

Vecchiaia o malattia?

Riconoscere la demenza

Avere qualche vuoto di memoria o ripetere un concetto già detto nel corso della stessa conversazione fa parte di un normale processo di invecchiamento. Perdere sempre più frequentemente la memoria può essere invece un segnale precoce di demenza. La vecchiaia non causa la perdita della memoria, ma quando la vita quotidiana è sensibilmente

compromessa allora è tempo di chiedere aiuto. Altri sintomi di demenza sono: trovare difficile compiere azioni di routine, ad esempio cucinare; ricordare il nome di oggetti comuni, come l'orologio; perdere la strada in luoghi ben noti; cambiare umore, personalità e comportamento. A volte la gente non si rende subito conto che questi sono i sintomi di una malattia, soprattutto perché

possono svilupparsi gradualmente e venire ignorati a lungo. Se voi o persone a voi vicine presentate questi sintomi consultate un medico. Se la diagnosi è di demenza potete essere aiutati. Una diagnosi precoce può aprirvi la strada al trattamento e all'opportunità di programmare il futuro. Troverete l'Associazione Alzheimer del vostro paese consultando il sito www.alz.co.uk: rivolgetevi per avere informazioni, consigli e sostegno.

Quei lievi segni precoci...

Puan Sri Rohana e Tan Sri Abdul Hamid (Malesia)

A mio marito è stato diagnosticato l'Alzheimer nel 1966. Nonostante i sintomi risalissero a due anni prima non avevamo mai sospettato nulla, perché egli era fisicamente in forma e si comportava in maniera normale.

Il campo di golf è il luogo dove i primi sintomi della malattia si sono manifestati. Si trattava di segnali di lieve entità: per esempio, impazienza durante le code al golf club o nei confronti dei compagni di gioco.

Possono sembrare reazioni normali agli occhi altrui, ma per me e anche per mio marito non lo erano.

Quando qualcuno si lamentava con me del suo comportamento mi irritavo; ma a poco a poco questi piccoli incidenti sono diventati sempre più frequenti e bizzarri. Cominciai a non rispettare le regole del gioco e gli amici non volevano più giocare con lui, tornava a casa dopo ogni partita sempre più turbato.



Non ricordo di aver subito un trauma quando seppi della diagnosi, anzi fui quasi sollevata nell'aver una spiegazione che aiutava a capire lo strano comportamento di mio marito negli ultimi due anni.

Ho così cominciato a leggere e a informarmi sulla malattia per essere in grado di curare mio marito al meglio. Prima di allora non avevamo mai sentito parlare della malattia di Alzheimer.

Photo: SC Shekar, Picta Studio

Che cosa mi ha spinto

La demenza colpisce in modo differente: non ci sono due persone con gli stessi sintomi. Le testimonianze qui riportate descrivono quello che i malati hanno riscontrato come anomalo e che li ha spinti a consultare il medico e quello che pensavano stesse loro accadendo.



Feliberta Bregola con la figlia Maria

Brasile

Feliberta Bregola cui è stata diagnosticata la malattia di Alzheimer

La figlia di Feliberta ricorda: "Mia madre venne a stare con me dopo un'operazione e notai che tendeva a dimenticare le cose e a ripetersi anche cinque volte. Era inoltre ossessionata dai soldi e continuava a chiedere se qualcuno li avesse presi dal suo borsellino. Mia sorella non notava nulla di strano e pensava che io immaginassi le cose. Un giorno però nel corso di una riunione familiare mia madre diede dei soldi al nipote affinché comprasse del pane, al suo ritorno egli diede il resto a mia madre che lo ripose in tasca sotto i miei occhi, dopo di che mi disse "non mi ha dato il resto". Fu allora che capii che qualcosa non andava".



Alan Gibb con amiche

Nuova Zelanda

Alan Gibb cui è stata diagnosticata una demenza fronto-temporale

Alan descrive lo sviluppo dei suoi sintomi: "Dopo essere andato in pensione cominciai a sentirmi molto pessimista, distaccato e depresso sia sulla mia situazione personale sia sulla vita in generale. Con il passar del tempo mi concentravo sempre più su me stesso con un atteggiamento negativo, disinteressandomi di quel che succedeva intorno a me. Avevo inoltre dei vuoti di memoria, soprattutto di breve durata, e sembrava fossi completamente incapace di provare sentimenti, essere consapevole o emotivamente interessato a ciò che succedeva a me o agli altri. Prima della diagnosi mi ponevo dei quesiti sui miei problemi: perdita di memoria, apatia, depressione, mancanza di consapevolezza, autostima e affettività, ma non ne avevo parlato con mia moglie poiché pensavo che fosse colpa mia e che dovevo accettarne le conseguenze".



Octavine Alexander e la figlia Orien

USA

Octavine Gullins Kyles Reid Alexander, cui è stata diagnosticata la malattia di Alzheimer

La figlia di Octavine Alexander, Orien, notò che sua madre era diventata "opaca" ovvero non più brillante come in precedenza e che al tempo stesso si era lentamente staccata dalle attività sociali che tanto l'impegnavano. Aveva avuto un incidente automobilistico, ma non aveva saputo spiegare come fosse successo perché diceva che tutto era accaduto tanto in fretta. Orien non vi aveva dato peso. "Come figlia unica telefonavo a mia madre almeno una volta alla settimana. Viveva ancora ad Atlanta mentre io abitavo a Philadelphia. Fu nel 1988, quando lei aveva 72 anni, che cominciai a notare un comportamento inconsueto: continuava a rinviare le sue visite a casa mia. A settembre dello stesso anno, quando era previsto un suo viaggio a Philadelphia, andai a prenderla alla stazione con i miei figli, ma lei non c'era. Quando le telefonai ad Atlanta mi disse che aveva deciso di non venire. Mi resi immediatamente conto che qualcosa non andava".

ad andare dal medico



Elena Cabelete de Garcia
con la sua famiglia

Repubblica Dominicana

Elena Cabelete de Garcia, cui è stata diagnosticata la malattia di Alzheimer

Quando Elena si recò dal dottore la prima volta si era lamentata che qualcosa non andava poiché si sentiva sperduta e strana. Perdeva spesso l'orientamento quando prendeva l'autobus che aveva preso per anni. Elena continuava a dimenticare le cose: "Metto un oggetto in un posto e poi mi sforzo di ricordare dove l'ho messo. A volte ho qualcosa vicino a me e continuo a chiedere dov'è e questo mi preoccupa molto".



Kawsalya Jayaraman insieme al marito e al figlio

India

Kawsalya Jayaraman, cui è stata diagnosticata la malattia di Alzheimer

Un anno fa il marito della signora Jayaraman cominciò a notare che sua moglie aveva difficoltà nello svolgere attività quotidiane come cucinare e badare alla casa. Si mise quindi ad aiutarla a cucinare poiché lei tendeva a pasticciare con gli ingredienti. Kawsalya poi mostrò disinteresse anche a guardare la televisione, leggere libri e incontrare parenti. Pensando fosse depressa il marito e il figlio l'accompagnarono in ospedale.



Regina Okafor

Nigeria

Regina Okafor, cui è stata diagnosticata la malattia di Alzheimer

La signora Okafor cominciò a perdere la strada di casa, successivamente a chiedere notizie di persone decedute da tempo, poi ad accusare i suoi nipoti di averla derubata. Più tardi si mise a preparare i bagagli a casa sua chiedendo di essere accompagnata a casa, in seguito divenne irritabile e affermava che i suoi figli erano morti. Fu quando iniziò a prendere strane misure di sicurezza, come chiudere a chiave le porte mentre tutti erano in casa, che la sua famiglia decise di consultare un medico.



Iris Murdoch
con il marito John Bayley

Regno Unito

Iris Murdoch, cui è stata diagnosticata la malattia di Alzheimer

Il professor John Bayley, marito di Iris Murdoch, per prima cosa notò che Iris si comportava stranamente in pubblico: a casa tutto andava per il meglio come al solito, ma quando parlava in pubblico diceva cose insensate e sembrava perplessa. Il pubblico era imbarazzato e sconcertato. John allora portò la moglie dal medico. E questi disse: "Va tutto bene Iris, ma dimmi chi è il primo ministro". Lei stette zitta poi sorrise con aria furba e disse: "È importante?".

Venne poi uno specialista a visitarla e un esame al cervello rivelò i sintomi inequivocabili dell'Alzheimer.



Riconoscere i sintomi della demenza

Che cos'è la demenza?

La demenza è una sindrome progressiva e degenerativa che colpisce la memoria, il pensiero, il comportamento e le emozioni. La demenza non ha confini sociali, economici, etnici o geografici. Per la maggior parte delle malattie che causano demenza non esistono terapie risolutive, sono solo disponibili alcuni farmaci sintomatici. E occorre tanto aiuto.

Qual è la causa della demenza?

Le cause più comuni sono:

- **malattia di Alzheimer**, 50-60% dei casi: è provocata da alterazioni anomale dei tessuti cerebrali;
- **demenza vascolare**: è la seconda causa più comune e si riferisce alle forme di demenza conseguenti a scarso afflusso di sangue al cervello;
- **demenza a corpi di Lewy**: è dovuta a un anormale accumulo di proteine nelle cellule cerebrali;
- **demenza fronto-temporale** (morbo di Pick): è causata da mutazioni nel lobo frontale del cervello.

Perché è importante riconoscere la demenza?

Riconoscere i sintomi della demenza è il primo passo verso la formulazione di una diagnosi, che può aiutare a ridurre l'ansia di chi è affetto da demenza e dei suoi familiari. Offre inoltre maggiori possibilità di accesso ai trattamenti esistenti, alle risorse e alle informazioni e concede più tempo per pianificare il futuro.

Quali sono i sintomi premonitori?

Ogni persona è unica e la demenza colpisce le persone in modo diverso, non ci sono due persone con lo stesso decorso. La personalità di un individuo, il suo stato di salute e la sua situazione sociale sono fattori importanti nel determinare l'impatto della malattia. I sintomi più comuni sono:

1. Perdita di memoria.

Una diminuzione della memoria, soprattutto di quella a breve termine, è uno dei primi sintomi della demenza. Chi dimentica normalmente le cose può comunque ricordare altri fatti collegati a ciò che si è dimenticato: per esempio può temporaneamente dimenticare il nome del proprio vicino di casa, ma sapere comunque che la persona con cui sta parlando è il suo vicino; mentre chi è affetto da demenza non solo

dimentica il nome del vicino, ma anche il contesto.

2. Difficoltà nelle attività quotidiane.

La persona affetta da demenza spesso si trova in difficoltà nel compiere quelle azioni e quei gesti che normalmente non richiedono alcuno sforzo mentale; per esempio l'ordine con cui indossare gli indumenti o preparare un pasto.

3. Problemi di linguaggio.

A volte succede di non trovare la parola giusta, ma il malato di demenza spesso dimentica le parole più semplici o le sostituisce con altre insolite rendendo difficile agli altri capire il suo discorso o un suo scritto.

4. Disorientamento nel tempo e nello spazio.

Può capitare a tutti di dimenticare il giorno della settimana o dove stiamo andando, ma il malato di demenza può perdersi in luoghi assai familiari come la via in cui abita, dimenticare dove si trovi o come ci sia arrivato e non sapere come tornare a casa. E spesso può confondere il giorno con la notte.

5. Diminuzione della capacità di giudizio.

Una persona con demenza può vestirsi in modo inappropriato, ad esempio molto coperta in una giornata calda o al contrario leggera in una giornata fredda.

6. Difficoltà nel pensiero astratto.

Una persona con demenza può avere difficoltà a seguire una conversazione o a pagare i conti.

7. La cosa giusta al posto sbagliato.

Chiunque può riporre male le chiavi o il portafoglio, ma una persona con demenza può mettere le cose nei posti più insoliti come il ferro da stiro nel frigorifero o l'orologio nel barattolo dello zucchero.

8. Cambiamenti di umore e di comportamento.

Tutti noi a volte siamo tristi o irritati, ma una persona affetta da demenza può diventare insolitamente emotiva e sperimentare repentini e ingiustificati cambiamenti di umore o al contrario mostrare meno emozioni che in passato.

9. Cambiamenti di personalità.

Chi è affetto da demenza può inspiegabilmente sembrare diverso da com'era prima: può diventare sospettoso, irritabile, depresso, apatico

o ansioso e agitato soprattutto quando i problemi di memoria causano difficoltà.

10. Mancanza di iniziativa.

È normale stancarsi per le faccende domestiche, il lavoro o gli impegni sociali. Ma chi è affetto da demenza può perdere ogni interesse, stare seduto per ore davanti alla televisione o dormire più del solito.

I quattro punti per riconoscere la demenza

1. Riconoscere i primi sintomi.

Non sottovalutate problemi di memoria o altri sintomi di demenza, ma cercatene le cause; non si può solo assumere che facciano parte di un "normale" processo di invecchiamento.

2. Ascoltare il malato.

La maggior parte delle persone che hanno problemi di memoria o altri sintomi di demenza non soffrono di demenza. La depressione, che può dare sintomi analoghi, deve essere identificata e curata. Anche se non si identifica nessuna causa precisa una persona può essere preoccupata e voler discutere i propri sintomi; la rassicurazione e la spiegazione sono un aspetto importante della cura. A volte è utile fissare un controllo dopo sei o dodici mesi per riesaminare la situazione.

3. Ascoltare il familiare.

Uno dei modi migliori per identificare la demenza è ascoltare chi conosce bene il malato: può essere il coniuge, colui che se ne occupa o un vecchio amico.

È indispensabile indagare a fondo quando ci si trova di fronte a un caso di perdita di memoria e deterioramento mentale.

4. Cercare aiuto professionale.

Se pensate che voi o qualcuno della vostra famiglia ha sviluppato sintomi di demenza chiedete un aiuto professionale, a seconda della situazione sanitaria della vostra comunità. A volte, quando la diagnosi è difficile è necessario ricorrere a uno specialista.

(Alzheimer's Disease International desidera ringraziare il Dr. Robert Stewart dell'Istituto di Psichiatria, Londra, per il suo aiuto nella redazione di questo articolo. La parte relativa alla descrizione dei primi sintomi è stata tratta da un opuscolo dell'Alzheimer's Association, Usa).