



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 1/2025

Invito all'Assemblea Generale 2025

Gentili soci, Gentili interessati, stimati familiari,

Il Consiglio direttivo dell'Associazione Alzheimer Südtirol Alto Adige ODV invita tutti i soci e le parti interessate all'Assemblea generale, convocazione venerdì 28 marzo 2025 alle ore 17.00 presso la sede della Cassa Popolare – Volksbank in via del Macello, 55 a Bolzano.

Verrà discusso il seguente ordine del giorno

1. Benvenuto e apertura della riunione da parte del Presidente in carica Ulrich Seitz e della Vicepresidente Edith Moroder.
2. Presentazione e approvazione della relazione di attività 2024 con relativa risoluzione (Helmuth Ohnewein e Ulrich Seitz)
3. Relazione finanziaria e approvazione del bilancio 2024 con relativa delibera (Helmuth Ohnewein)
4. Previsione di attività 2025 e approvazione del bilancio di previsione per il 2025 con relativa risoluzione (Helmuth Ohnewein e Ulrich Seitz)
5. La parola agli esperti e alle esperte: Tavolo rotondo riguardante la tematica "Ordinanza rette Alzheimer"

Si affronta il tema di grande attualità dei rimborsi spese per le famiglie di persone affette da demenza che necessitano di assistenza medica e infermieristica regolare.

Ospiti: - Avvocato e assessore alle politiche sociali del Comune di Bolzano, Juri Andriollo

- Avvocato Christian Perathoner
- Avvocato Alexander Kritzinger
- Esperto forense Michele Piccolin
- Giornalista Simonetta Nardin
- Esperti del settore amministrazione di sostegno

6. Confronto con i soci: cosa serve attualmente in particolare alle famiglie nel loro ruolo?

7. Rinfresco e scambio di opinioni

La vostra presenza è importante per dare alla nostra associazione il sostegno di cui ha bisogno e per permetterci di fare sensibilizzazione in tutto il territorio.

Ci auguriamo che molti di voi possano partecipare per discutere con voi, impegnati nella cura e nell'assistenza delle persone affette da demenza, i problemi attuali di questa impegnativa attività. La vostra voce è importante

In questa edizione:

- Invito all'Assemblea Generale del Presidente

1. Calendario del Gruppo di automutuoiuto di Bolzano

2. Pomeriggio di intrattenimento al Grieserhof a Bolzano

3. Sentemente a Bolzano

4. Gruppo uomini di Bressone

5. In Val Venosta

6. Val Pusteria

7. DADO

8. Serate informative

9. Consulenze personalizzate e materiale informativo

- Siamo alla ricerca di volontari che vogliono collaborare

- Cerchiamo volontari

- Quota associativa per l'anno 2025

- Suggestimenti per familiari sul tema "Dormire bene"

per noi come associazione, al fine di adottare misure adeguate che ci aiutino a progredire nell'intero campo della cura della demenza.

Perché una cosa è chiara: le sfide che tutti noi dobbiamo affrontare stanno aumentando enormemente ed è importante rafforzare le risorse gestibili nel miglior modo possibile. Questo può riuscire solo se tutti i partner coinvolti nel processo di cura partecipano attivamente e su un piano di parità.

Iscrizione per l'Assemblea dei Soci alle ore 17.00 **entro il 26.03.2025** a info@asaa.it o telefonicamente attraverso il Numero Verde 800 660 561.

Parcheggio: Parcheggio sotterraneo presso la sede della Volksbank, via del Macello 55 a Bolzano, oppure in alternativa collegamento autobus con la linea 1 dal centro di Bolzano.

Cordiali saluti da parte del

Presidente Ulrich Seitz con il consiglio direttivo.

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

Altre notizie dell'Associazione

1. Calendario del Gruppo di automutuoaiuto di Bolzano

L'associazione ASAA vorrebbe ridisegnare gli incontri auto aiuto nel 2025 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 in lingua italiano e tedesco **ogni ultimo venerdì del mese** presso la sede ASAA **dalle 16:00 alle 18:00** nel Centro Civico Gries, palazzo Altmann, piazza Gries 18, Bolzano.

Aprile: Venerdì: 24. 04. 2025 dalle ore 16.00 alle 18.00 (attenzione - Venerdì è Festa nazionale)

Argomento: *Malattie dell'occhio e disturbi cognitivi*

Maggio: Venerdì: 30. 05. 2025 dalle ore 16.00 alle 18.00

Argomento: Prendersi cura delle persone con demenza che hanno problemi di incontinenza

Giugno: Venerdì: 27. 06. 2025 dalle ore 16.00 alle 18.00

Argomento: Assistenza in fin di vita

Luglio: Venerdì: 25. 07. 2025 dalle ore 16.00 alle 18.00

Argomento: Breve introduzione alla "validazione"

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



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

Il 10 marzo 2025 iniziamo per familiari di pazienti di demenza in lingua italiana un laboratorio Sentemente.

Calendario:

il 10 – 17 – 24 – 31 marzo 2025

il 07 – 14 – 28 aprile 2025

il 05 – 12 – 19 – 26 maggio 2025

il 09 – 16 giugno 2025

L'incontro si svolge di lunedì a Bolzano, via Fago 45 nel Centro Culturale Gries 1 piano dalle ore 17.00 alle 19.00

Per informazioni dettagliate contattare il **Numero verde 800 660 561** oppure: Gaburri Anna Tel. 349 6114166 o su info@asaa.it

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

4. Gruppo uomini 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, al Numero Verde **800 660 561** oppure presso Kaiser Alexandra Tel: **347 6532303**.

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

5. In Val Venosta:

Per causa di problemi organizzativi momentaneamente non funziona il telefono **per persone che ne hanno bisogno**.

Nell'anno 2025 verranno organizzate serate informative e cicli di discussione con vari argomenti sulla demenza, allenamento della memoria e cura.

Il programma annuale 2025 può essere sulla nostra **homepage** (www.alzheimer.bz.it)

Gli eventi vengono comunicati tempestivamente anche attraverso i media.



6. Val Pusteria

In Val Pusteria è stato costituito un nuovo gruppo in contatto con altre istituzioni pubbliche che si affrontano con le domande sulle “malattie della demenza”. Il gruppo ha il nome “**Demenzfreundliches Hochpustertal**”.

Questo gruppo offre in Maggio gratuitamente un evento sul tema:

Convivere con la demenza nella casa di riposo e a casa.

Data: Lunedì, 19 maggio 2025 dalle ore 19.00 alle ore 21.00

Questa serata farà luce sulla vita dei malati di demenza nella casa di riposo di Villa Bassa e a casa. La responsabile del servizio infermieristico e una ergoterapista riferiscono le loro esperienze.

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

7. DADO - Alzheimer Alto Adige ASAA in scambio con l'Europa

Come annunciato nell'ultimo notiziario, a gennaio sono stati ospiti a Bolzano i rappresentanti dell'Associazione europea di lingua tedesca per l'Alzheimer e la demenza (DADO). L'ASAA è membro di questo gruppo che dal 2020 si scambia regolarmente idee e informazioni, dal 2022 anche nell'ambito del programma Erasmus+. I problemi sono gli stessi ovunque e, attraverso il contatto con altre organizzazioni, si impara a conoscere modelli diversi che già funzionano bene. Finora, in ogni incontro è stato affrontato un argomento specifico, sul quale saranno presto pubblicati tre nuovi opuscoli. Ancora nel 2020 è uscita la “Guida al linguaggio sulla demenza”, che spiega come si dovrebbe parlare con e di persone affette da demenza senza discriminarle. A Berlino, nell'estate del 2023 si è discusso dei malati giovani, cioè di età inferiore ai 65 anni; nel Lussemburgo, a novembre 2023, sulla diversità nell'assistenza (sia per i malati sia per chi li assiste), e nel Liechtenstein (aprile 2024) sulla strategia per la demenza e l'assegno di cura. – A Bolzano, oltre alle sessioni di lavoro, si è svolta una visita guidata al Museion, dove l'esperta d'arte Brita Köhler da tempo organizza anche eventi per gruppi di persone affette da demenza. Dopo una cena di lavoro con l'assessora Rosmarie Pamer, il secondo giorno i rappresentanti DADO si sono recati alla clinica Melitta per assistere a una conferenza del dott. Markus Paulmichl sulle nuove scoperte della medicina personalizzata e per informarsi sui programmi di riabilitazione. (ehm)

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

8. 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.

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



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 Giugno 2025.

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

Per poter realizzare ulteriori idee, cerchiamo volontari

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

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 d'ufficio sono lunedì e mercoledì dalle ore 15:00 alle ore 18:00.

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



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

Quota associativa 2025:

Grazie mille per il tuo precedente supporto come socio! Ogni contributo è prezioso per noi!

Per favore, aiutaci anche nell'anno in corso 2025 in modo che possiamo continuare a sostenere i familiari nel loro impegno di cura.

Di seguito le coordinate bancarie per il tuo bonifico:

IBAN: IT 45 A 08081 11 601 00030 1005201 – Raiffeisen Bolzano

- € 30,00 quota annuale tessera individuale

- € 50,00 quota annuale familiare

- € 50,00 tessera sponsor

Qualora non è più essere interessato a sostenerci e rinnovare come socio La preghiamo di segnalarci la decisione per telefono o anche tramite e-mail.

Dormire bene



Chi dorme bene è più riposato, più in forma e più produttivo al mattino. Sappiamo che le persone anziane hanno un sonno più leggero, il che significa che si svegliano più facilmente e hanno più difficoltà a riaddormentarsi. Inoltre, tendono a fare brevi riposini durante il giorno e sono meno attivi fisicamente, il che significa che la sera non sono sufficientemente stanchi per dormire bene. Le persone affette da demenza hanno spesso problemi di sonno disturbato a causa della difficoltà di orientamento temporale o di altri fattori. I disturbi del sonno si verificano quando i cambiamenti nel sonno hanno un impatto negativo sul recupero dell'organismo. L'irrequietezza notturna nelle persone con demenza può avere diverse cause, ma alcune di esse possono essere influenzate.

Ecco una panoramica delle cause più comuni che influenzano il sonno, insieme ad alcuni consigli:

- Dolore -> Potete discutere con il vostro medico di famiglia la prescrizione di una dose successiva di antidolorifici (ad esempio 30 minuti prima di andare a letto). Assicuratevi che la persona si addormenti in una posizione che aiuta ad alleviare la tensione.
- Inquietudine e ansia interiore -> Potreste usare metodi utili per rilassarsi: un lavaggio calmante, profumo di lavanda, una bevanda calda, un massaggio, respirare tranquillamente insieme, leggere o ascoltare musica. Mantenete le consuete abitudini prima di andare a dormire e accendete se necessario una piccola luce notturna per garantire sicurezza. Rassicurate la persona malata abbracciandola se reagisce positivamente. Ascoltare e percepire, anche solo essere presenti, può aiutare.
- La sovrastimolazione porta a sforzi eccessivi e difficoltà ad addormentarsi -> Organizzate la vostra routine serale in modo tale da creare un'atmosfera calma. Se possibile, si dovrebbero evitare sovraccarichi sensoriali quali rumori forti, attività frenetiche, attività eccitanti come determinati programmi televisivi o visite emozionanti. Prima di andare a letto è opportuno abbassare l'intensità delle fonti luminose (attenzione alle ombre!). Cercate di non far trasparire il proprio stress durante la routine serale.
- Stimolo a urinare o andare di corpo (incontinenza) -> Niente potrebbe essere più spiacevole dello stimolo di dover andare in bagno quando ci si addormenta. Far sì che la persona vada in bagno prima di andare a letto può contribuire a garantire un sonno più ristoratore. Quando si sceglie un sussidio per l'incontinenza, bisogna assicurarsi che sia comodo da indossare, in modo che non provochi fastidiosi sfregamenti.
- La fame e la sete sono le cause più comuni per cui le persone affette da demenza si svegliano nel cuore della notte -> Tenete pronto un piccolo spuntino per la notte e una bevanda per dissetarsi durante la notte e offriteli se hanno difficoltà a dormire. Un piccolo pasto serale previene l'ipoglicemia.
- Quando la persona con demenza si sente riposata dopo un breve periodo di sonno, si alza e vuole essere attiva -> Cercate di non rimetterla a letto finché non è visibilmente stanca. Costringerla a

sdraiarsi subito di nuovo può portare a inutili lotte di potere. La persona affetta da demenza sperimenta ulteriore stress e ha ancora meno possibilità di dormire.

- Sudare e avere freddo sono dei veri ladri del sonno, e non solo per le persone affette da demenza -> La temperatura della stanza deve essere regolata in base alle esigenze individuali (finestra aperta o chiusa, oppure arieggiare la stanza prima di andare a letto). Usate indumenti da notte e coperte adeguati. Molti anziani soffrono di cattiva circolazione sanguigna nelle estremità e per questo motivo lamentano piedi freddi. Anche se trovano comodo indossare le calze a letto, queste non devono essere troppo strette per non compromettere la circolazione. Si consiglia di indossare calzini con noduli per evitare il rischio di scivolare quando ci si alza.

Ogni volta che la persona affetta da demenza soffre di disturbi del sonno o di un ritmo giorno-notte alterato, è opportuno intervenire e, se necessario, discutere la situazione con il medico curante, poiché anche la mancanza di sonno può contribuire al peggioramento dei sintomi della demenza.

Auguriamo a voi alla persona affidata alle vostre cure una buona notte di sonno. Perché con persone riposate l'interazione è molto più rilassata.

