

Difficultads cun la memoria?

Suenter

in'examinaziun
savais Vus dapli.





Questa brochura è vegnida
realisada cun il sustegn da la Pfizer SA
www.pfizer.ch

Text tudestg: Jen Haas
Translaziun: Lia Rumantscha, Cuir
Grafica: Doris Grüniger & Isabel Thalmann, Turitg

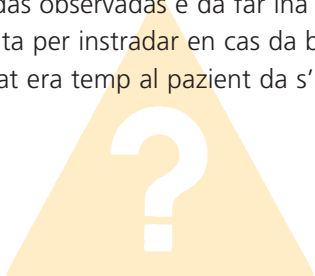
Per la collavuraziun scientifica engraziain nus cordialmain a:
Dr. med Irene Bopp-Kistler, FMH medischina interna, geriatria
Doris Ermini-Fünfschilling, MSc.
Dr. med. Pio Eugenio Fontana, FMH medischina interna, geriatria
Ursula Hanhart, gerontologa SAG
Ruth Ritter-Rauch, gerontologa
Dr. med. Armin von Gunten, FMH psichiatria e psicoterapia

Emblid jau simplamain mintgatant insatge, u èsi forsa tuttina...?

Nossas capacitads fisicas e psichicas sa midan cun la vegliadetgna. Gia a partir da quarant'onns sa reduceschan per exempel la sveltezza da recepciun e tschertas funcziuns da la memoria: noss tscharvè n'elavura betg pli uschè spert las infurmaziuns, nus n'emprendain betg pli uschè tgunsch novas chaussas. Autras capacitads percurter restan mantegnidas u sa megliereschan schizunt en la vegliadetgna: nossa enorma savida che nus avain acquistà en il decurs da nossa vita na po nagin prender da nus. E blers problems quotidiani schliain nus savens meglier e pli levamain en la vegliadetgna.

Sofia C. (72) bada ch'ella è dapi in tschert temp adina pli distracta: ella ha puspè ina giada mess a perder ses eglers da leger ed als ha chattà pir suenter ch'ella ha tschertgà ditg a la lunga. E cura ch'ella ha vulì scriver ier il cedel da cumpras per ses um, na vegniva simplamain betg pli endament ad ella il num da sia confitura preferida. Quai n'è en sasez betg uschè preoccupant. E tuttina n'è ella betg segira, schebain quai è propi normal – u sch'insatge na funcziuna betg pli endretg en ses chau.

Tge è la differenza tranter largias occasionalas en la memoria e segns d'ina malsogna da demenza? I vala en mintga cas la paina da laschar far a temp in'examinaziun: ella permetta a la persuna pertutgada da savair dapli davart las midadas observadas e da far ina clera diagnosa, che furma ina basa impurtanta per instradar en cas da basegn ils dretgs pass da tractament. Ed ella dat era temp al pazient da s'adattar a la nova situaziun.





Il segns d'avertiment d'ina

Il emprim segns d'ina demenza s'annunzian plitost a la mitta. Al cumenzament sa tracti mo da pitschnas chaussas ch'ins na po betg ademplir cun la medema segirezza sco pli baud. Igl è dal tuttatafg natiral ch'ins na vuess betg vesair questas midadas ed emprova uschè ditg sco pussaivel da manar ina vita tut «normala». Era sch'ins suppona ch'insatge en il tucharvè na funcziuna betg pli sco avant. Il suandants exempels duain illustrar il segns d'avertiment tipics d'ina demenza:

► **Largias en la memoria** ► Gion S. (80) emblida savens quai ch'ins ha ditg dacurt ad el. Uschia n'è el gia pliras giadas betg sa tegnì ad ina curvegna cun sia sora, e quai ha dà silsunter grondas dispitas. La sora pretenda ch'el n'haja sapientivamain betg tegnì pled, e quai fa vegnir Gion S. anc pli grit. El è numnadamain persvas ch'ella n'ha ditg nagut ad el.

► **Problems cun la lingua** ► Annalisa P. (85) raquinta da sia excursiun da la dumengia sin il Lai dals Quatter Chantuns. Cura ch'il pled «bartga» na vegn betg pli endament ad ella, emprova ella da circumscriber el a moda cumplitgada cun auters pleds. L'ultim temp capita quai savens ad ella. Ella ha era gia interrut andetgamain ina frasa e betg pli raquintà a fin sia istorgia. Ella na sa senta betg bain uschia e discorra perquai pli pauc, malgrà ch'ella steva pli baud gugent en il center.

► **Fadias da s'orientar** ► Andreas L. (72) ha bler pli ditg che usità da returnar a chasa suenter ina visita tar il medi. Duas uras pli tard stat el sin isch-chasa ensemen cun il vischin che ha inscuntrà el en in'otra part dal vitg tschertgond la via. Gia durant las vacanzas da stad aveva sia dunna badà ch'el aveva fadias da chattar la via dal bogn a la chombra d'hotel, malgrà ch'el n'aveva pli baud naginas difficultads da s'orientar.

demenza

► **Cumportaments inadequats** ► Norbert P. (74) ha gi ier visitas da ses biadis da tschintg e set onns. Perquai ch'el sa legra adina fitg cura ch'els vegnan, als regala el adina ina piculezza. La mamma n'ha betg uschè gugent ch'el dat adina dultscharias als mattets. Ma ier era ella tut irritada e vilada, cura ch'el ha dà a mintgin ina nota da tschient francs per cumprar dultschims.

► **Difficultads d'ademplier lavurs da rutina** ► Peder M. (68) ha adina reglè sez tut las dumondas finanzialas dad el e da ses partenari da vita. Ma l'ultim temp emblidava el adina pli savens da far ils pajaments; el ha survegnì pliras admoniziuns. Quai n'era anc mai capità avant ad el. Per l'emprima giada en sia vita n'era el betg abel d'emplenir ils formulars da taglia ed ha duvrà l'agid da ses partenari. Quai al ha occupà fitg.

► **Ideas fixas** ► Eliana M. (78) na chatta betg pli sia ura da bratsch d'aur. Ella ha ditg gia pliras giadas a ses figl ch'ella sminia che la nettegiunza l'haja engulà. Insumma para ella d'esser fitg disfidanta. In pèr emnas pli tard vegn l'ura puspè nanavant. Il figl la chatta il pli entadim l'apoteca da chasa, cura ch'el tschertga medicaments per sia mamma.

► **Sperdita dal schlantsch** ► Regula P. (59) ha adina tgirà ses curtin cun gronda premura, surtut las flurs la stevan fitg a cor. Dapi l'ultima primavaira fa ses curtin dentant ina paupra parita. Sch'ins la dumonda tge che saja capità cun la bella fluriziun dad auters onns, respunda ella che la lavor en curtin saja vegnida memia stentusa per ella. Insumma è ella vegnida in pau apatica e sto schizunt vegnir motivada da far las chaussas da mintgadi.

Quests exempels dattan ina survista dals segns d'avertiment ils pli frequents. Els na signifitgan dentant betg automaticamain ina demenza. Sche plirs da quests problems duessan dentant disturbar la vita da mintgadi, èsi necessari da sa laschar examinar d'ina media u d'in medi.



Tge è ina demenza propi?

Ins discorra d'ina demenza, cura che las capacitads mentalas èn sa reducidas cleramain cumpareglià cun pli baud. Ina demenza attatga per regla pliras funcziuns dal tscharvè: surtut la memoria, ma era il pensar logic, la lingua, la capaciad d'enconuscher chaussas u persunas, l'orientaziun u la planisaziun ed organisaziun dal mintgadi. La demenza po era influenzer las emoziuns: ina persuna pertutgada daventa per exempel irritable, trista, retratga, temelitga u apatica. Pir cura che questas midadas èn uschè fermas che la vita quotidiana è pertutgada dad ellas, pon ins discurre d'ina demenza.

La demenza è in sindrom medicinalmain bain definì: i sa tracta d'in donn dal tessì dal tscharvè che maina ad ina reducziun da las capacitads mentalas. Nus pudain differenziar pliras furmas da demenza:

► La malsogna d'Alzheimer

La malsogna d'Alzheimer è la furma da demenza diagnosticada en passa la mesadad dals cas. Ella vegn chaschunada tras ina sperdita successiva da cellas en il tscharvè. Entiras gruppas da cellas da la gnerva perdan plaun-sieu lur funcziun e moran la finala. La massa dal tscharvè sa diminuescha.

► La demenza vasculara

La demenza vasculara vegn diagnosticada en circa 20% dals cas. Ella vegn chaschunada tras midadas da las arterias dal tscharvè che mainan a disturbis da la circulaziun dal sang. Pitschens infarcts dal tscharvè (micro-culps cerebrals) chaschunan la mort da tschertas zonas pli pitschnas dal tscharvè; sch'ils disturbis da la circulaziun dal sang èn pli gronds, pon era entirs areals dal tscharvè esser pertutgads.

► **Furmas da demenza main frequentas**

Sper questas duas furmas da demenza las pli derasadas datti era numerusas furmas pli raras, sco per exempel la demenza da corpuls da Lewy, la demenza frontotemporalà u la demenza da Parkinson.

► **Ils sintoms d'ina demenza pon era avair autras raschuns**

Era autras malsognas cun sintoms sumegliants a quels d'ina demenza pon esser responsablas per midadas da las capacitads mentalas. La depressiun è ina raschun savens sutstimada per in disturbi da las capacitads mentalas en la vegliadetgna. Ulteriurs facturs pon esser situaziuns da stress u spussadas, disturbis ormonals, nutriments fallads, infecziuns, sanganadas dal tscharvè suenter ina cupitgada, disturbis da la circulaziun dal liquid cerebral, sco era l'abus d'alcohol u da medicaments. Var 10% dals sindroms d'ina demenza n'èn betg la consequenza d'in donn irreversibel dal tscharvè. En quests cas po in tractament adequat stabilisar u normalisar las capacitads mentalas.

Tar persunas sut 65 onns èn ils cas d'ina demenza fitg rars.

Els s'augmentan però cun la vegliadetgna. Da las persunas tranter 65 e 75 onns èn var 1.7% pertutgadas. A partir da 75 onns pateschan 13.5% d'ina demenza, quai è mintga settavla persuna. En Svizra vivan oz bunamain 100'000 persunas cun ina demenza.



Oz èsi pussaivel da diagnostitg

Ils medis disponan oz dals meds necessaris per diagnostitgar gia baud ina demenza. Igl è era pussaivel da constatar cun gronda exactadad da tge malsogna da demenza ch'i sa tracta. Cun mesiras da terapia instradadas a temp pon ins meglierar oz considerablain la situaziun dals pazients. Perquai èsi impurtant da consultar gia baud la media u il medi da chasa. In'examinaziun succeda en plirs pass e sclerescha las suandantas dumondas:

► Èn las capacitads dal tscharvè sa reducidas fermamain?

En in emprim pass maina la media u il medi da chasa in discours intensiv cun la persuna pertugada, ma era cun ils confamigliars. Las observaziuns dals confamigliars èn fitg impurtantas per diagnostitgar ina demenza. Ellas dattan scleriment davart il cumportament sa midà en la vita quotidiana da la persuna pertugada. Il discours vegn terminà cun ina retscha da pitschens tests che duran var ventg minutas. Il «Mini-Mental-Status-Test» ed il test da l'ura per exempel permettan d'evaluar las funcziuns principalas dal tscharvè.

► Èn autras malsognas la raschun?

Sch'il medi u la media da chasa constatescha effectivamain in disturbi da las capacitads mentalas, èsi da sclerir, schebain quel vegn forsa chaschunà da fenomens secundars d'ina outra malsogna. Per eruir quai èsi necessari da far pliras examinaziuns medicalas, surtut analisas da labor e maletgs da la structura dal tscharvè. Èn autras malsognas la raschun dals sintoms da demenza, po in tractament adequat stabilisar u schizunt normalisar las funcziuns mentalas.

ar gia baud ina demenza

► Sa tracti da la malsogna d'Alzheimer u d'ina outra furma da demenza?

In'examinaziun differenziada tar ina spezialista u in spezialist sclerescha la finala da tge furma da demenza ch'i sa tracta cun gronda probabladad. Savens succeda quai en ina clinica spezialisada, in'uschenumnada clinica da la memoria. Qua vegnan fatgs tests medicinalis e neuropsicologics, sco era en cas da basegn ulteriuras examinaziuns specificas.

A la fin da l'examinaziun po il spezialist u la spezialista dir da tge malsogna da demenza che la persuna pertutgada patescha cun gronda probabladad ed en tge stadi da la malsogna ch'ella sa chatta.



Ina diagnosa tempriva signifit

Las malsognas da demenza èn cronicas e progressivas. I na dat oz anc nagin tractament che po impedir, retegnair u guarir ina demenza. Cun terapias specificas instradadas a temp pon ins dentant gidar las personas pertutgadas a moda efficazia: ellas permettan als pazients da mantegnair pli ditg lur independenza e megliereschan uschia la qualidad da viver dals pertutgads, ma era quella dals confamigliars e da las personas da tgira.

► Ina terapia cun medicaments («antidementiva»)

Dapi passa diesch onns stattan a disposiziun differents medicaments che han in effect positiv surtut a l'entschatta d'ina demenza. Quests medicaments frainan la destrucziun da las substanzas chemicas che transportan l'infurmaziun d'ina cella dal tscharvè a l'otra. Il tractament stabilisescha u retardescha la progressiun da la malsogna. Quai meglierescha l'independenza da las personas pertutgadas. Pli baud ch'il medicament vegn prendì ed in meglier effect ch'el ha. Ultra da quai datti oz era medicaments efficazis che pon meglierar las capacitads mentalas en in stadi avanzà u tardiv d'ina demenza.

► Tractar ils sintoms accumpagnants

Ina demenza ha savens sintoms accumpagnants, p.ex. instabilitads emoziunals, temas, inquietezza, depressiuns, ideas fixas, disturbis dal sien ed agressiuns. Quests sintoms pon vegnir mitigiadis u schizunt eliminads cun agid da medicaments e d'autras terapias.

ga in meglier tractament

► Ulteriuras terapias

Numerusas terapias gidan las personas pertutgadas ed ils confamigliars a viver meglier cun ina demenza. In'adattaziun da l'ambient («terapia dal milieu») als basegns e svilups dals pazients gioga ina rolla centrala. Ma era autras terapias pon gidar: in trenament da la memoria per exempel stimulescha las funcziuns dal tscharvè. Ina psicoterapia gida a vegnir a frida meglier cun las emoziuns ed ils quitads che resultan da la malsogna. Effects positivs han era activitads creativas, sco ina terapia da malegiar u da cuschinar. Ed igl è impurtant da chattar activitads al liber che fan spezialmain plaschair als pazients, sco chantar, giugar, far gimnastica, ir a viandar u s'inscuntrar cun autras personas.



Ina diagnosa tempriva perme

Grazia ad ina diagnosa tempriva po la persuna pertutgada sa preparar sin ina vita cun la malsogna. Ella gida a chapir las midadas che sa resultan d'ina demenza. Questa savida pussibilescha als pazients da reagir a moda adequata – e da betg restar sulets cun lur malsogna.

► Chapir las midadas

Ina demenza mida ils cumportaments socials ed emoziunals da la persuna pertutgada. Ina diagnosa tempriva gida a chapir questas midadas.

Elmar P., partenari d'ina pazienta pertutgada da la malsogna d'Alzheimer, exprima quai uschia: «Il mender è stà il temp avant la diagnosa.

Nus savevan tuts ch'insatge n'era betg pli en urden, ma nus na pudevan far nagut. Pir dapi che la media ha ditg cler e net ch'i sa tractia da la malsogna d'Alzheimer, avain nus finalmain pudì far insatge e savain uss ir enturn tut auter cun la malsogna.» Ina diagnosa po esser ina schanza: ils sintoms pon vegnir numnads ed explitgads, ed alura èsi pli simpel da vegnir a frida cun la situaziun.

► Ademplir las lavurs da mintgadi a moda independenta

A l'entschatta d'ina demenza pon las persunas pertutgadas anc ademplir numerusas lavurs a moda independenta. Ina diagnosa tempriva permetta a la persuna malsauna da prender sezza a temp impurtantas decisiuns e mesiras. Nesa E. per exempel ha tschernì suenter sia diagnosa ina persuna da confidenza che duai s'occupar en il futur da sias dumondas finanzialas ed administrativas. Ella ha fatg in testament che correspunda a sia voluntad. Ed en ina disposiziun da pazients ha ella exprimì cleramain co ch'ella vul vegnir tgirada e tractada medicinalmain en l'avegnir.

tta da reagir meglier

► Planisar meglier la vita

Ina diagnosa tempriva pussibilitescha da planisar meglier la vita: suenter la diagnosa Alzheimer è Martin P. (63) sa decidi da realisar gia l'onn proxim ses grond siemi, in viadi en China. Ina diagnosa tempriva gida blers a reglar las chaussas da mintgadi en tala moda ch'els pon viver independentamain uschè ditg sco pussaivel. Ella permetta era d'adattar las disas da viver u il conturn, per exempel l'abitaziun, e d'organisar agid da personas externas. La finala gida ella era a planisar e chattar ad uras novas occupaziuns ed activitads dal temp liber.

► Betg restar sulets cun ina demenza

Grazia ad ina diagnosa tempriva na restan las personas pertutgadas betg sulettas cun la malsogna. Ella permetta d'organisar uschè spert sco pussaivel agid e sustegn. Silvia O. tgira sia sora malsauna ed ha gia pudì far diever da numerusas offertas d'agid: la stad passada per exempel ha ella passentà cun sia sora per l'emprima giada in'emna da vacanzas per personas cun Alzheimer. Quai ha dà a tuttas duas la pussaivladad d'inscuntrar auters umans ch'èn en la medema situaziun. Sia sora va ussa duas giadas l'emna en in center dal di, quai che distgargia Silvia O. fermamain. Dapi ch'ella n'ha betg pli il sentiment da stuair dumagnar tut suletta, sa sentan tuttas duas bler meglier.



Per dapli infurmaziuns

Forsa avais Vus uss anc in'entira retscha da dumondas davart il tema demenza. Igl è impurtant che Vus As infurmais. Vus pudais As drizzar a las suandantas personas ed organisaziuns:

► **Media u medi da chasa**

Sche Vus avais dumondas davart la malsogna d'Alzheimer u in'otra furma da demenza, discurre sco emprim cun Vossa media u Voss medi da chasa. En in discurs personal pon els infurmar Vus detagliadamain davart la diagnosa d'ina demenza, ma era davart las pussaivladads da tractament.

► **Centers spezialisads**

Numerus centers medicinali èn spezialisads sin l'examinaziun da diagnosas da demenza, surtut las clinics da la memoria, sco era las clinics neurologicas, psichiatricas e geriaticas. En cas da dumondas u malsegirezzas en connex cun ina diagnosa da demenza As pon questas clinics dar infurmaziuns competentas. Bliers da quests centers medicinali porschan ultra da quai servetschs d'agid, da sustegn e da cussegliaziun. Las adressas da talas clinics survegnis Vus sur il Telefon Alzheimer u da las secziuns chantunales da l'Associazion Alzheimer Svizra (vesair sutvart).

► **Las secziuns chantunales da l'Associazion Alzheimer Svizra**

Las secziuns chantunales da l'Associazion Alzheimer Svizra As stattan a disposiziun per in discurs da cussegliaziun personal. Ultra da quai offran ellas anc auters sustegn, sco ina gruppa d'agid a sasez per confamigliars u servetschs da distgargia. As infurmai davart l'offerta! Ina glista cumpletta da tut las secziuns chantunales survegnis Vus sin la pagina Web www.alz.ch u sur il Telefon Alzheimer (vesair proxima pagina).

► Il Telefon Alzheimer

Al Telefon Alzheimer As infurmeschan e cusseglian persunas spezializadas en tuttas dumondas d'ina malsogna da demenza. Ellas As pon era dir co che Vus cuntanschais Vossa secziun chantunala e dar a Vus las adressas da spezialistas e spezialists, als quals Vus pudais As drizzar.



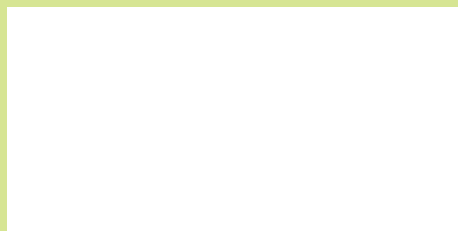
Telefon Alzheimer: 024 426 06 06

(tudestg, franzos e talian)

glindesdi-venderdi: 8.00 - 12.00 e 14.00 - 17.00

www.alz.ch

Rue des Pêcheurs 8E
1400 Yverdon-les-Bains
Tel. 024 426 20 00
Fax 024 426 21 67
info@alz.ch
www.alz.ch
Telefon Alzheimer: 024 426 06 06



Talun da resposta

Jau vuless dapli infurmaziuns

Ma tramettai p.pl.:

- il fegl d'infurmaziun «Abklärung und Diagnose einer Demenz» (gratuit)
- la broschura «Leben mit Demenz. Tipps für Angehörige und Betreuende» (gratuita)
- il bulletin «memo» (cumpara trais giadas ad onn, gratuit)

Jau vuless daventar commember

- commember singul (contribuziun annuala CHF 40.–)
- commember collectiv (contribuziun annuala CHF 200.–)
- Dunna Signur

Num	Prenum
Via, nr.	
NP, lieu	

Jau m'interess (resposta facultativa)

- sco persuna pertutgada sco confamigliar per motivs professionals per auters motivs

Trametter a: Associaziun Alzheimer Svizra, Rue des Pêcheurs 8E, 1400 Yverdon-les-Bains