

DEMENZA E DECLINO COGNITIVO: SPUNTI PER LA QUALITÀ DELLA VITA

In occasione della **Giornata Mondiale dell'Alzheimer 2023**, Sociosfera Onlus, organizzazione attiva nella cura di persone anziane, ha preparato questo semplice opuscolo informativo

Qui potete trovare **le raccomandazioni dell'OMS** per:

PREVENIRE LA DEMENZA E IL DECLINO COGNITIVO

CONVIVERE MEGLIO CON PERSONE GIÀ AFFETTE DA QUESTE PROBLEMATICHE

AVERE SPUNTI SUI QUALI POTER RIFLETTERE E MEDITARE

✓ FAI ATTIVITÀ FISICA

- Riduce o rallenta il declino cognitivo
- Migliora l'umore depresso e la qualità del sonno
- Basta mezz'ora di camminata
- L'attività fisica è più efficace delle attività mentali

✓ PENSA AL DOMANI

- Le azioni quotidiane che riguardano la salute, i risparmi e le relazioni possono influire sul futuro tuo e dei tuoi parenti
- Attenzione al gioco d'azzardo, può essere rischioso e creare dipendenza

✓ MIGLIORA IL SONNO

- L'insonnia può associarsi a deterioramento cognitivo o a problemi di umore
- Parlane con il medico di base o personale specializzato

✓ AFFRONTA ARGOMENTI DIFFICILI

- Parla con i tuoi parenti o con altre persone significative di cosa potrebbe succedere nel caso perdessi la tua autonomia

✓ CURA LE RELAZIONI SOCIALI

- Trascorri del tempo con persone a cui vuoi bene, ma non limitarti ai parenti stretti! Frequenta centri ricreativi o luoghi di socializzazione (parrocchie, centri anziani, volontariato)

✓ ATTENZIONE ALL'OBESITÀ

- La sedentarietà e il sovrappeso influiscono su umore e prestazioni cognitive

✓ SMETTI DI FUMARE

- Il fumo aumenta il rischio di demenza oltre ad essere un fattore di rischio per infarti e ictus
- È sempre possibile smettere, il medico ti può aiutare
- Smettere di fumare aiuta a risparmiare denaro per il futuro

✓ ATTENTO ALLA PRESSIONE DEL SANGUE

- Tieni monitorata la pressione e segui le indicazioni o le terapie per tenerla sotto controllo
- La pressione alta aumenta il rischio di demenza

✓ LE BUONE ABITUDINI

- Trascorri tempo a contatto con la natura
- Crea una routine di abitudini, aiutano a rimanere più concentrati e orientati nel tempo

✓ ALLENA LA MENTE

- Puoi farlo in autonomia o frequentando corsi di stimolazione cognitiva fatti da personale specializzato, specialmente se già presenti difficoltà cognitive

✓ LA CURA DI CHI SI PRENDE CURA

- Prenditi del tempo per te per ridurre lo stress
- Chiedi supporto e consiglio a figure specialistiche

✓ FAI GRANDI O PICCOLI PROGETTI

- Stendi una lista di desideri: nuove cose da imparare, esperienze da fare, persone da incontrare... e prova a realizzarli
- Sii aperto ai cambiamenti, anche se può essere faticoso

✓ ASSECONDA LA PERSONA CON DEMENZA

- Cercare di correggerla e riportarla alla «realtà» non la aiuta, la farà solo sentire più a disagio e nervosa
- Prova, per quanto possibile, ad entrare nel suo mondo e cercare di seguire la sua logica

✓ CURA LA DIETA

- Una dieta sana (es dieta Mediterranea), ricca di verdura e con un uso ridotto di zucchero, grassi saturi e sale aiuta a prevenire il declino cognitivo

✓ MIGLIORA IL DIALOGO CON LA PERSONA CON DEMENZA

- Usa frasi brevi, guarda la persona negli occhi, siediti (se è seduta), evita le distrazioni (radio, tv o smartphone)

✓ RIDUCI GLI ALCOLICI

- È dimostrato che il consumo di alcool favorisce l'insorgenza di demenza e deterioramento cognitivo

✓ OCCUPATI DELLA DEPRESSIONE

- La depressione non curata aumenta il rischio di demenza
- Non rassegnarti a convivere con l'umore depresso, si può stare meglio

✓ AIUTA LA PERSONA CON UNA ROUTINE

- È utile avere una routine di abitudini ripetitiva e sempre uguale per aiutare la persona con demenza a rimanere orientata nel tempo e più serena

**EFFETTUA GRATUITAMENTE UN COLLOQUIO PSICOLOGICO INFORMATIVO
DI SCREENING O DI CONSULENZA AI FAMILIARI DI PERSONE CON DEMENZA**

Grazie al progetto Anziani in Mente, finanziato da Gera & Partners

PER TUTTO IL MESE DI OTTOBRE 2023

presso i Centri di Psicologia e Pedagogia Sociosfera Onlus
di Milano, Seregno, Segrate e Monza.

Per informazioni e prenotazioni: 334 610 3043 - anziani.in.mente@sociosfera.it