

ARAD (Associazione Ricerca Assistenza Demenze) è una Associazione di Promozione Sociale-Ente del Terzo Settore che si occupa delle persone con difficoltà cognitive o demenza e dei loro familiari/caregiver, mettendo gratuitamente a disposizione dei soci i seguenti Servizi ed Attività

### Servizi

- Supporto psicologico
- Centro di ascolto telefonico
- Informazione e corsi di formazione per familiari
- Corsi di formazione per volontari e per operatori socio-sanitari
- Supporto domiciliare
- Supporto legale

### Attività

- Caffè Alzheimer
- Gruppo di auto-mutuo-aiuto "vicini ad una mente che s'invola"
- Stimolazione cognitiva e allenamento della memoria
- Laboratori narrativi
- "Condominio solidale"
- Pet therapy
- Stimolazione cognitiva mediata dalla musica
- Progetti formativi per le scuole
- Conferenze e convegni



Comitato  
Strade degli Artisti  
della Bolognina



Comitato  
Strade degli Artisti  
della Bolognina



Il progetto **Le comunità amiche delle persone con demenza** nasce da un patto di collaborazione tra ARAD e Quartiere Navile, con l'obiettivo di far crescere una rete di cittadini capaci di accogliere le persone con demenza in modo da consentire loro un percorso di inclusione nel territorio in cui abitano.

Nel contempo si intende promuovere un processo di cambiamento sociale per adeguare i servizi e le risorse ai bisogni delle persone con demenza, dei loro familiari e dei caregiver parentali o professionali. Obiettivo privilegiato del progetto è il contrasto allo stigma che accompagna la malattia, perché si riscontrano ancora, purtroppo, pregiudizi che inducono anche i familiari ad una vita ritirata, spesso in condizione di totale isolamento.

Per **comunità** si intendono i cittadini, le istituzioni, le associazioni, i servizi.

### **Che cosa sono le demenze?**

Con l'avanzare dell'età può capitare di avere delle dimenticanze, dei vuoti di memoria e di iniziare a ricordare meno alcuni aspetti della vita quotidiana. La perdita della memoria recente può essere un primo segnale di disturbo cognitivo, ma bisogna prestare attenzione a vari altri campanelli di allarme. Purtroppo, ad oggi, non esiste una cura efficace che guarisca le varie forme di demenza, ma ci sono alcuni segnali che, se riconosciuti per tempo, possono permettere di intervenire per rallentare il progredire dei sintomi e migliorare la qualità della vita delle persone con demenza e dei loro familiari. Anche uno stile di vita salutare, l'attività fisica, la socialità e la quotidianità all'interno della propria comunità possono procrastinare l'insorgere di una demenza e rallentarne il decorso.

### **I campanelli d'allarme**

Perdita della memoria: soprattutto quella recente, poi via via sempre più diffusa.

Difficoltà nella programmazione o nella soluzione dei problemi: non saper più fare cose semplici, come una ricetta sempre eseguita, o far di conto.

Difficoltà nel completare gli impegni famigliari a casa, al lavoro o nel tempo libero: confondersi nell'andare in un luogo familiare, o non saper più svolgere un compito lavorativo ricorrente.

Confusione con tempi o luoghi: si possono confondere le date, perdere il senso dell'orientamento, dimenticarsi dove ci si trova o come si sia arrivati lì e non riuscire a ritrovare la strada di casa.

Difficoltà a capire le immagini visive e i rapporti spaziali: alcuni possono avere difficoltà a leggere o a comprendere ciò che hanno letto, a valutare le distanze, a individuare correttamente i colori o avere problemi con i contrasti.

Difficoltà nel linguaggio parlato e scritto: la conversazione può diventare rallentata, interrotta da pause che impediscono di riprendere il filo del discorso, può essere ripetitiva o incoerente a causa di frequenti e illogiche divagazioni. Il disturbo del linguaggio può portare ad esprimersi con parole storpiate o attraverso frasi incomprensibili fatte di una "insalata di parole".

Non trovare le cose e perdere la capacità di ripercorrere i propri passi: le persone con demenza possono non trovare le cose e lasciare gli oggetti in luoghi insoliti. Può accadere che accusino gli altri di averli rubati.

Ridotta capacità di giudizio: un esempio riguarda i soldi, possono essere donate anche ingenti somme inspiegabilmente. Si presta meno attenzione alla cura della propria persona e ci si veste in modo inadeguato (la sciarpa in estate, abiti leggeri in inverno, pigiama per uscire di casa, ecc).

Ritiro dal lavoro o dalle attività sociali: rinuncia a hobby, attività sociali, progetti di lavoro o attività sportive. In alcuni casi ci può essere un vero e proprio ritiro sociale a causa dei cambiamenti vissuti.

Cambiamenti di umore e di personalità: gli sbalzi d'umore possono presentarsi repentinamente, senza apparente motivo. Le persone con difficoltà cognitive possono diventare confuse, sospettose, depresse, spaventate o ansiose, facilmente suscettibili.

### **Che fare?**

Per la diagnosi e per ogni altra eventuale necessità sanitaria è necessario informare tempestivamente il proprio medico di famiglia che, se lo riterrà necessario, indicherà il percorso opportuno da seguire.

In caso di bisogno di assistenza (igiene personale, pasti, ecc) rivolgersi allo Sportello Sociale del Quartiere Navile (serviziosocialenavile@comune.bologna.it, tel 051 4151313).

Si può contattare ARAD: tel. 051 465050 - email info@aradbo.org - sito web www.aradbo.org