

Potete trovare il **programma annuale per il 2024 sul nostro sito (www.alzheimer.bz.it)**.

I preavvisi singoli verranno comunicati tempestivamente anche attraverso i media.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

6. L'ASAA propone anche serate informative per sensibilizzare la popolazione.

Le relazioni si tengono spesso su richiesta, con breve preavviso in collaborazione con le comunità. Se segnalati tempestivamente, questi verranno pubblicati anche sul ns. sito.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

7. Avviso anticipato della Giornata mondiale dell'Alzheimer 2024

Quest'anno, il 20 settembre, celebreremo la Giornata mondiale dell'Alzheimer presso l'Academy della Cassa di Risparmio, in Via Cassa di Risparmio, a Bolzano.

Il relatore principale sarà il noto neuroscienziato e psichiatra **Prof. Dr. Manfred Spitzer** che è stato invitato a tenere una conferenza sul tema “**Demenza e intelligenza artificiale**”.

Inoltre, il biostatistico **Dr. Markus Falk** parlerà su “**La situazione dei dati nella regione alpina – da Monaco a Milano**”, in particolare sull’evoluzione della malattia in Alto Adige.

Il programma esatto sarà annunciato in seguito. E’ prevista anche la traduzione simultanea.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

9. Come di consueto continuiamo ad offrire **consulenze personalizzate** su richiesta al Tel. 0471-051951 o al Numero Verde 800 660 561. Inoltre, forniamo su richiesta anche **materiale informativo** vario per familiari.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

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 settembre 2024.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Quota associativa 2024

Forse alcuni dei nostri soci fedeli hanno dimenticato di versarci la quota associativa 2024?

Di seguito le coordinate bancarie per il vostro bonifico:

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

- € 30,00 Quota annuale per tesseramento individuale

- € 50,00 Quota annuale per i familiari

- a partire da € 50,00 quota sostenitore

Nel caso che Lei non volesse più essere membro della nostra Associazione La preghiamo di disdire telefonicamente o tramite e-mail.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Per poter realizzare ulteriori idee, cerchiamo volontari

L'Associazione ASAA quest'anno organizza diverse manifestazioni per aiutare i familiari delle persone affette da demenza.

Vorremmo anche riprogettare i **gruppi di auto-aiuto**. I familiari delle persone colpite possono esprimere i loro desideri su argomenti specifici. Questi vengono poi introdotti, accompagnati e discussi negli incontri con uno specialista.

Per rendere possibili questi ed altri progetti e sostenere i parenti, **stiamo ancora cercando volontari, possibilmente anche pensionati, che abbiano voglia di mettersi a disposizione.**

Se riesci a immaginare una simile collaborazione, contattaci tramite info@asaa.it; Tel: 0471 051951 (ufficio) oppure il nostro Numero Verde 800 660 561.

I nostri orari di ufficio sono lunedì e mercoledì dalle 15:00 alle 18:00.

Nella speranza del vostro prezioso impegno, desideriamo ringraziarvi sentitamente e confidare in una buona collaborazione!

Il caldo estivo come ulteriore peso



L'esposizione al calore intenso può rappresentare un grave rischio per la salute, soprattutto per le persone affette da demenza, perché non sono più in grado di reagire adeguatamente al caldo. Soprattutto quando la malattia è più avanzata, le persone con demenza hanno bisogno di aiuto per proteggersi dai danni dovuti al calore. E' importante quindi migliorare l'assunzione di liquidi, adattare la temperatura ambiente e mantenere la temperatura della stanza il più bassa possibile.

Un'adeguata assunzione di liquidi è importante per tutte le persone per mantenere le funzioni corporee. Quando le temperature esterne sono elevate, il bisogno di liquidi aumenta ulteriormente, perché una maggiore sudorazione comporta anche una maggiore escrezione di liquidi. Nella demenza, anche la percezione della sete è alterata e la persona colpita ha bisogno di diversi giorni per compensare, se non ha bevuto abbastanza.

Ecco come riconoscere una mancanza di liquidi:

- **Segni fisici quali:** pelle secca, secchezza della bocca, mucose secche, urine scure, stitichezza; il polso e la temperatura possono essere elevati, la pressione sanguigna è spesso inferiore al normale e possono verificarsi nausea e/o vomito.
- **Problemi comportamentali come:** La persona dorme notevolmente poco o molto, ha un insolito disorientamento nel tempo o nello spazio, è meno capace di concentrarsi del solito, ha improvvisamente allucinazioni visive o deliri, appare confusa o particolarmente ansiosa, è meno capace del solito di eseguire attività quotidiane semplici. Questi cambiamenti comportamentali si sono sviluppati entro poche ore o pochi giorni.

Alcuni suggerimenti per rendere il bere più facile per le persone con demenza:

- Avere sempre una bevanda a portata di mano, anche di notte.
- Ricordare inoltre che i tappi a vite sono spesso difficili da aprire.
- Aumentare la quantità bevuta quando fa caldo di almeno 500 ml.
- Mangiare cibi salati che stimolano la sensazione di sete e compensano anche la perdita di elettroliti (consultare il medico per il dosaggio di diuretici o farmaci simili durante i periodi caldi).
- Mangiare cibi che contengono molta acqua come frutta e verdure indicate: cetrioli, angurie, cavolfiori, melanzane, agrumi, mele.
- Dolcificare le bevande. L'acqua offre pochi incentivi perché non sa di niente. Ad esempio, offrire succo di mela.
- Bere insieme, così la persona si sentirà meno sotto pressione a causa delle continue offerte di bere.

Adattamento del comportamento alla temperatura ambiente:

- Modificate la routine quotidiana: evitare, se possibile, sforzi eccessivi e rimandare le passeggiate alle prime ore del mattino.
 - Fate indossare abiti leggeri e adeguati e un cappello leggero per stare al sole.
 - Assicuratevi che la persona colpita rimanga all'ombra o, se possibile, in casa.
 - Procuratevi una bottiglia spray riempita con acqua del rubinetto. Si può usarla per spruzzare sulle braccia, sulle gambe e possibilmente sul viso della persona, per creare un effetto evaporativo. Se la persona ha paura di questo "spray", si può spruzzarlo prima sulle mani e chiederle di passarsi le mani sul viso.
- Anche i bagni freddi ai piedi, alle mani o all'avambraccio aiutano a rinfrescarsi.

- Nelle persone sovrappeso che sudano molto, aumenta il rischio che si verifichino arrossamenti e piccole lesioni in alcune parti del corpo a causa dello sfregamento pelle contro pelle, provocando una sensazione di bruciore. Le zone del corpo a rischio sono sotto il doppio mento, sotto le ascelle, all'inguine, all'interno della coscia, nella regione perineale, nella piega dei glutei, sotto il seno, nella piega addominale. Per prevenire questo rischio è utile fare la doccia o lavarsi regolarmente (con acqua tiepida); poi è estremamente importante asciugarsi accuratamente. Le zone cutanee a rischio non devono essere strofinate con un asciugamano, ma semplicemente tamponate. Sulle zone cutanee a rischio è opportuno posizionare un panno di cotone pulito, in grado di assorbire il sudore. Inoltre, la biancheria intima di cotone delicata sulla pelle non dovrebbe avere bordi o elastici fastidiosi o abrasivi. La cura della pelle nelle aree vulnerabili dovrebbe essere eseguita solo con emulsioni acqua in olio. Se è visibile una patina bianca a causa di infezioni da funghi o batteri, che a loro volta possono portare a erosioni cutanee e pustole, è necessario contattare il servizio di assistenza domiciliare della propria zona.

Possibili misure per mantenere la temperatura ambiente più bassa possibile:

- Aerare i locali la mattina presto o la sera tardi.
- Oscurare l'appartamento durante il giorno.
- Controllare la temperatura ambiente. Non dovrebbe superare i 26°C.
- Verificare se è possibile utilizzare ausili tecnici come ventilatori o un piccolo impianto di climatizzazione.

Anche se il caldo può essere molto faticoso e fuori fa troppo caldo per muoversi, lasciate che la persona interessata vaghi con i suoi pensieri mentre parla dei ricordi estivi della sua infanzia - magari con un caffè gelato rinfrescante e delizioso!

