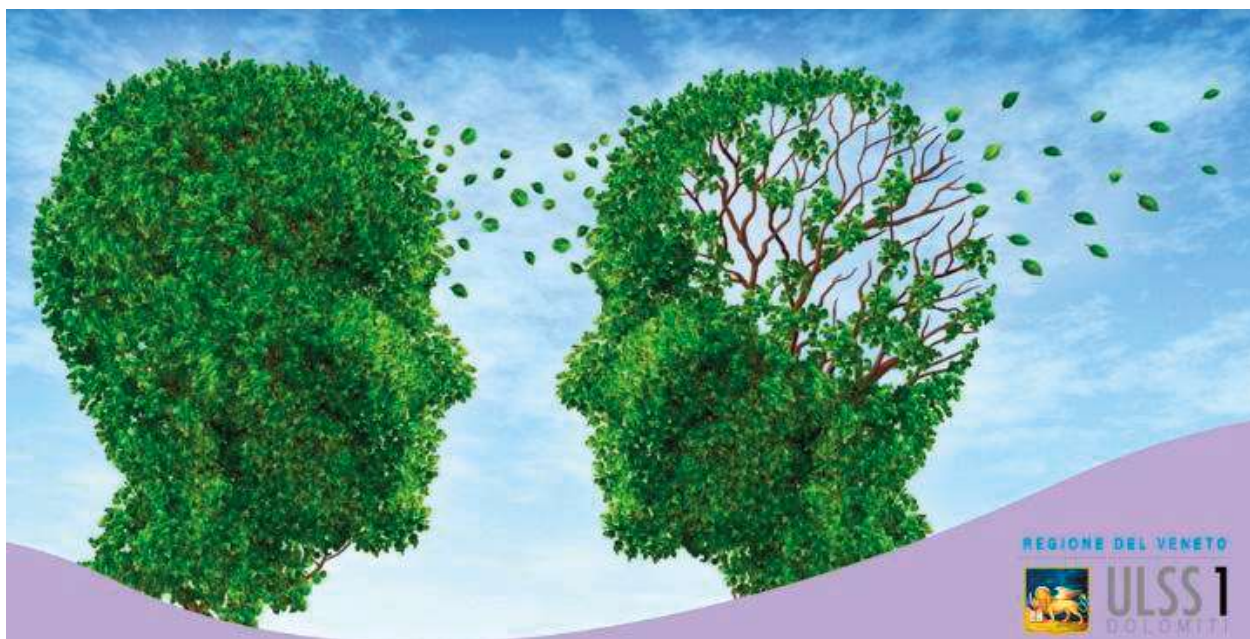


REGIONE DEL VENETO



ULSS 1
DOLOMITI

Dalla diagnosi alla prevenzione del disturbo neurocognitivo



A CURA DI CD CD AULSS 1

(Dr.ssa Roberta Padoan, Dr.ssa Francesca De Biasi, Dr.ssa Daniela Dal Zotto)

Introduzione

La quinta edizione del Manuale Diagnostico e statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5) ridefinisce la demenza come “**disturbo neurocognitivo (DNC) maggiore**” in cui, a causa della progressiva alterazione di una o più facoltà cognitive, l’individuo perde l’autonomia nelle attività di vita quotidiana. Viene inoltre definito il “**disturbo neurocognitivo lieve**” come un disturbo caratterizzato da un modesto declino in uno o più domini cognitivi senza impatto rilevante sulle attività quotidiane sia semplici che complesse; il DNC lieve definibile anche come Mild Cognitive Impairment (MCI) può evolvere in disturbo cognitivo maggiore, ossia in demenza. La causa più frequente di demenza è la malattia di Alzheimer (AD), altre forme comuni sono la demenza frontotemporale (FTD), la malattia con corpi di Lewy (LBD) e la demenza vascolare.

I disturbi neurocognitivi (DNC) rappresentano una **priorità di salute pubblica a livello mondiale**, costituendo una delle maggior cause di disabilità nella popolazione generale con un conseguente

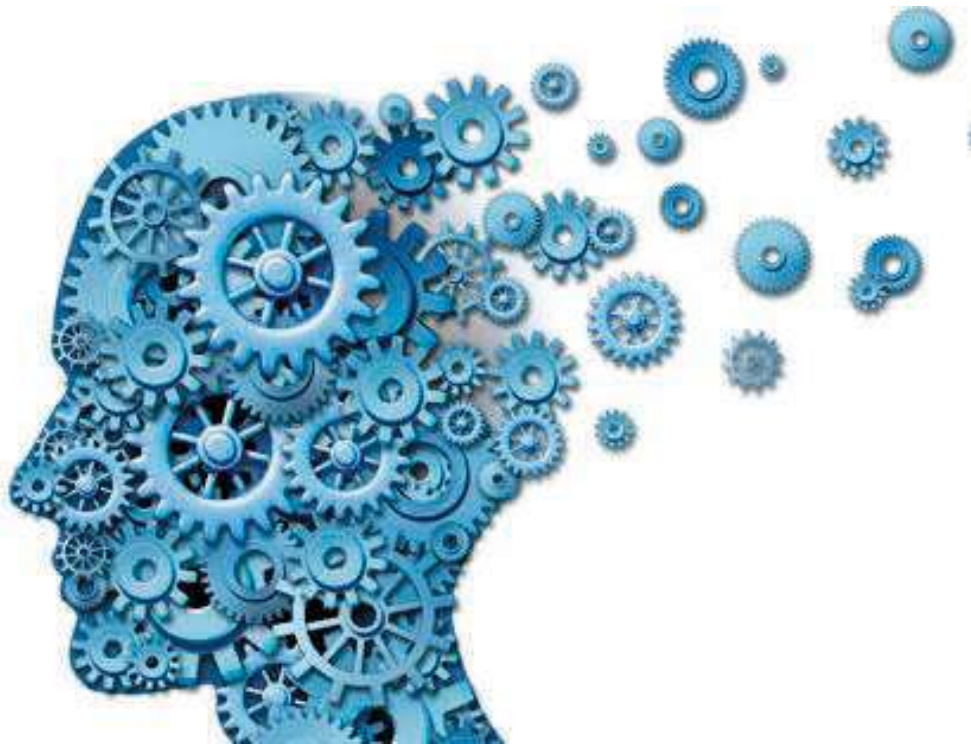
impatto notevole in termini socio-sanitari, sia perché un sempre maggior numero di famiglie ne sono drammaticamente coinvolte, sia perché tali patologie richiedono una qualificata rete integrata di servizi sanitari e socio-assistenziali.

Sebbene i DNC colpiscano soprattutto le persone anziane, essi non sono da considerarsi una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento. L'età, come il sesso femminile e alla familiarità, sono sicuramente fattori di rischio estremamente rilevati e non modificabile per lo sviluppo di un DNC, pesando per circa il 65% del rischio di ammalarsi. Tuttavia seguendo degli stili di vita adeguati potremo agire su quei fattori modificabili che rappresentano il restante 35%.

Recenti lavori scientifici hanno individuato **12 fattori di rischio modificabili per il DNC**: la scarsa istruzione, l'ipertensione arteriosa, i problemi di udito, il fumo, l'obesità, la depressione, l'inattività fisica, il diabete, le scarse relazioni sociali, l'eccessivo consumo di alcol, le lesioni cerebrali traumatiche e l'inquinamento atmosferico.

La correzione di questi 12 fattori di rischio **potrebbe prevenire o ritardare circa un terzo delle demenze.** I fattori di rischio modificabili pertanto interessano tutte le fasi della vita dalla prima infanzia fino all'età avanzata.

Lo stile di vita gioca quindi un ruolo fondamentale se si vuole ridurre la probabilità di sviluppare patologie neurodegenerative o ritardare il fisiologico invecchiamento cerebrale.



Tutti gli individui sperimentano nel corso della loro vita delle dimenticanze o delle difficoltà nell'uso della parola.

Esistono tuttavia delle caratteristiche che, se presenti, possono essere considerati campanelli di allarme e possono portare i soggetti dal medico

Campanelli di allarme

- 

Perdita di memoria che sconvolga la vita quotidiana
- 

Difficoltà nell'eseguire compiti facili
- 

Difficoltà nel linguaggio specialmente nelle conversazioni

4



Disorientamento
spaziale e temporale

5



Diminuito o
scarso giudizio

6



Difficoltà nella
risoluzione dei problemi

7



Smarrimento degli oggetti



Quando sono presenti questi campanelli di allarme allora possiamo trovarci di fronte ad una malattia e la persona deve giungere all'osservazione medica a partire dal proprio medico di medicina generale.

Verrà valutato il caso e predisporrà un eventuale invio presso i Centri per i disturbi cognitivi e le demenze (CDCD):

- CDCD neurologico a Feltre

- CDCD geriatrico a Belluno

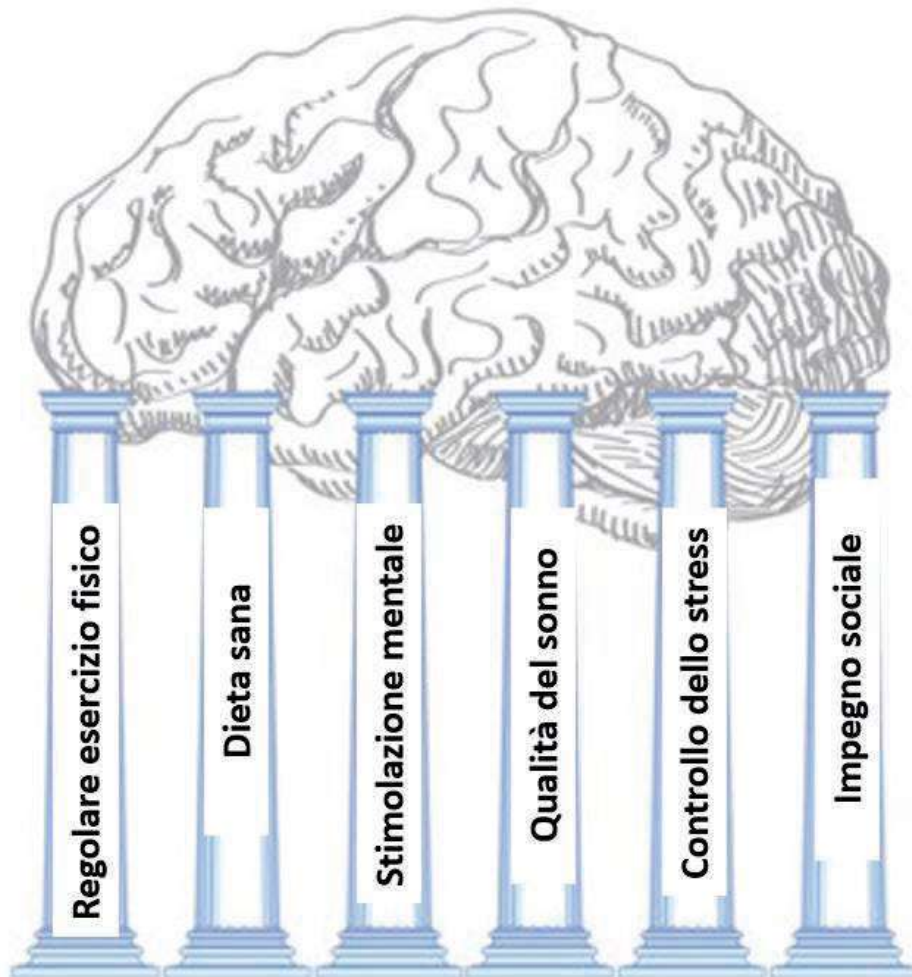
- Ambulatori satelliti CDCD geriatrico a Feltre, Neurologico a Belluno, Agordo, Pieve di Cadore

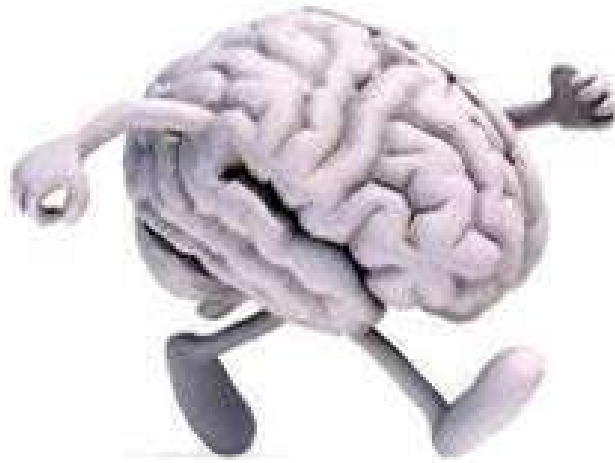
Da qui inizierà un percorso diagnostico e- se confermato un iniziale decadimento cognitivo - l'avvio di un programma di cura e di assistenza.

PREVENIRE!!

Lo stile di vita rappresenta una strategia fondamentale per mantenere in salute il nostro cervello durante l'invecchiamento.

Di seguito elencati i modi con si può mantenere attivo il cervello, riducendo la probabilità di insorgenza di un DNC





Regolare esercizio fisico

30 minuti di attività fisica (aerobica)

- Aumenta il flusso cerebrale
- Aumenta il volume di alcune aree cerebrali
- Produce una proteina che aumenta le sinapsi tra neuroni
- Riduce il rischio cardiovascolare



Dieta sana

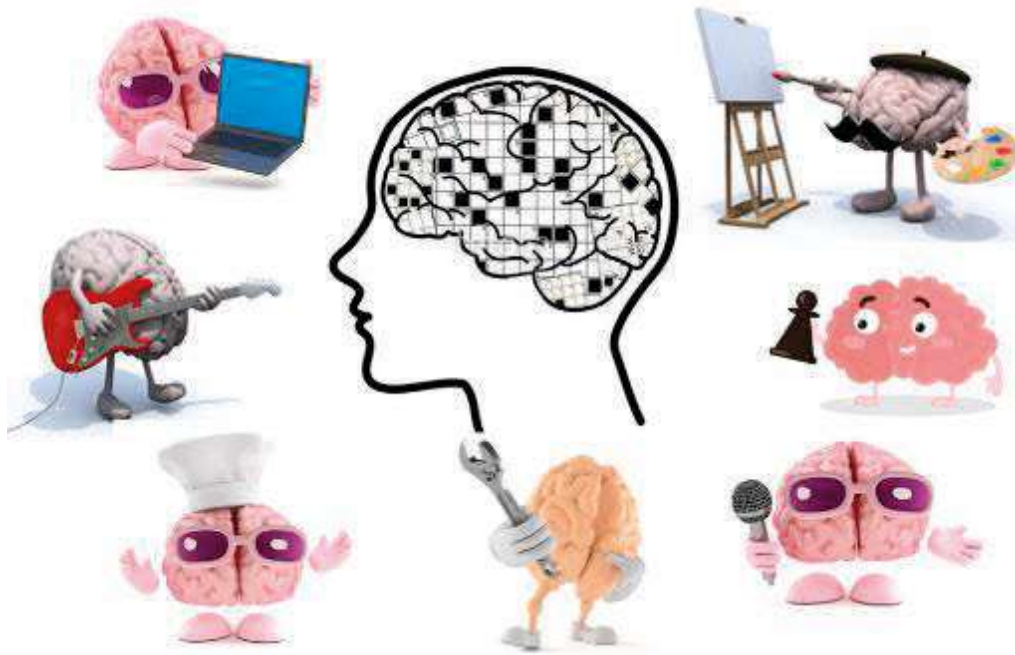
Frutta e verdura (OMS 450-500 g al giorno)

Ridurre il consumo di grassi, sale e frittura

Ridurre l'apporto calorico

Regolare idratazione (la disidratazione peggiora la cognitiv  )

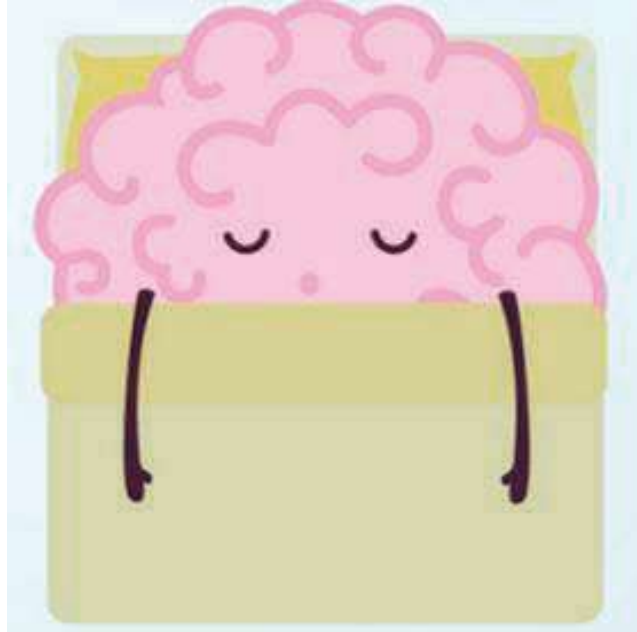
Ridurre il consumo di alcool



Stimolazione mentale

Stimolare il nostro cervello aiuta perché svolge funzione

- Educativa
- Divertente
- Rilassante
- Riduce lo stress
- Migliora la cognitiv 



Importanza del sonno

Il sonno consolida i ricordi

Favorisce dal cervello la rimozione di sostanze tossiche

L'insonnia porta a riduzione del flusso sanguigno cerebrale con difficoltà di concentrazione, riduzione dell'autocontrollo e della disciplina



Controllo dello stress

Lo stress:

- Peggiora la memoria
- Peggiora le funzioni cognitive
- Può portare a depressione
- Peggiora la qualità del sonno

Impariamo a **riconoscere** i segnali nei pensieri (quando diventano ossessivi, allarmanti, catastrofici, diffidenti...), nel corpo (gastriti, cefalee, problemi intestinali, psoriasi ecc) e nelle emozioni (ansia, apatia, umore deflesso ...) e ad agire per curarli. Respirate bene, fate esercizi di stretching, parlate con persone positive delle vostre preoccupazioni, state all'area aperta e in contatto con la natura.



Curare la vita sociale

Chi ha tanti amici e una vita sociale attiva resta mentalmente in forma più a lungo.

La compagnia stimola il nostro cervello, mantiene viva l'attenzione, migliora il sonno e diminuisce lo stress dandoci maggiori strategie per gestire i momenti difficili che ognuno può incontrare nella sua vita. Parlare, emozionarsi, confrontarsi, curare i rapporti con la famiglia e gli amici ma anche uscire di casa, impiegare tempo di hobbies e passioni, stimolano una varietà infinita di circuiti cerebrali rendendo più flessibile il nostro cervello e capace di affrontare gli imprevisti.

INDIVIDUARE E CURARE I PROBLEMI COGNITIVI E'
IMPORTANTE.

SE NONOSTANTE TUTTO VOI O UN VOSTRO CARO
SI AMMALA, E' POSSIBILE COMUNQUE VIVERE BENE
SE CI SI PRENDE CURA DEI BISOGNI PIU INTIMI
DELLA PERSONA: AFFETTO, RICONOSCIMENTO,
RISPETTO, DIVERTIMENTO, SALUTE FISICA,
CALMA, SICUREZZA...



REGIONE DEL VENETO

UNA MAPPA PER LE DEMENZE

<https://demenze.regione.veneto.it>

uno strumento regionale per
orientare le persone che vivono con
la demenza e i professionisti che se
ne prendono cura

**DIFFICOLTÀ DI MEMORIA?
SE HAI DISTURBI DI MEMORIA E
LA SENSAZIONE DI NON
RIUSCIRE A SVOLGERE LE
ATTIVITÀ DI TUTTI I GIORNI,
PARLANE CON IL MEDICO DI
BASE PER VALUTARE UN
EVENTUALE APPROFONDIMENTO
AL CENTRO PER IL
DECADIMENTO COGNITIVO**

Per saperne di più
scannerizza il codice



REGIONE DEL VENETO



ULSS 1
DOLOMITI