

Proposte di Riabilitazione

Come già più volte si è detto, la malattia di Alzheimer non è guaribile ma è curabile. Tra le cure già disponibili non mancano proposte di riabilitazione che possono essere individuali o di gruppo.

Tra le forme individuali, si ricordano

- **memotecniche:** piccoli trucchetti da insegnare all'ammalato per ricordare più facilmente (per esempio associazioni di parole a immagini o a parole più famigliari). Sono dirette a persone con disturbi iniziali che coinvolgono solo la memoria e mantengono un buon grado di autonomia.
- **training cognitivi computerizzati:** vengono proposte attività in grado di stimolare il ragionamento (per esempio giochi con le carte e con il computer). Sono diretti a persone cui è stata diagnosticata una forma di Alzheimer lieve;
- **esercizi per la memoria:** servono a stimolare la memoria ed a migliorare l'autonomia dell'ammalato. Il paziente viene aiutato a ricordarsi dell'igiene personale, compiendo i gesti assieme a lui e poi lo si incoraggia a farlo da solo;
- **musicoterapia:** viene utilizzata la musica come strumento di comunicazione. Vengono eseguiti brani di musica che favoriscono i ricordi, le associazioni e la comunicazione. Viene rivolta a malati di Alzheimer di grado moderato e serio;
- **terapia della valorizzazione individuale:** l'operatore affronta le emozioni del malato e le valorizza ricorrendo al dialogo, alla musica, ai gesti offrendogli una nuova possibilità di esprimersi. E' diretta a malati affetti da forme serie di malattia, associate a disturbi del comportamento.

La memoria

E' un fenomeno biologico estremamente sofisticato, i cui meccanismi non sono ancora del tutto noti: è la capacità di registrare, conservare e rievocare dati relativi ad esperienze psichiche precedenti.

Si distinguono tre sistemi di memoria:

- la memoria sensoriale: è la capacità di far perdurare la rappresentazione di una percezione per circa un quarto di secondo;
- la memoria a breve termine: è la capacità di conservazione di una traccia "mnestica" sino a trenta secondi;
- la memoria a lungo termine: è la conservazione di una informazione per un tempo più lungo e suo possibile recupero in futuro

La memoria è una specie di circuito cui partecipano le diverse aree cerebrali, fatte da particolari cellule dette neuroni che funzionano attivandosi l'un l'altra tramite le sinapsi (ossia le zone di contatto).

I neuroni alla nascita sono 100 miliardi. Dai 18 mesi si verifica un calo di circa 10 mila neuroni al giorno fino ad un livello massimo che può arrivare anche a 30-50 mila al giorno.

Tra i 45 e gli 85 anni il peso del cervello subisce un calo del 20%.

800-462340: FAMIGLIA SICURA

è il numero verde di teleassistenza a favore della cittadinanza anziana e con problemi di disagio nella Regione Veneto. Questa iniziativa rientra nel programma "Famiglia Sicura". Al telefono risponderanno operatori specializzati che orienteranno i cittadini verso la struttura in grado di rispondere meglio ai loro bisogni.