



Benessere ed invecchiamento

Dott.ssa Stefania Borroni

6 giugno 2022

Con il passare degli anni molte persone iniziano a sentire dei cambiamenti



Fisici:

- ▶ Ossa e articolazioni
- ▶ Vista
- ▶ Udito

Cognitivi:

- ▶ Memoria
- ▶ Attenzione
- ▶ Concentrazione

Alcuni dei normali cambiamenti che possiamo avvertire con il passare del tempo:

- Dimenticare i nomi delle persone o i numeri di telefono
- Parole che non vengono («le ho sulla punta della lingua»)
- Perdere degli oggetti, non ricordare dove li abbiamo messi
- Dimenticare di fare alcune cose (poco importanti e non abituali)
- Fare fatica a prestare attenzione a lungo
- Impiegare più tempo per fare cose che prima facevamo velocemente

Avere qualche difficoltà con il passare del tempo è normale e nella maggior parte dei casi non significa avere una demenza (ad esempio l'Alzheimer)

Se queste difficoltà non compromettono la quotidianità non c'è da preoccuparsi

Così come ci prendiamo cura del nostro corpo, è molto importante prenderci cura anche del nostro cervello

Possiamo fare molte cose per mantenere in forma il nostro cervello, anche nella vita di tutti i giorni:

Alimentazione corretta

- tanta frutta e verdura fresche
- cereali soprattutto integrali
- proteine soprattutto di origine vegetale (ottimi i legumi)
- pochi grassi e zuccheri semplici
- tanta acqua

Attività fisica

- passeggiate
- ginnastica dolce
- ...ma anche sport!

Hobby

Avere degli hobby e cercarne di nuovi

- ▶ colorare
- ▶ fare puzzle
- ▶ leggere e rielaborare il materiale
- ▶ guardare film e rielaborare il materiale
- ▶ parole crociate

Rete sociale attiva

Parlare con le altre persone e confrontarci

- ▶ frequentare gruppi o corsi che ci permettono di conoscere nuova gente
- ▶ dedicarci ad attività che ci consentono di sentirci parte del nostro territorio
- ▶ uscire di casa: fare la spesa, andare dal parrucchiere, dal giornalaio...

Potenziamento cognitivo con professionisti

Il potenziamento cognitivo è un «allenamento» per il nostro cervello. Serve a stimolare le funzioni cognitive (memoria, attenzione, concentrazione....).

Si utilizzano esercizi specifici e mirati, che sono stati validati da diverse ricerche scientifiche

La palestra per la mente è pensata per

**Persone che con il passare
del tempo iniziano a
percepire alcune difficoltà**

**Persone che hanno superato
i 60 anni e vogliono
mantenere il cervello attivo**

Non solo esercizi, ma anche strategie

Durante gli incontri

- ▶ verranno proposti esercizi per stimolare le abilità cognitive (memoria, attenzione, concentrazione...)
- ▶ verranno presentate anche delle semplici strategie da applicare alla vita di tutti i giorni e che possono aiutare a superare alcune delle difficoltà

Ma allora quando dobbiamo preoccuparci?

Quando le difficoltà sono così importanti da non permetterci di fare più le nostre cose

- ▶ Iniziamo a dimenticare appuntamenti ed impegni importanti
- ▶ Non riusciamo più ad orientarci nei posti che conosciamo bene
- ▶ Non sappiamo più che giorno è
- ▶ Non riusciamo più ad usare oggetti che prima usavamo senza problemi (telecomando)
- ▶ Non riusciamo più a fare cose quotidiane (spesa, cucinare, pulizie...)
- ▶ Dimentichiamo quello che stiamo dicendo e il nostro discorso non ha più senso
- ▶ Cambia il nostro comportamento (aggressività, svogliatezza, comportamenti insoliti)

E cosa dobbiamo fare?

1. Rivolgerci al nostro medico
2. Visita specialistica dal neurologo
3. Valutazione neuropsicologica e test (neuropsicologo)

Screening cognitivo

Come facciamo esami periodici per controllare di non avere malattie nel corpo (mammografie per le donne, ecografia prostata per uomini) è importante tenere sotto controllo anche il nostro cervello e le nostre abilità cognitive

Screening cognitivo

Lo screening cognitivo è un esame delle funzioni cognitive

Permette di indagare lo stato cognitivo della persona e di individuare eventuali deficit delle funzioni cognitive (memoria, attenzione, linguaggio, funzioni esecutive, funzioni visuo-spaziali...)

Grazie allo screening cognitivo è possibile creare degli interventi mirati per ogni singola persona per «allenare» le funzioni cognitive che sono risultate carenti

La valutazione
neuropsicologica ci permette
di escludere o confermare la
presenza di una demenza