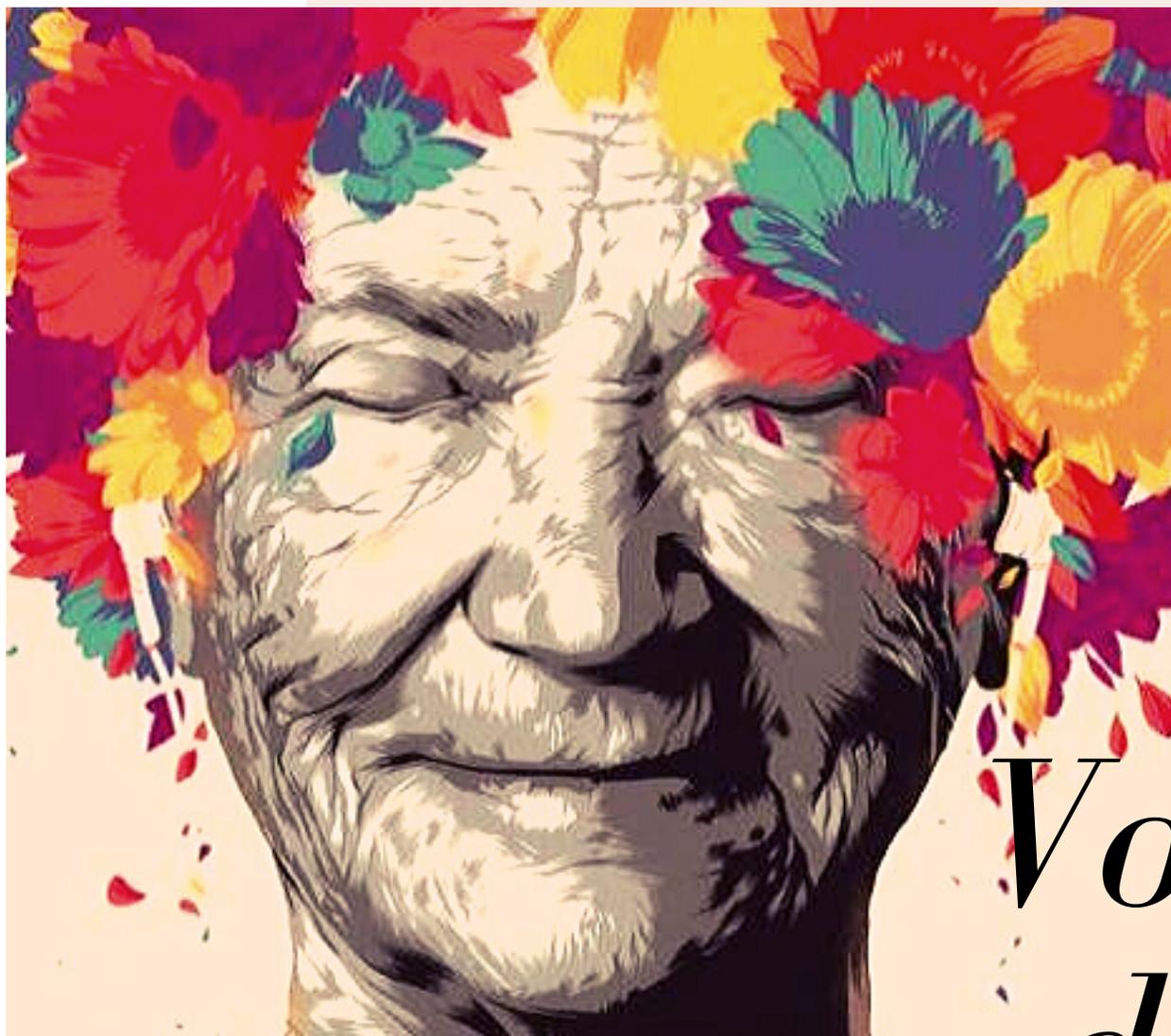

*NUMERO 1
GENNAIO -
FEBBRAIO 2020*



*Voci
dal
Caffè*

Caffè d'Enrichetta


AMMA

ASSOCIAZIONE MOLISANA MALATI DI ALZHEIMER

INDICE

A
M
M
A

AMMA
ASSOCIAZIONE MOLISANA MALATI DI ALZHEIMER

- IL GIORNALINO DEL CAFFE'
- CHI SIAMO - AMMA UNA PRESENTAZIONE
- IN CUCINA CON AMMA - LA RICETTA DEL MESE
- ALLENI"AMO"CI - L'ATTIVITA' SPORTIVA AL CAFFE'
- GUIDA PER I CAREGIVER
- IL CORONAVIRUS - PROTEGGIAMO CHI AMIAMO

Via Del Molinello 1
86039 - Termoli
C.da Selva Piana
86100 - Campobasso

WWW.ALZHEIMERMOLISE.COM



IL GIORNALINO DEL CAFFÉ

"Voci dal Caffé" vuole essere un modo per parlare della malattia di Alzheimer in tutte le sue sfaccettature.

Un bimestrale dedicato alle attività svolte all'interno del "Caffé d'Enrichetta", centro diurno che accoglie tutti coloro che vivono direttamente la patologia di Alzheimer.

Per fare alcuni esempi abbiamo giornate dedicate alla musicoterapia oltre al potenziamento cognitivo, ci dedichiamo anche alla ginnastica dolce o all'arte-terapia, fino ad arrivare al laboratorio di cucina, nel quale ci mettiamo tutti in gioco preparando ricette tipiche del periodo o della tradizione molisana. Le attività che svolgiamo sono tutte volte al rallentamento del deterioramento cognitivo dell'utente: stimolare le capacità residue delle persone che vengono al Caffé in un clima di allegria e convivialità contribuisce al rallentamento della malattia di Alzheimer e alla salute psico-fisica delle persone affette da demenza.

Questo giornalino ha l'obiettivo di aiutare i caregiver. Attraverso il racconto delle attività del centro si hanno degli esempi positivi e utili per affrontare la patologia. Vuole, inoltre, dare spazio all'informazione corretta sulla malattia, dando consigli non solo per la cura del familiare con Alzheimer, ma anche per indirizzarli sui comportamenti ideali da adottare per vivere al meglio con il proprio caro e per non sentirsi soli in momenti molto delicati e di stravolgimento delle prospettive familiari.



AMMA

ASSOCIAZIONE MOLISANA MALATI DI ALZHEIMER

AMMA, Associazione Molisana Malati di Alzheimer, nasce nel luglio del 2003 con l'obiettivo di supportare attivamente le famiglie con un malato di Alzheimer, dando sostegno ed assistenza nelle varie fasi della malattia. I soci fondatori decidono di costituire AMMA dopo aver iniziato a lavorare sul tema dagli inizi degli anni '80. Rendendosi conto della grande necessità di avere uno strumento operativo sul territorio, decidono di fondare l'associazione. Ancora oggi opera su base volontaria e si è caratterizzata nel tempo per l'aiuto ai familiari e ai malati stessi, proponendosi come punto di aggregazione e informazione. Tra le attività svolte, oltre ad eventi di sensibilizzazione del territorio verso il tema, ricordiamo il centro d'ascolto "Non ti scordar di me" e "Il Caffè d'Enrichetta". Il primo è rivolto ai familiari che hanno bisogno di un aiuto il secondo è, invece, un centro diurno dove gli anziani, nella prima fase della malattia, possono svolgere una serie di attività stimolative per la memoria al fine di ritardare il più possibile il decorrere della malattia.

L'Associazione nasce, dunque, dalla volontà di un gruppo di persone di creare un valido supporto nella Regione Molise a tutte le famiglie con un malato di Alzheimer. È un'associazione senza fini di lucro e dedicata alla promozione della ricerca medica e scientifica sulle cause, la cura e l'assistenza per la malattia di Alzheimer, al supporto e al sostegno dei malati e dei loro familiari, alla tutela dei loro diritti in sede sia legislativa sia amministrativa. Ha due sedi operative nel territorio molisano, una sita in Contrada Selva Piana - Campobasso (sede in allestimento) e un'altra in Via Molinello, 1 - Termoli (vecchio ospedale). Si sta per aprire una nuova sede su Isernia e si partirà con il centro di ascolto per poi trovare gli spazi adeguati per aprire anche in loco un Caffè d'Enrichetta.

Si dedica anche alla formazione dei caregiver e ha preso parte al corso di formazione per "Colf e Badanti" occupandosi della gestione delle docenze, organizzato dalla CGIL nazionale. Il primo corso è partito su Isernia. Collabora con diversi enti di formazione per sviluppare percorsi di tirocinio all'interno dei propri centri. Organizza incontri con i familiari per dare loro dei consigli pratici su come gestire a casa il proprio caro e su come affrontare le difficoltà quotidiane che la malattia pone.

***COSTRUIRE UNA FAMIGLIA ALLARGATA
È IL NOSTRO OBIETTIVO.***

In cucina con AMMA

LA RICETTA DEL MESE



Le chiacchiere di Carnevale

Nel mese di Gennaio, salutata l'Epifania che "tutte le feste porta via", abbiamo accolto il giorno 17 l'arrivo di una festa molto allegra e colorata. Una festa che piace proprio a tutti, grandi e piccini, e che occupa anche la maggior parte del mese di Febbraio con carri, travestimenti e coriandoli: il Carnevale. E come non pensare subito, quando si parla di questa festa, alle chiacchiere?

È il dolce tipico del periodo che non può mancare. Le sue caratteristiche sono: semplice da preparare e "una tira l'altro". Al Caffè, dunque, ci siamo armati di grembiuli e matterelli e abbiamo messo le mani in pasta per creare questi deliziosi dolci.

Bisogna tener sempre presente che le persone con Alzheimer hanno nei sensi di tatto e olfatto un potente strumento di stimolazione per la memoria, semplici gesti come il cucinare possono quindi essere utilizzati come mezzo per mandare via la nebbia che si stende sui ricordi della persona. I risultati delle nostre attività non sono state solo chiacchiere, bensì un vero esercito atto a stimolare la mente dell'utente: cibo per la mente.



Per iniziare abbiamo preparato l'impasto setacciando la farina, insieme al lievito e il burro; successivamente abbiamo sbattuto lo zucchero, un pizzico di sale, le uova intere e il tuorlo fino a quando non si sono ben amalgamati per circa 10 minuti. Abbiamo ottenuto così un impasto di una consistenza malleabile. Trasferito l'impasto sul piano di lavoro, lo abbiamo lavorato per dargli una forma sferica e poi avvolto nella pellicola e lasciato riposare a temperatura ambiente per 30 minuti; abbiamo poi preso parte del nostro impasto, coprendo quello restante, appiattendolo con le mani, infarinando leggermente prima di passarlo nel tira pasta e lo abbiamo tirato fino ad ottenere una pasta liscia e sottile, facendo in seguito lo stesso con l'impasto restante. Successivamente, con una rondella dentellata, abbiamo ritagliato dei rettangoli e su ognuno di loro fatto degli intagli centrali obliqui. Infine abbiamo cotto il tutto in forno ventilato preriscaldato a 200° per circa 10 minuti e, una volta sfornati, abbiamo decorato le nostre deliziose chiacchiere con zucchero a velo e gustate in "dolce" compagnia.

Ingredienti

per circa 40 chiacchiere:

500 gr di farina 00"

70 gr di zucchero

50 gr di burro (ammorbato a temperatura ambiente)

3 uova medie

1 tuorlo

6 gr di lievito in polvere

1 pizzico di sale

zucchero a velo per decorare

I consigli in cucina per i caregiver

Il presentarsi della patologia non implica necessariamente che abitudini quotidiane vengano abbandonate, anzi devono essere incentivate. Un'attività come il cucinare rappresenta uno stimolo di grande importanza in persone con Alzheimer. È stato accertato come le memorie che vengono evocate dagli stimoli olfattivi e manuali/tattili sono più vivide ed hanno caratteristiche emozionali maggiori rispetto a quelle evocate da stimoli visivi o verbali. E non c'è cosa più stimolante e gratificante di continuare a fare qualcosa che, o per piacere o per lavoro, ha "deliziato" le vite delle persone con questa patologia.



La persona con Alzheimer va perciò incoraggiata ad una routine di buone abitudini. Affinché la costruzione della giornata risulti più agile ed immediata abbiamo pensato a degli accorgimenti per facilitare il compito dei caregiver, utili in qualsiasi fase della malattia:

- Comprare solo quello che si deve mangiare e mettere in tavola solo le porzioni;
- Rispettare i momenti destinati all'alimentazione, quali la colazione del mattino, lo spuntino di metà mattina, il pranzo, la merenda e la cena;
- Rispettare la composizione dei pasti principali come il primo, il secondo e la frutta;
- Masticare bene e mangiare lentamente.

Consigliamo l'assunzione giornaliera di verdura, legumi, frutta e cereali integrali, elementi nutritivi che ricoprono un ruolo fondamentale nella dieta della persona affetta da Alzheimer. L'assunzione poi di vitamina E, potente antiossidante che possiamo trovare nelle noci, mandorle, nocciole, e della vitamina B12, che possiamo trovare nel latte e derivati, Grana Padano, uova, carne e pesce, aiuterà nella prevenzione della malattia. Buona regola è quella di evitare il più possibile l'assunzione di grassi saturi contenuti nella carne, cercando di eliminare il grasso in eccesso ed evitando infine snack e merendine, elementi che non aiutano la salute dei nostri cari poiché poveri di macronutrienti sani.

Fonte:

<https://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/alimentazione/articoli/alimentazione-e-salute/alimentazione-e-alzheimer/>

Alleni"AMO"ci

L'ATTIVITÀ SPORTIVA AL CAFFÈ

Mens sana in corpore sano

Così recitava il poeta e oratore romano Giovenale. Ed è anche un po' la nostra filosofia qui al Caffè. Si allena la mente e si allena il corpo! La prima grazie ad esercizi funzionali per la stimolazione e potenziamento cognitivo con la nostra psicologa; il secondo con il nostro fisioterapista.

L'esercizio fisico nella patologia di Alzheimer risulta essere un ottimo alleato per operare un trattamento non farmacologico mirato al rallentamento della patologia. Si punta a stimolare la coordinazione, a migliorare il tono muscolare, la circolazione ed anche il nostro buonumore.

Ogni settimana dedichiamo un giorno all'esercizio fisico, tra questi ci sono:

- percorsi dentro cerchi di colore diverso, puntando a migliorare i tempi dell'associazione stimolo-risposta;
- esercizi a corpo libero per il tono muscolare e la resistenza;
- "pallacanestro" con la palla di spugna per incentivare la coordinazione.



Il movimento e l'attività fisica aiutano le persone con Alzheimer a rimanere indipendenti. Contribuiscono a far consumare le energie in eccesso e a favorire il sonno notturno che spesso può essere "disturbato" dalla patologia stessa. Incoraggiare l'utente all'attività motoria, stimolando il corpo, può aiutarli ad avere una consapevolezza e percezione dell'autonomia ancora presente nella loro vita, contribuendo ad uno svolgimento normale delle giornate. L'attività fisica, inoltre, migliora l'attenzione e la velocità dei processi legati alle abilità mentali, in quanto la plasticità dell'ippocampo, un'area del cervello fondamentale per la memoria, risulta anch'essa più "allenata". L'inattività fisica può portare ad un complessivo deterioramento delle condizioni fisiche, oltre che alla noia, quindi, tuta alla mano e alleniamoci!

Guida per i caregiver

COSA CONSIGLIANO GLI ESPERTI PER LA CURA DI UN MALATO DI ALZHEIMER

Adeguare gli spazi alle esigenze

Un primo aspetto da considerare per la cura di un familiare con Alzheimer riguarda le caratteristiche dell'abitazione.

Come per i bimbi, anche la casa di un malato di Alzheimer deve essere adeguata alle sue esigenze e abilità residue.

Ottimizzare gli spazi non significa ristrutturare casa, ma semplicemente avere dei piccoli accorgimenti funzionali che tutti possono mettere in atto.

In particolare, devono essere eliminati tutti gli ingombri, gli oggetti e le situazioni che possono incentivare il rischio di caduta come i tappeti; i mobili devono essere disposti in modo tale che possano facilitare i movimenti e dare un appoggio sicuro; in bagno e lungo le scale, invece, vanno applicate maniglie e corrimano alle pareti e dispositivi antiscivolo nella vasca, sul pavimento e sui gradini; sedie, poltrone e divani devono essere stabili, non troppo bassi e privi di cuscini che possano scivolare e favorire cadute.



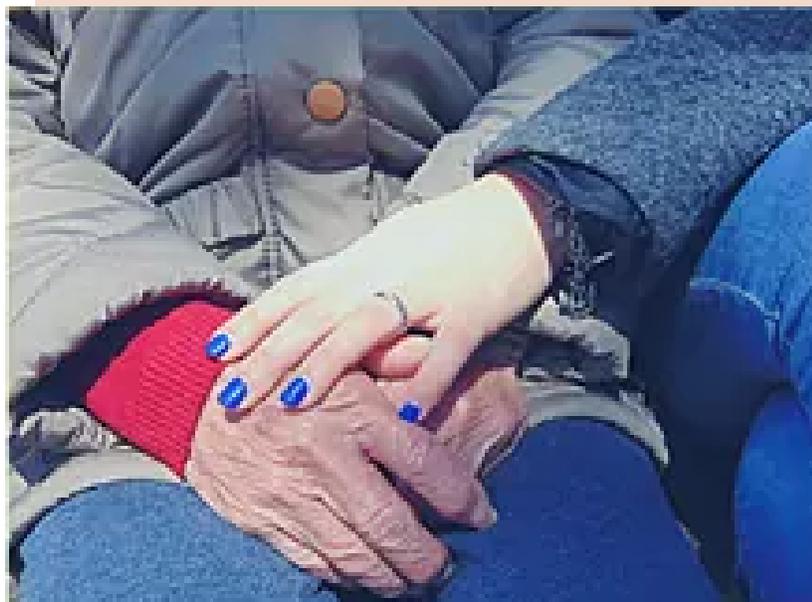
Evitare cambiamenti ambientali

Il secondo aspetto da tener presente è la sensibilità con la quale la persona cara recepisce i cambiamenti spaziali direttamente connessa alle abitudini fino a quel momento avute. Per evitare inutili stress e traumi, si dovrebbe cercare di lasciarlo il più possibile in un ambiente che gli sia familiare e riconoscibile, nel quale sia facile memorizzare la disposizione degli oggetti e le attività quotidiane possano seguire percorsi ben precisi. Se sono più persone a farsi carico, dovrebbero essere loro a spostarsi per stare vicino al malato mentre egli continua a vivere nella stessa abitazione. Anche brevi spostamenti, vacanze, sono preferibilmente da evitare se la persona ha difficoltà nell'immergersi in un contesto non abituale; stravolgere le abitudini non è consigliato, destabilizza l'orientamento spazio-temporale della persona con effetti negativi che si ripercuotono poi anche al rientro nella comfort zone di casa.

La comunicazione efficace

La comunicazione con la persona malata di Alzheimer si basa su alcuni fattori importanti quali l'essere pazienti, gentili e "accoglienti".

Non dimentichiamoci mai che le reazioni della persona cara percepibili come negative possono essere scatenate dalla malattia e non da una reale ostilità che il malato manifesta verso l'altro o l'ambiente esterno. Per interagire funzionalmente e farsi capire si deve parlare lentamente, con calma, con un tono di voce chiaro e pacato; non si devono pretendere risposte immediate e precise e non ci si deve innervosire se la persona sembra non ascoltare o pensare ad altro. È importante usare parole semplici e frasi brevi e dirette, evitando modi di dire o metafore che la persona faticherebbe a capire. Mentre si parla, inoltre, bisogna guardarlo negli occhi, accompagnando il discorso con gesti che aiutino la comprensione. I concetti espressi devono essere il più possibile affermativi, evitando frasi con negazioni o doppie negazioni che tendono a generare confusione. Dopo avergli posto una domanda, gli si deve dare il tempo di rispondere, senza tentare di anticiparlo nella risposta o sovraccaricarlo con altre domande riempiendo il vuoto della parola di chi ci è di fronte; questo tipo di atteggiamento può essere recepito negativamente, anche in maniera inconscia, dal nostro caro.



Per chi assiste

Ritagliare del tempo per sé stessi, per chi assiste una persona con Alzheimer, non deve essere un'opzione ma un'abitudine, anche se ciò può sembrare difficile sia sul piano pratico sia su quello psicologico. Concedersi un momento, delle attività piacevoli e di svago, insieme ad altre persone è fondamentale per ritrovare la carica positiva. Non si tratta di una scelta egoistica e non ci si deve sentire in colpa per aver momentaneamente lasciato il proprio ruolo di caregiver affidandolo ad altri; ritrovare in questo tempo delle energie fisiche e mentali evita un sovraccarico emotivo dannoso. Concedersi delle ore per sé stessi ha effetto anche sulla persona cara: chi ha il morbo di Alzheimer, soprattutto nei primi stadi della demenza, ha ancora la capacità di empatizzare con chi se ne prende cura, questo vuol dire che sente sia il peso della sua presenza sia della sua normale assenza, queste sensazioni rappresentano la normalità e, pertanto, sono utili affinché la malattia sia vissuta quotidianamente da entrambi le parti

Il Coronavirus

PROTEGGIAMO CHI AMIAMO

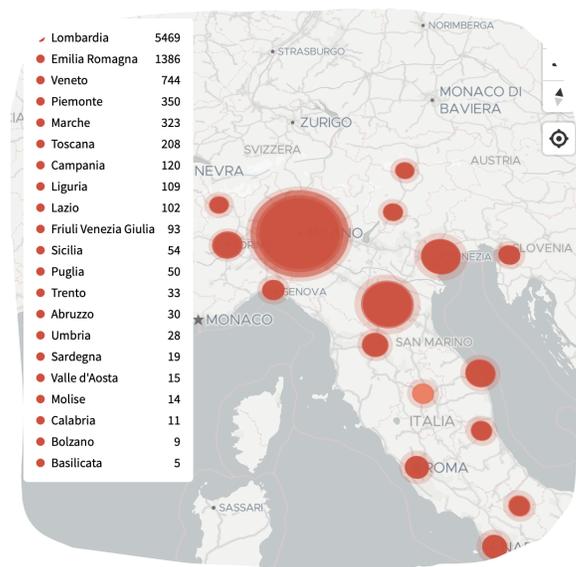
Verso una corretta informazione

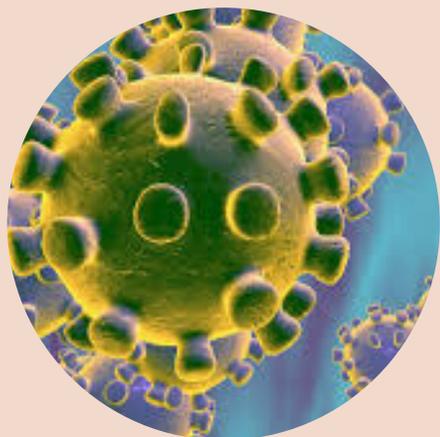
In questo ultimo periodo un tema che occupa grande spazio nella nostra attualità è quello inerente alla diffusione nel nostro paese e nel mondo del nuovo Coronavirus. È un argomento tra i media molto trattato ma che, purtroppo, viene facilmente utilizzato per creare confusione e allarmismi. Per questo motivo, buona norma in tali situazioni è la corretta informazione tramite le fonti ufficiali come, in questo caso specifico, quelle del Ministero della Salute che ha creato e messo a disposizione un decalogo per informare sulla natura del virus e prevenirne il contagio.

La frase che purtroppo più di tutte si sente dire è "muoiono soprattutto gli anziani"; è corretta come affermazione ma non completamente, poiché i medici ripetono spesso che questo virus è sconosciuto al nostro sistema immunitario e per questo è pericoloso indistintamente per tutti, però in modo particolare per le persone più fragili come quelle che hanno già delle patologie pregresse e problematiche immunitarie. Purtroppo molti dei nostri anziani presentano queste problematiche, perciò tutti noi dovremmo prestare più attenzione e adottare le misure indicate per un senso di responsabilità civica, come lavarsi in modo più accurato del solito le mani, stare attenti quando si starnutisce prendendo un fazzoletto e gettandolo subito dopo ed evitare contatti fisici molto stretti.

Se noi agiamo in modo responsabile, non solo proteggiamo noi stessi dal contagio, ma proteggiamo automaticamente anche loro perché se per la maggior parte di noi in salute potrebbe non essere così pericoloso, per le persone fragili che ci stanno accanto non c'è questa sicurezza, poiché per loro il rischio è molto più alto. Questo non vuol dire non uscire più di casa ma adottare semplicemente qualche precauzione in più.

Inoltre, in questi giorni dove circolano migliaia di informazioni, delle volte anche in contraddizione tra loro, bisogna pensare che non tutti hanno la possibilità di informarsi allo stesso modo, e ciò porta ad avere dubbi, incertezze e non si sa bene come agire. Per questo motivo è un dovere civico non solo lavarsi le mani ma anche interessarsi a persone anziane vicine a noi che, ad esempio, sappiamo vivere da soli, offrire una mano nelle faccende quotidiane alle persone immunodepresse, e così via.; agire in questo senso, civicamente, mantenendo i giusti comportamenti, è senz'altro un modo efficace per aiutare tutta la società ad affrontare al meglio questa delicata situazione.





CORONAVIRUS

PROTEGGIAMOCI

FONTI

https://www.ilmessaggero.it/pay/primopiano_pay/coronavirus_decalogo_anziani_patologie_dolori_ultime_notizie_news-5087252.html

ARTICOLI INFORMATIVI

https://www.ilmessaggero.it/pay/primopiano_pay/coronavirus_decalogo_anziani_patologie_dolori_ultime_notizie_news-5087252.html

https://www.repubblica.it/cronaca/2020/03/09/news/coronavirus_situazione_italia-250756249/

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4156

Cosa evitare?

Si è sentito parlare molto di alcune disposizioni decisamente restrittive in questa nuova situazione come, ad esempio, quelle della regione Lombardia la quale raccomandava alle persone di oltre 65 anni di rimanere per le seguenti tre settimane in casa per evitare di essere contagiati dal nuovo Coronavirus. A questo proposito Raffaele Antonelli Incalzi, presidente della Società italiana di gerontologia e geriatria, ha commentato questa richiesta della regione affermando ciò che segue: «Precludere agli anziani di uscire di casa è una misura esagerata, meglio invece avere limitazioni dei contatti sociali stretti; più che stare chiusi in casa dove comunque molto spesso gli anziani ricevono visite dall'esterno come dai nipoti e amici, sarebbe più corretto raccomandare una limitazione dei contatti sociali esterni. Può essere più rischioso baciare o abbracciare un nipote più giovane che a sua volta ha avuto contatti esterni stretti che farsi una bella passeggiata al parco all'aria aperta. Sarebbero da evitare i centri commerciali, ma una passeggiata fuori non è assolutamente da sconsigliare». Quindi non chiudiamo i nostri cari in casa, la paura non aiuta di certo ad affrontare la situazione, anzi, può solo peggiorarla; basterebbe avere una maggiore accortezza nelle situazioni in modo tale da continuare la normale quotidianità senza privarsi dei piaceri della vita.



COLOPHON

GIORNALINO VOCI DAL CAFFÈ

PROPRIETÀ

A.M.M.A. - Associazione molisana malati di Alzheimer
via Monforte 16/A
Campobasso 86100

DIRETTORE RESPONSABILE

ANTONIO D'AMBROSIO
GIORNALISTA PUBBLICISTA - PRESIDENTE A.M.M.A.

REDAZIONE

GIULIA ENRICA D'AMBROSIO
PHD SOCIOLOGIA E RICERCA SOCIALE

MARIA GIOVANNA VENDITTI
PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

FEDERICA CARAVATTA
ASSISTENTE SOCIALE

COLLABORATORI

JESSICA DI NARDO

JACOPO TRIVISONNO

CARLA FIORILLI



CONTACT

+39 349291406
amma.molise@gmail.com
amma.molise@pec.it
www.alzheimermolise.it
www.alzheimermolise.com



SOCIAL

<https://www.facebook.com/amma.molise/>

<https://www.pinterest.it/ammamolise>

<https://www.instagram.com/ammamolise/>

AMMA

ASSOCIAZIONE MOLISANA MALATI DI ALZHEIMER