

VIVERE LA MEMORIA



Associazione Malattia Alzheimer
Via Ripagrande, 7 - 44121 Ferrara

Periodico on line – “A cura della Redazione di AMA”

Registrazione n. 6 del 2007 - Tribunale di Ferrara

Direttore Responsabile: Riccardo Forni

Anno 18° - N. 3 - Dicembre 2023

Stampa: tipo-lito Gallerani snc - Poggio Renatico (Fe) - Tel. 0532.829905

Declino di Memoria Soggettivo

“Non ricordo dove ho parcheggiato”. “Una volta mi ricordavo tutto”. “Cambio stanza e non mi ricordo più perché ci sono andato”.

A quanti di noi capita di formulare questi pensieri? Dopo i 25 anni il nostro cervello inizia a cambiare, perde la rapidità e l'accuratezza che ha faticosamente guadagnato nel corso dello sviluppo, quindi è lecito percepire un certo peggioramento, soprattutto dopo una certa età. Vi sono però dei casi in cui il peggioramento non è solo fisiologico, non è dovuto solo al normale declino dell'età, e assume connotazioni patologiche sfociando anche nei noti disturbi dementigeni. Quindi arriva un giorno in cui, dopo l'ennesimo post-it smarrito e i minuti persi a ritrovare la macchina (o i figli), ci decidiamo a fare una bella visita specialistica, e tutti gli approfondimenti possibili... e niente.

Tutto bene. La dottoressa ci sorride incoraggiante, i nostri test sono andati bene. Gli errori compiuti sono in linea con la nostra età. Ma allora che cos'ho?

Il declino soggettivo di memoria potrebbe essere descritto come quella zona grigia, una sfumata terra di mezzo, in cui il peggioramento si sente, ci costa fatica e preoccupazione, ma non è rilevato in nessuna prova specifica. Non rientra quindi nei criteri di una patologia, non è un'etichetta diagnostica. La letteratura scientifica sta concedendo sempre più spazio per comprenderne le caratteristiche, ma allo stato attuale quello che si evince è che è un fenomeno spesso associato a stress e ansia, o a disturbi depressivi, che spiegano almeno in parte la sensazione di essere meno performanti. È anche vero però che in una certa quota di casi, questa sensazione co-

stituisce il primo campanello d'allarme per rilevare una possibile patologia.

Che fare dunque? Effettuare innanzitutto una visita specialistica (valutazione neuropsicologica) per escludere la componente degenerativa e per avere un punto di partenza delle proprie competenze da eventualmente confrontare in futuro. Mantenere un sano stile di vita riducendo il più possibile i fattori che possono peggiorare il benessere della nostra memoria: adottare una buona igiene del sonno, dieta varia ed equilibrata, ridurre laddove possibile i fattori stressogeni, effettuare attività fisica. Ma soprattutto non perdersi d'animo, e tenere viva la fiducia nelle proprie competenze e nelle proprie potenzialità! Una gamba ammaccata è pur sempre una gamba che cammina.

Dr.ssa Sara Stefanelli

Dr.ssa Paola Milani

Camminata AMA

Scarpette allacciate sabato 30 settembre alle 10 per la prima edizione di “TUTTI INSIEME SULLE MURA: camminata non competitiva per l'Alzheimer” organizzata da AMA odv (Associazione Malattia Alzheimer) in collaborazione con Esercizio Vita - Medical Fitness ed i Lions club di Ferrara. La manifestazione sportiva è nata per festeggiare i 25 anni di attività di AMA ODV Ferrara nel territorio provinciale e si è svolta nel mese di settembre, tradizionalmente dedicato alla sensibilizzazione della patologia Alzheimer. L'iniziativa beneficia del Patrocinio del Comune di Ferrara, che attraverso l'Assessore alle Politiche Sociali Cristina Coletti contribuisce alla realizzazione di numerosi progetti messi in campo da AMA.

L'adesione di circa 200 cittadini – un risultato in effetti lusinghiero – costituisce l'aspetto più appariscente della prima edizione della Camminata. E' giusto però ricordare cosa c'è “dietro” e cosa c'è “dentro” la manifestazione: l'intenso lavoro di tutti gli organizzatori, frutto della efficace sinergia, consolidata negli anni tra AMA, Esercizio Vita ed i Lions club di Ferrara; l'affermazione dei valori della appartenenza, della condivisione, della relazione da parte di tutti i partecipanti.



AMA RINGRAZIA

Esercizio Vita Medical Fitness, nelle persone del dott. Michele Felisatti e dei chinesiolegi Alessandra Roberto e Giuseppe Testa; i Lions Club di Ferrara: Host, Diamanti, Estense e Ducale per l'allestimento, con la fornitura di due gazebo e materiali; ed in particolare tutta la squadra di AMA formata dai Consigliere/i, dalle Volontarie/i e dalle Professioniste.



Il Consiglio Direttivo e i Volontari di AMA-odv porgono i più sentiti auguri per le prossime festività

AMA ha partecipato

Ferrara, 19 settembre 2023

Sant'Anna Informa

LE AZIENDE SANITARIE FERRARESI CELEBRANO, ASSIEME AD "AMA", LA GIORNATA MONDIALE DELL'ALZHEIMER

Ogni anno il **21 settembre** si celebra in tutto il mondo la **Giornata mondiale dell'Alzheimer**, istituita nel 1994 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) e dall'*Alzheimer's disease international* (ADI) con l'obiettivo di supportare la conoscenza di questa patologia e sensibilizzare l'opinione pubblica e le istituzioni sull'importanza di affrontare questa malattia a livello socio-sanitario e assistenziale

Le malattie neurodegenerative, e in particolare la malattia di Alzheimer, rappresentano una delle più grandi sfide in ambito sanitario e medico in un Paese come l'Italia, il secondo più longevo al mondo, e si qualificano come un vero e proprio problema di salute pubblica, in crescita esponenziale, con un forte impatto per il sistema sanitario, sociale ed economico nazionale.

"Di tale aspetto – sottolinea la **dott.ssa Daniela Gagnaniello, Direttore facente funzioni dell'Unità Operativa di Neurologia del S. Anna** - è necessario tenere conto soprattutto in quelle regioni del Paese che, come la nostra provincia, risultano essere caratterizzate da numerosa presenza di popolazione anziana. Ferrara infatti si colloca come una delle provincie più "anziane" in Emilia - Romagna e le stime epidemiologiche indicano nel nostro territorio un'incidenza media della malattia di Alzheimer e delle demenze, superiore a quella delle altre provincie della regione, registrandosi circa **1800 nuovi casi all'anno**".

Molte sono le iniziative che si svolgeranno per celebrare questa giornata. "Nell'ambito di queste – prosegue la dott.ssa Gagnaniello - ci preme ricordare che presso il **Centro Disturbi Cognitivi e Demenze (CDCD) della Neurologia di Cona** è in corso un progetto relativo alla diagnosi precoce del disturbo "neurocognitivo minore" che rappresenta una condizione ad alto rischio di evoluzione verso una forma di demenza. Tale progetto, finanziato dalla regione Emilia - Romagna con fondi dal Piano Nazionale Demenze, si pone l'obiettivo di portare allo sviluppo di una "carta del rischio cognitivo" con la finalità di avviare percorsi di prevenzione precoce per i soggetti a rischio, cercando quindi di rallentare in modo concreto la progressione verso la malattia. Entro la fine dell'anno è inoltre in programma lo svolgimento di una giornata congressuale di aggiornamento e formazione su queste tematiche, che oltre agli interventi dei tecnici, prevederà anche un momento di confronto con i rappresentanti dell'Associazione Malattia Alzheimer (AMA) di Ferrara. Tenere alta l'attenzione su questa patologia, collaborare con le Associazioni, promuovere iniziative che aumentino la consapevolezza della malattia e delle sue conseguenze sono strumenti per non lasciare sole le persone ammalate e le loro famiglie e



Nella foto:
Dott.ssa Daniela Gagnaniello
e Dott. Franco Romagnoli



"NON E' MAI TROPPO PRESTO, NON E' MAI TROPPO TARDI: LE STRATEGIE DI PREVENZIONE NELLE DEMENZE"

1 dicembre 2023

Biblioteca Bassani – Via G. Grosoli, 42 – Ferrara



contribuire a rendere la società amica delle persone con demenza".

Sempre nell'ambito delle iniziative previste per celebrare la ricorrenza, si ricorda la partecipazione del **dott. Franco Romagnoni (Direttore del Dipartimento Cure Primarie e Direzione Attività Socio-Sanitarie dell'Azienda Usl di Ferrara)** e della **dott.ssa Gagnaniello**, al convegno regionale **"Le demenze: attualità e prospettive. Dal piano nazionale e regionale al fondo per l'Alzheimer"** in programma il **25 settembre presso Sala "XX Maggio 2012", Viale della Fiera 8 a Bologna.**

La dott.ssa Gagnaniello modera la prima sessione dal titolo **"Le linee strategiche sulla demenza in Italia. Dal PND al fondo Alzheimer: stato di attuazione e prospettive.** Il dott. Romagnoni parteciperà alla tavola rotonda **"CDCD nella rete dei servizi"** per la parte del territorio.

Inoltre le Aziende sanitarie ferraresi aderiscono all'iniziativa promossa da AMA - Associazione Malattia Alzheimer – di Ferrara che ha colto l'occasione per festeggiare, oltre al mese dell'Alzheimer, anche i 25 anni di presenza del sodalizio sul territorio provinciale.

Il tema della Giornata mondiale dell'Alzheimer 2023, così come declinato dall'ADI è **"Mai troppo presto, mai troppo tardi"**,

continua in 3ª pagina

Volontariato in Festa
SPAZI APERTI di solidarietà, gioco e partecipazione
Piazza Ariostea - Ferrara

sabato 7 ottobre
"Dire-fare-conoscere"

Nella foto: Cinzia Fioranelli, Fiorella Bruni, Pirani Paolo Bassi

CITTADINANZA ONORARIA - Martedì 7 novembre 2023 alle 11.30 - Ferrara, nella sala

del Consiglio Comunale - Residenza Municipale

Cerimonia di conferimento della Cittadinanza Onoraria al Comando Operazioni Aerospaziali dell'Aeronautica Militare



AMA NOTIZIE

A tutti i SOCI di AMA viene offerta la possibilità di svolgere più attività, durante tutto l'anno, che coinvolgono a volte paziente e familiare contemporaneamente, altre volte solo l'una o l'altra parte.

Per partecipare alle attività dell'Associazione occorre:

- Recarsi presso i PUNTI DI ASCOLTO presenti sul territorio provinciale
- Fare un PRIMO incontro con i nostri volontari
- Iscrivere all'Associazione

AMA ringrazia per donazioni ed offerte liberali

DONAZIONI:

BUZZONI GIULIA - DRAGO ENRICO
GHEDINI EMANUELA E GLI AMICI DI STEFANIA
FAMIGLIA BRATTI DANIELA
FAMIGLIE GUERZONI
BOTTONI ROSELLA PAVANELLI MAURO E AMICI
CANTONI CHIARA - BORGHI ELISA - BERTASI CATIA
GUERZONI LAURA - BERSANETTI BARBARA
EMILIANI GERMANO
BASSI MAURO ZANOLLA EMILIA
CALABRIA ARNALDO
GALUPPI MAURO DROGHETTI LINDA

OFFERTE LIBERALI:

PALANCHINI MIRKO E ARTIOLI ANNAMARIA
CAVALLARI GIANCARLA
PISCONTI FRANCESCO TOGNINI MARIARCA
BERTIERI DARIO FANTINI CATIA
PANDASI REMO VERONESI EDDA
COLOMBI MARIKA

COME AIUTARE AMA

Rinnovare la quota associativa € 30,00

Effettuare donazioni

(IBAN IT93C0301503200000003595306)

Partecipare agli eventi di raccolta fondi

Presentare nuovi soci

Dedicare un po' del vostro tempo alla nostra Associazione

Devoluzione del 5x1000 inserendo nella denuncia dei redditi il Codice Fiscale 93062440388

Si ricorda che le erogazioni liberali effettuate tramite assegno, bonifico bancario o bollettino postale sono detraibili presentando la ricevuta del versamento.

PUNTI DI ASCOLTO

Sostenere le famiglie e intercettare la richiesta di aiuto fin dalle prime fasi di malattia, è l'operato prioritario dell'Associazione tramite i Punti di Ascolto.

AMA è aperta il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9,30 alle 12,30.

Per informazioni telefonare alla SEGRETERIA 0532.792097 o passare nelle giornate e orari sopra riportati.

E' obbligatoria la prenotazione tramite segreteria per gli appuntamenti alla Casa della Salute Cittadella di San Rocco.

Ci trovate a:

• **Ferrara**, sede di AMA in via Ripagrande 7 volontaria: Laura Petrucci

• **Casa della Salute Cittadella San Rocco**
"Settore 6" Neurologia
il **mercoledì** ore 15 - 17 Ambulatorio 5
dott.ssa Teresa Romanini

il **giovedì** ore 15,30 - 17,30 Ambulatorio 4
dott.ssa Annalisa D'Errico

• **Arcispedale S. Anna di Cona presso CDCD:**
Ambulatorio **Neurologia** volontari: Bassi Paolo
e Brina Valeria

Ambulatorio **Geriatría** volontario: Menarini Loris

Ambulatorio **Medicina Interna-Universitaria** da definire la giornata

INFORMAZIONI sul territorio

Le attività del **Cafè della Memoria** sono riprese su tutto il territorio provinciale.

Per info su orari e giornate dal 2023 telefonare ai CDCD di:

FERRARA c/o Coop Serena Tel. 0532 63810
e AMA Tel. 0532 792097

BONDENO giovedì 9/13 • Tel.0532 884318

CENTO mercoledì 10/16 • Tel. 051 901664

COPPARO mercoledì e giovedì 9/12
• Tel. 0532 879888/9

PORTOMAGGIORE lunedì 9/13
• Tel. 0532 817554



Associazione Malattia Alzheimer

La nostra sede di Ferrara - Via Ripagrande, 7
è aperta il **LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ**
dalle ore 9,30 alle ore 12,30

Tel. 0532.792097

Sito Internet: www.amaferrara.it (in corso di aggiornamento) • Email: info@amaferrara.it



Associazione Malattia Alzheimer Ferrara

IBAN IT93C0301503200000003595306

C.F.93062440388



Associazione Malattia Alzheimer



amaferrara