



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma



LA SALUTE INIZIA DAL CERVELLO!

Le regole per mantenerlo attivo
e prevenire le demenze



INTRODUZIONE	PAG. 3
COSA È LA DEMENZA	PAG. 4
STIMOLA IL TUO CERVELLO	PAG. 5
NUTRI BENE IL TUO CERVELLO	PAG. 6
PRENDITI CURA DELLA TUA SALUTE	PAG. 7
FAI ATTIVITÀ FISICA CON REGOLARITÀ	PAG. 8
COLTIVA RAPPORTI SOCIALI	PAG. 9
RICONOSCI I CAMPANELLI D'ALLARME	PAG. 10
LA RETE DEI SERVIZI PER LE DEMENZE	PAG. 11
CRUCIVERBA	PAG. 14



Opuscolo realizzato dal Gruppo aziendale
per la semplificazione e la chiarezza della comunicazione
ai cittadini (tecniche “health literacy”)
Settembre 2016

*Coordinamento grafico-editoriale:
Ufficio stampa, comunicazione e rapporti con l'Utenza Ausl Parma*

In Italia, le persone affette da demenza, la cui forma più conosciuta è l'Alzheimer, sono circa 1 milione. Nei giovani questa malattia è molto rara mentre **la possibilità di svilupparla cresce con l'avanzare dell'età**. Nelle persone con più di ottanta anni si ammalano circa un soggetto su cinque. Anche se la maggior parte delle persone anziane non sviluppa la malattia, con il progressivo invecchiamento della popolazione, il numero dei malati è destinato ad aumentare.

È quindi sempre più frequente confrontarsi con questa malattia e con la preoccupazione che colpisca un nostro familiare o addirittura noi stessi, ed è altrettanto normale chiedersi se sia possibile **fare qualcosa per evitare di ammalarsi o per riconoscere i sintomi iniziali della malattia**.

Anche se avere il pieno controllo del proprio stato di salute non è realistico, è possibile adottare comportamenti e attenzioni che consentono di **mantenere il nostro cervello attivo e in buona salute** e riconoscere **i campanelli d'allarme**, cioè i primi segnali di demenza, in modo da attuare sin da subito tutte quelle strategie utili ad affrontarla al meglio.

CHE COS'È LA DEMENZA

La demenza non è una malattia specifica ma descrive **un generale deterioramento delle capacità cognitive**, (es. memoria, linguaggio, comprensione, apprendimento, capacità di lettura e scrittura, calcolo) **sufficientemente grave da interferire con la vita quotidiana**.

Esistono diverse forme di demenza. Il morbo di Alzheimer rappresenta la tipologia più comune.

Il deterioramento, causato da danni alle cellule del cervello, riguarda in primo luogo la **memoria** ma anche il linguaggio, la capacità di riconoscere le cose o le persone, e di pianificare e organizzare le incombenze di tutti i giorni.

**Avere qualche problema di memoria
non significa avere l'Alzheimer!**

**Se però riscontri sintomi preoccupanti su di te
o su uno dei tuoi cari rivolgiti al tuo medico.**

*(a pag. 10 sono descritti i campanelli d'allarme
per identificare la demenza)*

Come per altre patologie, è possibile adottare **sani stili di vita e comportamenti** utili a ridurre il rischio di sviluppare la malattia. Vediamo quali sono.

STIMOLA IL TUO CERVELLO



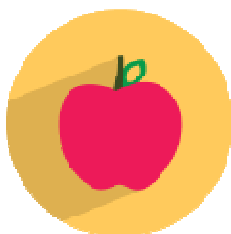
Mantieni il cervello attivo e allenato: questa è la prima cura contro la demenza.

Possiamo paragonare il cervello ad un qualsiasi altro muscolo del corpo: per svilupparlo e per mantenerlo in forma deve essere tenuto in **costante allenamento**. Questo ci permette maggiore reattività e prontezza mentale e **ci protegge dal rischio di sviluppare una demenza**.

LA PALESTRA DEL CERVELLO: consigli pratici per allenarlo

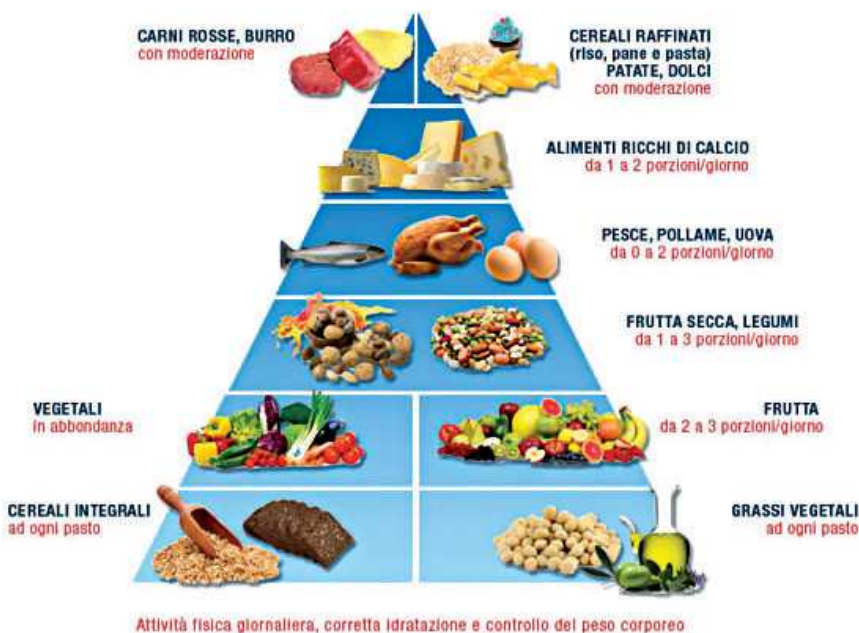
- **Leggi, leggi, leggi!** La lettura mantiene vivo il cervello: basta leggere con regolarità e costanza un articolo di un quotidiano o di una rivista, un capitolo di un libro
- **Scrivi** una lettera, brevi riflessioni, poesie, tieni un breve diario
- Esegui **giochi ed esercizi di ginnastica mentale** come il gioco degli scacchi, la dama, i giochi di carte, i rebus, le parole crociate ed esercizi di logica
- **Coltiva interessi, resta curioso e non smettere mai di imparare cose nuove.** Più il cervello lavora e apprende, più rimane in salute

NUTRI BENE IL TUO CERVELLO



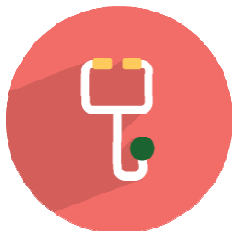
Un'alimentazione sana ed equilibrata ti può aiutare a prevenire molte malattie gravi (per es. ictus, infarto, cancro, diabete), compresa la demenza.

Segui il modello della **PIRAMIDE ALIMENTARE**: alla base trovi gli alimenti che devono essere mangiati ogni giorno e al vertice quelli che dovrebbero essere mangiati solo ogni tanto.





PRENDITI CURA DELLA TUA SALUTE



**Adotta sani stili di vita
e fai regolari controlli sulla tua salute
per diminuire il rischio
di sviluppare la demenza.**

ECCO ALCUNI CONSIGLI PRATICI

- Controlla periodicamente **peso e pressione**
- **Proteggi la testa** da eventuali traumi: per esempio usa le **cinture di sicurezza** e indossa il **casco** (in bici, quando scii, ecc)
- **Evita il fumo, sostanze stupefacenti, abuso di alcol** perché sono molto dannosi per l'organismo
- Rivolgiti al tuo **medico di famiglia** per avere indicazioni, suggerimenti o consigli sulla salute

Star bene è una questione
di buone abitudini e scelte salutari.
Inizia **OGGI** a preparare il **DOMANI**
per affrontare al meglio il tempo che passa!

FAI ATTIVITÀ FISICA CON REGOLARITÀ

Praticare uno sport è un potente fattore di prevenzione dell'Alzheimer e delle demenze.

L'attività fisica:

- Tiene attivi mente e corpo
- Migliora l'umore, riduce lo stress, aiuta a prevenire la depressione
- Aumenta l'ossigenazione del cervello che in questo modo funziona meglio
- Aiuta a prevenire molte malattie come **ipertensione arteriosa, diabete, infarto, obesità, ipercolesterolemia**



QUALI SPORT PRATICARE?

Gli sport aerobici come andare in bicicletta, nuotare, camminare velocemente. Anche la danza è un'attività fisica eccellente.

QUANDO E COME?

Inizia con gradualità, tutti i giorni o almeno 2-3 volte alla settimana per almeno 30 minuti.

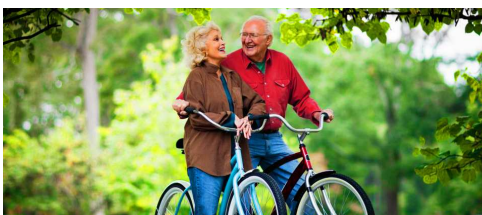
CAMMINA!

Fare regolarmente delle belle passeggiate **stimola la mente**, la capacità di osservazione e l'ascolto. Inoltre **migliora l'umore, riduce lo stress e aiuta a prevenire la depressione**: l'attività dei muscoli libera le endorfine, chiamate "ormoni della felicità" per la sensazione di benessere che producono.

COLTIVA RAPPORTI SOCIALI



**Chi ha una vita sociale
attiva e soddisfacente
si ammala meno di demenza**



ECCO ALCUNI CONSIGLI PRATICI

Conversa, fai volontariato, cura i rapporti con i familiari, coltiva amicizie, trascorri il tempo libero in compagnia, iscriviti a corsi di gruppo, mantieni un atteggiamento positivo e allegro.



RICONOSCI I CAMPANELLI D'ALLARME



Esistono alcuni segnali che possono essere considerati dei “**campanelli d'allarme**” utili a identificare la demenza in fase precoce.

- La persona fa sempre più fatica a ricordare e/o a imparare cose nuove
- Ha difficoltà a svolgere le attività che prima faceva senza problemi
- Ha difficoltà a parlare perché non trova le parole giuste
- Fatica ad orientarsi nello spazio e perde i riferimenti temporali
- Ha difficoltà a far ragionamenti logici, a risolvere semplici problemi e a pianificare attività
- Ha difficoltà di giudizio, mostra scarsa attenzione e concentrazione, ha difficoltà con concetti astratti come il denaro, le ricorrenze e i numeri
- Colloca gli oggetti in posti sbagliati
- Si comporta in modo strano e cambia umore senza ragione
- È soggetta a cambiamenti di personalità
- Perde l'iniziativa e diventa apatica

In questi casi, rivolgiti al tuo medico di famiglia per eventuali accertamenti.

LA RETE DEI SERVIZI PER LE DEMENZE

MEDICO DI FAMIGLIA

Il tuo medico di famiglia è il primo punto di riferimento per la tua salute e per quella dei tuoi familiari. Rivolgiti con fiducia al tuo medico per qualsiasi dubbio, per richiedere informazioni e accertamenti e per accedere ai servizi presenti sul territorio provinciale.

Info sui medici di famiglia, sedi e orari ambulatorio su www.ausl.pr.it

POLO NEUROLOGICO INTERAZIENDALE

Il Polo neurologico interaziendale dell'Ausl e dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma offre prestazioni specialistiche di alto livello, sia ospedaliere che ambulatoriali, garantendo ai pazienti affetti da malattie neurologiche la continuità dell'assistenza e delle cure tra l'ospedale e il territorio.

I SERVIZI DELL'AUSL

I Consultori e i Centri dei disturbi cognitivi e demenze sono il riferimento specialistico per le demenze e vi si accede con la richiesta del medico di famiglia. **I servizi garantiti** dai Consultori a disposizione di anziani e familiari sono: prime visite e visite di controllo; esami del linguaggio; esami neuropsicologici; consulenze psicologiche ed assistenziali; momenti di formazione e informazione.

Sono presenti in tutti i Distretti dell'Ausl (Parma, Fidenza, Valli Taro e Ceno, Sud-Est).

LE SEDI:

Parma

Via Verona 36/a

Tel: 0521/396161; Fax: 0521/242685

Fidenza

Via Don Tincati, 2

Tel: 0524/528023; Fax: 0524519351

Langhirano

Via Roma, 42/1

Tel: 0521/865119 Martedì dalle 8.30-15.30

Borgotaro

Via Benefattori, 12

Tel: 0525/970366 Lunedì-Venerdì dalle 9.00 alle 12.30

Come accedere al servizio

Per la prima visita è necessaria la prenotazione a Cup con la richiesta del Medico di Medicina Generale o del Medico Specialista o della Commissione Invalidi.

Per saperne di più visita il sito www.ausl.pr.it

www.ausl.pr.it/cura_prevenzione/disturbi_cognitivi



VOLONTARIATO

Sono presenti sul territorio provinciale Associazioni di Volontariato nate per offrire supporto e sostegno ai malati e ai loro familiari e per promuovere la ricerca medico-scientifica sulle demenze.

IL VOLONTARIATO È UNA GRANDE RISORSA
E UN PUNTO DI RIFERIMENTO IMPORTANTE A
CUI RIVOLGERSI PER TROVARE AIUTO E SO-
STEGNO!



Le Associazioni

AIMA (Associazione Italiana Malati Alzheimer) - Parma

Sito web: www.aimaparma.it

Mail: aima.pr@libero.it

Tel: 0521/483848

Fax: 0521/242685

GRUPPO SOSTEGNO ALZHEIMER - Fidenza

Mail: gsafidenza@libero.it

Tel: 3311246839

E ORA UN PO' DI ALLENAMENTO PER IL CERVELLO!

1	2	3		4		5		6
7				8	9	10		11
12			13					
		14					15	16
17	18					19	20	
21					22		23	
		24					25	26
	27					28		
29			30			31		
32						33		

ORIZZONTALE

- 1 - AMBITO TERRITORIALE OTTIMALE
- 7- ABBREVIAZIONE DI LABORATORIO
- 8- SALA PUBBLICA DELLE “PRIME VISIONI”
- 12- SIGLA VERCELLI
- 13- L’AZIONE CHE SI COMPIE ALL’AVIS
- 14- I FRATELLI DI PAPA’
- 15- ELEMENTO GRAMMATICALE DI NEGAZIONE
- 17-C’È A VERONA
- 19- ELEMENTO DELLA TAVOLA PERIODICA
- 21-VECCHIE PENTOLE
- 23- DIO CELESTE DELLA MITOLOGIA MESOPOTAMICA
- 24- SPUMANTE DOLCE
- 25- NOME DI FANTOZZI
- 27-SPORCO DI MATERIA GRASSA
- 28- DOPO IL BIS
- 29-TREVISO
- 30- ARTICOLO DETERMINATIVO MASCHILE
- 31- DOPO L’EMBRIONE
- 32- “...MERAVIGLIAIO”
- 33-COMUNE DELL’ESTONIA

VERTICALE

- 1 - LA CASA DELLE API
- 2 - ESAME DIAGNOSTICO
- 3 - FIUME DELLA SIBERIA
- 4 - MANGIA LE GHIANDE
- 5 - MOLTIPLICAZIONE
- 6 - SESTA NOTA MUSICALE
- 9 - “STATO IN LUOGO”
- 10 - COS’ERA “L’AVISO”
- 11- MALATTIA VIRALE DEL SNC
- 13 - L’INSIEME DEI SOVRANI DI UNA STESSA FAMIGLIA
- 14 - CANZONE DI A. VENDITTI: “LA COSCIENZA DI...”
- 16 - INIZIALI DI “EOLICA”
- 18- DIO DEL SOLE
- 20 - SI RAGGIUNGE STUDIANDO
- 22 - ESERCITO ITALIANO
- 26 - SINONIMO DI “PROVO”
- 27- SI MANGIA BIANCA O NERA
- 28- LIQUIDAZIONE
- 29- TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA

Soluzioni in ultima pagina di copertina



LA SALUTE INIZIA DAL CERVELLO!

Le regole per mantenerlo attivo e prevenire le demenze

Info

Azienda Usl di Parma www.ausl.pr.it

centralino telefonico: 0521 393111

Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP):

Distretto di Parma - tel. 0521 393808

Distretto di Fidenza - tel. 0524 515538

Distretto Sud Est - tel. 0521 865324

Distretto Valli Taro e Ceno - tel. 0525 970306

Azienda Ospedaliero-Universitaria www.ao.pr.it

centralino telefonico: 0521 702111

Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP) - tel. 0521.703174

6	L	A	7	L	V	12	E	17	A	17	21	R	E	26	O	28	R	I	S	29	T	32	C
5	P	A	8	M	E	13	14	18	R	20	22	A	18	25	G	28	A	27	I	30	29	V	A
4	S	9	10	N	A	13	I	19	E	22	E	M	18	25	U	28	R	27	30	31	32	V	C
3	O	11	12	I	N	13	I	20	R	22	E	A	18	25	G	28	A	27	30	31	32	V	C
2	I	11	12	I	N	13	I	20	R	22	E	A	18	25	G	28	A	27	30	31	32	V	C
1	A	11	12	I	N	13	I	20	R	22	E	A	18	25	G	28	A	27	30	31	32	V	C