



Dopo la diagnosi di demenza

Cosa potete fare voi e cosa possono fare i familiari

Redazione (2010): Jen Haas
Traduzione: Marina Graham, Gümligen
Grafica: Isabel Thalmann (www.buchundgrafik.ch)
Immagini: plainpicture

Le citazioni sono anonimizzate e non provengono dalle persone raffigurate nelle foto.

Revisione tecnica:

Dr. med. Ernst Michel
Ruth Ritter, gerontologa SAG
Heidi Schänzle-Geiger, neuropsicologa clinica GNP, responsabile terapeutica,
Centro Disturbi della Memoria
Marlise Scherrer, familiare curante
Kaspar Truninger, familiare curante
Paul Weber, responsabile di un gruppo di familiari
Team telefonico di Alzheimer Svizzera

© Alzheimer Svizzera, Berna 2018 (ristampa)

Dopo la diagnosi di demenza

Quando ci si sente diagnosticare una «demenza» o la «malattia di Alzheimer», sicuramente passano per la testa mille pensieri. Probabilmente ognuno reagisce in modo diverso: alcuni possono sentirsi disorientati, arrabbiati o depressi, altri provano paura o sono fortemente preoccupati. Qualcuno magari non vuole saperne nulla, qualcun altro può sentirsi sollevato, in quanto la diagnosi non fa che confermare un'ipotesi che ci si era immaginata già da tempo. Ora i cambiamenti hanno finalmente un nome.

Il presente opuscolo vi accompagnerà nei prossimi passi e vi aiuterà

- ad affrontare la nuova situazione,
- a mettere ordine nei vostri pensieri e sentimenti
- a organizzare la vostra vita in sintonia con la malattia.

Il presente opuscolo è rivolto

- alle persone affette da demenza
- ai loro familiari, amici e conoscenti.

Vi trovate all'inizio di un nuovo capitolo della vostra vita. La vostra vita cambierà, ma la storia continua: potrete continuare a fare ancora molte cose da soli. Sfruttate queste possibilità!

Convivere con la malattia

Prima di conoscere la diagnosi, molti malati di demenza hanno già alle spalle un lungo calvario. I cambiamenti sono intervenuti ormai da tempo. Ci si è già rivolti al medico di famiglia. L'organismo e le facoltà cerebrali sono già stati sottoposti a svariati accertamenti. Sono state escluse altre malattie e alla fine i medici e gli specialisti del Centro Disturbi della Memoria vi hanno spiegato che si tratta di una forma di demenza. Tutto ciò ha richiesto una buona dose di coraggio e capacità di resistenza da parte degli interessati! Questa diagnosi è importante perché serve da punto di partenza per i successivi passi da compiere! Infatti, solo dopo una tale diagnosi, molti malati e familiari possono riorganizzarsi.

Demenza: che cosa significa per me?

Esistono varie forme di demenza. Le principali sono la malattia di Alzheimer, la demenza vascolare, la demenza frontotemporale, la demenza di Lewy-Body e il morbo di Parkinson. Ogni forma è diversa dall'altra e ha un decorso diverso da persona a persona, anche per quanto riguarda la durata della malattia. Tuttavia, alcuni aspetti sono uguali per la maggior parte dei malati di demenza:

- Il cervello cambia in maniera progressiva. I cambiamenti non sono più reversibili.
 - Tali cambiamenti provocano problemi di memoria, difficoltà di programmare e compiere alcune azioni.
 - Cambia anche la comunicazione: diventa sempre più difficile comunicare o capire cosa dicono gli altri.
 - Diventa difficile svolgere compiti nuovi e complessi, mentre spesso si riesce ancora per molto tempo a fare ciò a cui si era abituati.
 - Spesso le situazioni nuove o insolite creano confusione. Diventa più difficile orientarsi nel tempo e nello spazio.
- 4 • I sentimenti cambiano. Si fanno largo frustrazioni, timori o tristezza.



Gianni* (ex insegnante, 68 anni):

«Ero tristissimo. Non volevo parlarne con nessuno, per un paio di mesi sono rimasto sulle mie. Poi mi sono accorto che, anche se con qualche difficoltà, trovo piacere in molte cose. Oggi, ad esempio, suono di nuovo il mio contrabbasso».

Che altro dovrete sapere

- I cambiamenti che subite sono dovuti alla malattia e nessuno ne ha colpa.
- Durante la malattia vi capiteranno giornate più o meno buone.
- Nessuno può dire esattamente come evolverà la malattia nel vostro caso specifico. Cercate la soluzione migliore al momento.
- Malgrado i cambiamenti, continueranno a piacervi molte cose e scoprirete anche nuove caratteristiche di voi stessi.
- Non siete gli unici ad essere affetti da questa malattia! In Svizzera nel 2017 vivevano circa 148 000 persone affette da demenza. La demenza può colpire chiunque.



Enrica* (ex bibliotecaria,
77 anni):

«All'inizio non capivo cosa mi stava succedendo. Ero disperata. La diagnosi è stata un sollievo per me. Ora il bambino ha un nome, mi sono detta. E ora so come mai mi succede tutto ciò».

La vita cambia anche per i familiari

La diagnosi di demenza riguarda tanto voi quanto le persone a voi più vicine. Anche i vostri familiari sono preoccupati. Anche loro hanno bisogno di tempo per capire la malattia e per venire a capo della nuova situazione.

- Parlate con i vostri cari di ciò che vi preoccupa e di ciò che è importante per voi.
- Programmate assieme il vostro prossimo futuro: quali progetti desiderate realizzare assieme, quali sono i vostri obiettivi.
- Vi piacerebbe fare un lungo viaggio? Esaudite questo desiderio a lungo accarezzato mentre vi sentite ancora bene.

- Pensate a chi poter chiedere aiuto e appoggio. Accettate le offerte di aiuto.
- Non stressatevi reciprocamente. Cercate delle attività che potete svolgere autonomamente al di fuori della famiglia.
- Ogni tanto i vostri cari hanno bisogno di un po' di tempo per loro, per ricaricare le batterie.
- Per aiutare i vostri cari esistono i cosiddetti gruppi di familiari. Scambiandovi opinioni ed esperienze, vi accorgete di non essere soli con i vostri problemi. La vostra sezione cantonale di Alzheimer Svizzera vi dirà quali sono i gruppi di familiari a voi più vicini.

Affrontare la vita quotidiana

Restare attivi anche se si è affetti da una forma di demenza è una sfida. Ma dopo le prime difficili settimane, molti malati si accorgono che è possibile! Ecco alcuni consigli da parte di altre persone coinvolte.

Strutturare attivamente la giornata

Una malattia da demenza può scombussolare. Diventa sempre più difficile eseguire ciò a cui si era abituati e la vita cambia. Prima, a casa sua, Andrea* riparava tutto da solo: dal televisore al frigorifero. Per lui era un gioco da ragazzi. Poi, poco alla volta, ha incominciato a fare sempre più fatica. È stato frustrante, penoso e la fiducia in se stesso è venuta meno.

Semplificate le cose e restate attivi

- Innanzitutto, se non riuscite più a fare quello che facevate prima, non è colpa vostra. È colpa della malattia. Dunque, non c'è nulla di cui vergognarsi!
- Siate selettivi: fate solo ciò che vi riesce e vi piace.
- Siate ancora più selettivi: delegate la parte complicata di un'attività a qualcun altro. Voi occupatevi solo di ciò che vi riesce bene.
- Un'attività di gruppo vi distrarrà. Per i malati di demenza esistono gruppi di discussione, esercitazioni della memoria, terapia musicale o pittorica. Anche frequentare un centro diurno permette di variare la vita quotidiana e renderla più interessante. Informatevi presso la vostra sezione cantonale di Alzheimer Svizzera.
- Prendetevi tempo, non perdetevi la calma. Fate una pausa, se ciò che state facendo diventa troppo faticoso.
- Ridete delle piccole disavventure. Molti malati dicono che con l'umorismo si superano meglio le difficoltà.
- Chiedete aiuto agli altri e accettate l'aiuto che vi viene offerto.
- Può essere utile stilare un programma giornaliero o settimanale dove annotare tutto ciò che volete o dovete fare. Lasciatevi aiutare a compilarlo.



Andrea* (ex elettricista,
72 anni):

«Non posso più riparare gli elettrodomestici. Ma riesco ancora a lavorare in giardino. Ci vado quasi ogni giorno. Zappo la terra, pianto fiori, strappo le erbacce. Insomma, oggi faccio qualcos'altro, qualcosa che so fare bene».

Trucchi per ricordare: piccoli, ma molto utili!

Tutte le persone affette da demenza soffrono di problemi di memoria.

Lucia* (78, casalinga) non riusciva più a trovare molti oggetti. Prima era disperata, ma grazie a un paio di aiuti è ancora autonoma. Oggi Lucia dice: «Su ogni cassetto e armadio c'è scritto cosa contiene. È un po' strano ma così non devo più perdere tempo a cercare».

Ecco come dare una mano alla vostra memoria

- Attenetevi a una routine quotidiana o settimanale: vi aiuterà a orientarvi.
- Semplificate la gestione della vostra casa. Togliete le cose di cui non avete momentaneamente bisogno o che non vi occorrono più.



Anna* (ex maestra d'asilo, 84 anni):

«Quando sento il profumo di torta nel forno, sono felice. Continuo a preparare i dolci da sola, anche se mi ci vuole più tempo rispetto a una volta. Oggi devo procedere per gradi e talvolta mi aiuta anche mia figlia».

- Appendete al muro un grande calendario. Segnate il giorno corrente e magari annotatevi tutto ciò che dovete fare nell'arco della giornata.
- Mettete bene in vista un grande orologio digitale che indichi anche i giorni della settimana.
- Scrivete cosa si trova nella casa e in quale posto: ad esempio il contenuto di cassetti e armadio, la scala per scendere in cantina ecc. Nel foglio informativo «Adattare l'abitazione alle nuove esigenze» di Alzheimer Svizzera troverete anche altri consigli.
- Portate con voi un piccolo bloc-notes dove annotare le informazioni importanti: indirizzi e numeri di telefono, liste di cose da fare, appuntamenti ecc.

- Raccogliete le foto di coloro che vedete spesso. Su ogni fotografia annotate il nome della persona, cosa fa e qual è il rapporto che ha con voi.
- Compratevi un cellulare semplice da usare in modo da avere sempre con voi i numeri di telefono più importanti.
- Una scatola portapillole vi aiuterà a prendere la medicina giusta al momento giusto.

Informare della malattia chi vi circonda

Pensate a chi volete rivelare la vostra malattia. Magari vi sarà difficile, ma così darete agli altri la possibilità di capirvi e di comprendere meglio le vostre esigenze. Così potrete contare su maggiore comprensione da parte di chi vi circonda e sentirvi meno soli.

- A chi volete rivelare la vostra malattia: ai vicini di casa? Agli amici? Ai parenti e conoscenti? Al vostro avvocato, al consulente bancario? Decidete voi.
- Se raccontate a qualcuno della vostra malattia, spiegategli che cosa è cambiato. Ditegli cosa trovate difficile fare, ma anche ciò che riuscite a fare ancora bene. Così può farsi un'idea della vostra situazione.
- Spiegategli in che cosa desiderate essere aiutati e che cosa siete ancora in grado di fare da soli.
- Consegnategli questo o altri opuscoli di Alzheimer Svizzera.

Restare in contatto con gli altri

Quando si soffre di demenza, diventa difficile esprimersi correttamente o capire bene gli altri. Per molti malati ciò è molto spiacevole e spesso difficile da accettare. Ecco che cosa è successo a Gerardo*. Da molto tempo ormai, si incontra con gli amici al bar una volta alla settimana. Tutto a un tratto, per lui i discorsi sono diventati troppo veloci. Gli sembra che al ristorante ci sia troppa confusione. Si deve sforzare e spesso perde il filo del discorso. Allora evita di parlare, tant'è che gli amici pensano che sia semplicemente diventato più tranquillo.



Gerardo* (ex droghiere, anni 78):

«Continuo a vedere i miei amici. Sanno che ho difficoltà a parlare e a capire e che mi stanco facilmente. Quando diventa difficile parlare, giochiamo a carte. E allora continuo a vincere sempre io!»

Come curare i contatti sociali:

- Innanzitutto, cercate di restare in contatto con familiari, amici e conoscenti. Il contatto sociale fa bene a tutti: non ripiegatevi su voi stessi, isolandovi.
- Spiegate agli altri che avete difficoltà a concentrarvi e a dialogare. Pregateli di parlarvi lentamente, usando parole semplici.
- Prendetevi tutto il tempo per parlare.
- Se non avete capito qualcosa, chiedete al vostro interlocutore di ripetervela chiaramente con un tono di voce normale.
- Se l'ambiente è troppo rumoroso o affollato, andate a parlare in un posto più tranquillo.

Attenzione alla salute e al benessere

Sentirsi bene e godere di buona salute è importante anche per chi è affetto da demenza. Ecco alcuni consigli.

- Fate regolarmente un po' di moto, possibilmente passeggiando, facendo escursioni in montagna, andando in bici, nuotando ecc. Il moto fa bene non solo al corpo, ma anche allo spirito.
- Seguite un'alimentazione equilibrata.
- Cercate un'attività di gruppo o una terapia che vi piaccia e che sia intellettualmente stimolante. Ad esempio: gruppo di discussione, esercitazioni della memoria, terapia musicale e pittorica, ergoterapia e fisioterapia.
- Andate regolarmente dal medico e dal dentista. Di tanto in tanto concedetevi una pedicure o un massaggio.
- Non abbiate paura a chiedere aiuto agli altri. Per aiuto si intende anche la consulenza psicologica.

Appuntamenti dal medico

In futuro andrete regolarmente dal vostro medico, che vi fornirà informazioni importanti sulla malattia, sul trattamento e sull'assistenza. Approfittate di questi incontri: preparatevi alla visita assieme a un accompagnatore e andateci insieme. Tenete conto che potrebbero essere visite piuttosto lunghe.

Prima dell'appuntamento

Annotate tutto ciò che vi preoccupa su un bloc-notes. Ecco qualche spunto di riflessione:

- Che effetto hanno i farmaci? Quali effetti positivi e quali indesiderati avete constatato?
- Avete domande sulla malattia e sulle terapie da seguire?
- Avete bisogno di aiuto in certi momenti?
- Ci sono cambiamenti nel vostro comportamento o nel vostro stato di salute che vi preoccupano?
- Prima della visita, passate in rassegna ancora una volta gli appunti e annotatevi i tre punti principali di cui volete assolutamente parlare con il medico.

Durante la visita medica

- Riferite al medico le vostre preoccupazioni. Usate gli appunti.
- Fategli delle domande se non vi è chiaro qualcosa. Ditegli ciò che pensate.
- Anche la persona che vi accompagna deve farsi spiegare tutto e può prendere appunti per voi.
- Fissate il prossimo appuntamento dal medico.
- È importante avere un buon dialogo con il medico. Se non vi sentite capiti, cambiate medico.

Terapia farmacologica

Anche i farmaci possono aiutarvi. In caso di demenza da Alzheimer allo stadio iniziale o intermedio, i cosiddetti inibitori della colinesterasi possono stabilizzare le capacità cerebrali per un determinato periodo di tempo.



Enrico* (ex impiegato assicurativo, 63 anni):

«Sto molto attento alla mia salute. Naturalmente vado regolarmente dal mio medico di famiglia. Inoltre mi muovo ogni giorno e cerco di seguire un'alimentazione equilibrata».

Le casse malati rimborsano tre farmaci di questa classe di medicinali: Reminyl, Aricept ed Exelon. Ecco alcune informazioni in proposito.

- Inibitori della colinesterasi: prima vengono impiegati, migliori sono i loro effetti.
- L'efficacia e la tolleranza dei farmaci variano da persona a persona. Può capitare che sia necessario provare vari farmaci.
- Le casse malati rimborsano i costi degli inibitori della colinesterasi, purché il Mini Mental Status (MMS)¹ sia superiore a 10 punti.

¹ Mini-Mental-Status (MMS) = breve test per valutare lo stato mentale.

- Gli inibitori della colinesterasi ritardano la degenerazione delle facoltà cerebrali, ma non possono fermare il decorso della malattia né tanto meno guarirla.
- La Memantina, un medicamento con un'altra azione farmacologica, serve quando la malattia è a uno stadio medio-avanzato. I due farmaci a base di Memantina sono: Axura ed Ebixa.
- Le casse malati rimborsano i costi della Memantina, purché il Mini Mental Status (MMS)¹ sia superiore a 3 punti.
- Eventualmente può essere di aiuto anche un preparato a base di ginkgo.
- Troverete altre informazioni sui farmaci anti-Alzheimer nel foglio informativo «Farmaci per curare la malattia di Alzheimer» pubblicato da Alzheimer Svizzera.

Ci sono anche altri farmaci utili a combattere i sintomi della malattia

- Rivolgetevi al medico se vi sentite depressi, apatici o molto tristi. In tal caso potrebbe aiutarvi un antidepressivo.
- Se siete molto preoccupati per qualcosa, se soffrite d'ansia o se siete particolarmente irrequieti, potrebbero servirvi dei farmaci.
- E ancora una precisazione: non ci sono farmaci miracolosi! Diffidate da chi vi promette mari e monti attraverso le pagine dei giornali, Internet o la televisione!

Organizzarsi per il futuro

Per chi è affetto da demenza col passare del tempo cambiano molte cose. È bene prepararsi quanto prima a questi cambiamenti. Così avrete la situazione in pugno e disporrete del tempo necessario per cercare le soluzioni migliori! Ecco alcune riflessioni che potrete fare già sin d'ora. Ma non siate troppo precipitosi. Fate una cosa alla volta.

Guida dell'automobile e demenza

Coloro che soffrono di demenza e i loro familiari si chiedono se sia possibile continuare a guidare l'automobile. E se sì, ancora per quanto. Questo aspetto deve essere chiarito caso per caso. Una cosa è certa: prima o poi il malato di demenza dovrà rinunciare a guidare l'automobile.

- La demenza pregiudica la capacità di guidare. Parlate periodicamente con il medico di questo argomento. Ditegli francamente come vi sentite alle prese con il traffico e quali sono le vostre preoccupazioni. Non nascondetegli nulla: in questo caso la reticenza è controproducente.
- Se vi sentite insicuri, troppo deconcentrati o stressati, dovrete smettere spontaneamente di guidare l'automobile.
- Chiedete anche agli amici e ai familiari. Se vi dicono che non guidate più l'automobile in modo sicuro, dovrete smettere di guidarla.
- Pensate a come continuare a svolgere le vostre attività (fare la spesa, andare a trovare gli amici, hobby ecc.) anche senza l'automobile.
- Troverete ulteriori informazioni nel foglio informativo «Guida e demenza».

Premunirsi con un mandato precauzionale

Oggi potete ancora prendere da soli decisioni importanti, ma quando la demenza avrà raggiunto lo stadio avanzato, non sarà più così. Saranno altri a dover decidere per voi. Scegliete già ora chi vi dovrà rappresentare. Stabilite in un mandato precauzionale chi in futuro dovrà eseguire la vostra volontà.



Rita* (ex impiegata di commercio, 81 anni):

«Non voglio che altri decidano per me come dovrò essere curata. Perciò, con l'aiuto del mio medico di famiglia e di mio figlio, ho scritto le mie disposizioni, mettendo nero su bianco ciò che desidero quando non sarò più in grado di dirlo da sola».

- Stilate il mandato precauzionale finché siete ancora capaci di intendere e di volere. Se aspettate troppo a lungo, rischiate che il mandato precauzionale perda valore giuridico. È consigliabile farsi attestare dal medico la propria capacità di discernimento.
- Nel mandato precauzionale si stabilisce chi vi rappresenterà nelle operazioni bancarie, nelle vendite fondiari, nella scelta degli istituti di cura ecc.
- Decidete a chi dare fiducia e parlatene con la persona interessata.
- Il mandato precauzionale solleva da preoccupazioni non solo voi, ma anche la vostra famiglia.
- Nel foglio informativo «Programmare il futuro con un mandato precauzionale» troverete informazioni di vario tipo in merito.

Scrivere il testamento biologico

Come volete essere curati o assistiti? Anche qui vale la regola: oggi potete ancora decidere da soli e comunicare tali decisioni. Ma che succederà quando non sarete più in grado di farlo? In questo caso – come per il mandato precauzionale – sarà una persona di fiducia a decidere per voi. Ma nel testamento biologico potete anche stabilire come desiderate essere curati in futuro.

- Se possibile, parlate del testamento biologico con il vostro medico. Il medico è la persona più indicata per consigliarvi i trattamenti che fanno al caso vostro.
- Scegliete una persona di fiducia e parlatele delle decisioni più importanti.
- Annotate quali trattamenti, cure, assistenza desiderate o rifiutate, sia durante la malattia sia alla fine della vita. Tali decisioni non saranno di aiuto solo per voi, ma anche per la vostra famiglia, i medici e il personale infermieristico.
- Nel foglio informativo «Come redigere le direttive anticipate del paziente» troverete informazioni di vario tipo in merito.

Regolare gli aspetti giuridici e finanziari

Talvolta può essere molto impegnativo regolare gli aspetti finanziari. Si fa presto a dimenticare pagamenti, dichiarazioni d'imposta o a perdere il controllo del proprio conto bancario. Organizzate dunque gli aspetti finanziari quanto prima, per non incappare in problemi più tardi.

- Come per il mandato precauzionale o per il testamento biologico, anche per gli aspetti giuridici e finanziari vale il principio: prima si regolano, meglio è. Infatti, quando non sarete più capaci di discernimento, le vostre disposizioni non avranno più valore giuridico.
- Affidate la procura bancaria a una persona di fiducia.

- Semplificate i pagamenti con ordini di pagamento mensili o con l'addebitamento bancario diretto.
- Se determinati compiti, come la compilazione della dichiarazione dei redditi, dovesse diventare troppo difficile per voi, fatevi aiutare. Alcune organizzazioni (come ad es. la Pro Senectute) offrono questo tipo di servizi.
- Regolate ogni ulteriore aspetto finanziario e giuridico in un mandato precauzionale (vedasi sopra) e in un testamento.
- Informatevi assieme ad altri familiari o ad altre persone di fiducia sulle prestazioni assicurative cui avrete diritto in virtù della malattia. Fra queste: assicurazione vecchiaia e superstiti (AVS), assicurazione per l'invalidità (AI), assegni per grandi invalidi e prestazioni complementari. Troverete ulteriori informazioni nel foglio informativo «Pretese finanziarie legate alla demenza».

Rendita AI

Se non avete ancora raggiunto l'età AVS, è importante che pensiate quanto prima alla vostra rendita AI.

- Di solito, una malattia da demenza dà diritto a percepire una rendita d'invalidità. Perciò, subito dopo la diagnosi, presentate immediatamente una domanda di rendita AI all'ufficio AI del vostro luogo di residenza. Troverete il modulo presso i rispettivi uffici o al sito: www.ahv-iv.info
- Chiedete al medico di famiglia o al medico di fiducia dell'azienda quanto tempo ancora potrete lavorare, così che a tempo debito egli possa rilasciarvi un certificato di malattia.
- Il pensionamento anticipato non è una buona soluzione, in quanto solitamente comporta una riduzione del reddito o delle prestazioni di rendita.
- Parlate della vostra situazione anche con il datore di lavoro. Cercate una soluzione assieme, ad es. la possibilità di svolgere un'altra mansione adeguata alle vostre capacità.



Caterina* (moglie di un malato di Alzheimer, 59 anni):

«Mio marito ha ripreso un vecchio hobby. Si occupa delle preziose locomotive del suo trenino. In autunno vorremmo fare una crociera tra i fiordi norvegesi».

- La rendita AI è dovuta anche a chi non è più in grado di svolgere le attività abituali, ad es. le casalinghe.

Adeguare la casa

Se a casa volete sentirvi sicuri e a vostro agio il più a lungo possibile, parlate con la vostra famiglia dell'eventualità di apportare alcuni cambiamenti:

- Vi orientate bene nell'appartamento? Una buona illuminazione e un arredamento essenziale vi faranno sentire a vostro agio.
- Potete muovervi bene e senza correre rischi in casa? Eliminate eventuali ostacoli e fonti di pericolo.

- Gli elettrodomestici possono diventare pericolosi. Comprate apparecchi che, se inutilizzati, dopo un po' si spengono da soli così non correrete mai rischi.
- Ausili, come rivelatori di fumo o lampade con sensori di movimento, infondono un po' di sicurezza in più.
- La disposizione delle stanze è ideale per voi? Se volete apportare cambiamenti importanti, fatelo al più presto. Così avrete il tempo di abituarvi.
- Troverete altri consigli su come adattare l'abitazione e individuare potenziali pericoli nel foglio informativo «Adattare l'abitazione alle nuove esigenze».

Pronti in caso d'emergenza

Un'emergenza può sempre capitare, il più delle volte proprio quando meno ce la si aspetta. Per non lasciarsi cogliere di sorpresa da eventualità, come un infortunio o l'improvvisa necessità di sottoporsi a un intervento chirurgico, vale la pena seguire alcuni consigli:

- Portate con voi una «tessera Alzheimer», dove è indicato che soffrite di questa malattia. Questa tessera potrebbe esservi utile qualora, ad esempio, non doveste più riuscire a ritrovare la strada di casa. Potete richiedere la «tessera Alzheimer» ad Alzheimer Svizzera.
- Mettete accanto al telefono di casa un biglietto ben leggibile con scritto il vostro nome e l'indirizzo, come pure i numeri di telefono di familiari, amici, medico di famiglia, ambulanza e polizia.
- Chiedete aiuto quando non sapete più cosa fare.

A chi chiedere aiuto

Aspetti medici

- Per tutto ciò che riguarda il campo medico, la prima persona cui rivolgersi è sempre il medico di famiglia.
- Potrete richiedere informazioni anche a un Centro Disturbi della Memoria. Per avere gli indirizzi dei centri a voi più vicini, basta rivolgersi alla sezione di Alzheimer Svizzera del vostro Cantone o chiamare il Telefono Alzheimer (058 058 80 00). Troverete una lista dei Centri Disturbi della Memoria anche sul sito www.alz.ch.

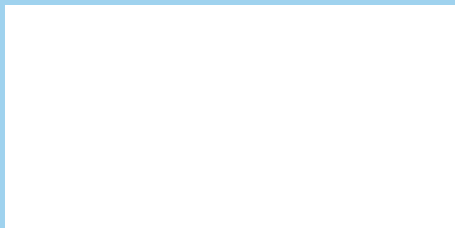
Aiuto e appoggio nella vita quotidiana

- Ecco alcuni enti e servizi che possono aiutarvi nella gestione della vita quotidiana: Spitex, Pro Senectute, Croce Rossa, collaborazione domestica, consegna pasti a domicilio, servizio di trasporto ecc.
- L'associazione Pro Senectute della vostra regione vi fornirà consigli su come adattare la vostra abitazione.
- Il Telefono Alzheimer (058 058 80 00) è sempre pronto a fornirvi indirizzi e consigli.
- Troverete ulteriori informazioni nei fogli informativi di Alzheimer Svizzera. Un elenco di tutti gli argomenti trattati è pubblicato sul sito www.alz.ch o può essere richiesto al Telefono Alzheimer.

Aspetti finanziari e giuridici

- Diverse organizzazioni offrono moduli per la redazione del testamento biologico. Nel foglio informativo «Come redigere le direttive anticipate del paziente» di Alzheimer Svizzera troverete ulteriori informazioni in merito e un elenco delle organizzazioni che si occupano di questi aspetti.
- Per le questioni finanziarie e giuridiche, possono aiutarvi le associazioni Pro Senectute (indirizzi al sito: www.pro-senectute.ch o nell'elenco telefonico) e la Pro-Infirmis (www.proinfirmis.ch).
- Se avete problemi con la cassa malati, potete rivolgervi all'ombudsman dell'assicurazione malattie (tel. 041 226 10 12 o www.om-kv.ch/it)
- Alcuni pro-memoria sono disponibili anche presso l'Ufficio federale delle assicurazioni sociali. Si consultino anche i siti: www.ahv-iv.ch/it / www.bsv-admin.ch

Gurtengasse 3
3011 Berna
Tel. 058 058 80 20
info@alz.ch
www.alz.ch
Telefono Alzheimer: 058 058 80 00



174 I / 2018



Antwortalon

Voglio saperne di più

P.f. inviatemi gratuitamente

- l'opuscolo «Consigli utili per i familiari e i curanti»
- l'elenco delle pubblicazioni di Alzheimer Svizzera

Desidero diventare membro di Alzheimer Svizzera

- socio individuale (quota annua Fr. 50.–)
- socio collettivo (quota annua Fr. 200.–)

Signora Signor



| | |
|---------|---------------|
| Conome | Nome |
| Via, n. | NPA, località |
| E-mail | Tel. |

Sono interessato/a (risposta facoltativa)

- come malato
- come familiare
- per motivi professionali
- per altri motivi

Spedire a: Alzheimer Svizzera, Gurtengasse 3, 3011 Berna