



**Smemorattezza
o qualcosa di più?**
Informazioni per persone
affette da demenza e i
loro familiari

Helsana

Impegnata per la vita.

Il nostro impegno per la vostra salute.

La semplice dimenticanza occasionale non è necessariamente sinonimo di demenza, ma può essere un campanello d'allarme. Vale la pena fare un chiarimento tempestivo.

Normale segno dell'avanzare dell'età o demenza?

Con l'avanzare degli anni le nostre capacità fisiche e mentali cambiano. Quando si può dire che si tratta solo di un normale vuoto di memoria dovuto all'età e quando invece di un preoccupante sintomo di demenza?

Determinate funzioni mnemoniche e la velocità di elaborazione del pensiero iniziano gradualmente a diminuire già dalla mezza età: il cervello elabora le informazioni più lentamente e la capacità di apprendimento rallenta. Altre capacità invece sono preservate o migliorano persino grazie all'enorme bagaglio di conoscenze maturate nel corso della vita.

Sono malato?

Quando una dimenticanza occasionale è classificabile come normale segno dell'invecchiamento e quando è invece sintomo di qualcosa di più grave? Per fare chiarezza conviene sottoporsi tempestivamente a un accertamento medico. Una diagnosi certa e univoca è fondamentale per scegliere i percorsi terapeutici più adatti e consente ai pazienti di guadagnare tempo prezioso per adattarsi alle nuove circostanze.

Purtroppo al giorno d'oggi solo una persona affetta da demenza su due si sottopone a un accertamento approfondito. Ne consegue che né le persone colpite né i loro familiari possono avvalersi delle offerte di sostegno e dei servizi messi a disposizione per affrontare la malattia. Con questo opuscolo, desideriamo dare un contributo per una maggiore chiarezza e per sensibilizzare le persone nei confronti di questo tema.

Nelle prossime pagine scoprite di più sulle malattie da demenza. Trovate consigli su come procedere qualora constatiate determinati cambiamenti in voi stessi o nelle persone a voi più vicine. Alla fine trovate tutte le indicazioni sui servizi e sulle offerte di sostegno.

Che cos'è la demenza?

Forme diverse – un unico termine

Il termine demenza comprende varie forme di malattia con un denominatore comune: diverse funzioni del cervello risultano pregiudicate. La malattia può svilupparsi in maniera latente ed essere inizialmente confusa per una normale smemoratezza dovuta all'età, prima di manifestarsi in tutta la sua evidenza. Le forme più diffuse di demenza sono:

Alzheimer

La forma più frequente e nota della demenza è la malattia di Alzheimer. Si stima che questa forma colpisca il 50 per cento delle persone affette da demenza. Con l'Alzheimer subentra una degenerazione graduale delle cellule nervose nel cervello, con conseguente declino irreversibile delle capacità cerebrali. A oggi non esiste alcuna ricerca conclusiva sulle cause di questo processo.

Demenza vascolare

La seconda forma più frequente è la demenza vascolare, dovuta all'alterazione dei vasi sanguigni del cervello. Circa il 20 per cento delle persone colpite da demenza presenta questa forma. Il restringimento dei vasi comporta disturbi circolatori in singole aree del cervello che provocano mini ictus, i cosiddetti attacchi ischemici nell'area cerebrale, con conseguenti

disturbi funzionali. Oltre a queste due forme frequenti di demenza, esistono tante altre forme quali la demenza da corpi di Lewy e la demenza frontotemporale. Le diverse forme di demenza possono manifestarsi anche in maniera congiunta, soprattutto nella combinazione Alzheimer e demenza vascolare.

Altre cause

Nel 10 per cento dei casi circa in cui sono stati riscontrati segnali di demenza vi è un'altra malattia alla base, ad esempio una malattia metabolica, l'abuso di alcol e farmaci o una depressione. Se queste malattie di base vengono individuate e curate correttamente, i sintomi della demenza spariscono.

Sintomi di demenza

Come si manifesta questa malattia

Si parla di demenza quando le capacità cerebrali sono compromesse rispetto a prima e la persona affetta non riesce più a gestire autonomamente il quotidiano. Nella maggior parte delle forme di demenza, la memoria ne risente sin dall'inizio. Possono essere interessate varie capacità come il linguaggio, l'azione, il riconoscimento di persone e oggetti e lo svolgimento di attività quotidiane. Tuttavia, si parla di demenza solo se tali alterazioni sono sufficientemente marcate da penalizzare la vita quotidiana.

Se questi campanelli d'allarme persistono per un periodo di tempo prolungato è bene chiarire la situazione sottoponendosi a un accertamento presso il medico di famiglia.

Quali sono i campanelli d'allarme?

- La persona affetta da demenza fa sempre più fatica a imparare cose nuove o a ricordarsele.
- La memoria a breve termine peggiora.
- La persona affetta da demenza ha difficoltà a parlare perché non trova le parole giuste.
- Non riconosce più correttamente gli oggetti, le persone e i luoghi.
- Non riesce più a svolgere le attività che prima faceva senza problemi.
- La persona affetta da demenza ha ad esempio difficoltà a effettuare i pagamenti, a viaggiare o a servirsi degli elettrodomestici.
- Si comporta in modo strano o prende decisioni insolite.
- Ha difficoltà a pianificare e organizzare la routine quotidiana.
- Trascura il suo aspetto e l'igiene personale.
- La persona affetta da demenza fa una vita ritirata o sembra apatica.

(Fonte: Alzheimer Svizzera)

Sospetto di demenza?

È importante effettuare un accertamento

È bene individuare una demenza il prima possibile. Esistono infatti terapie farmacologiche e non, in grado di migliorare la condizione della persona colpita o di rallentarne il peggioramento. Quanto prima si affronta il tema con il medico di famiglia, tanto meglio è possibile intervenire sulla malattia. Non solo perché il trattamento farmacologico è più efficace ma anche perché la persona affetta è ancora capace di discernere e può decidere autonomamente per il futuro.

Come si svolge l'accertamento

Come prima cosa, il medico di famiglia discute dei cambiamenti osservati con il paziente e conduce semplici test sulle sue capacità cognitive. In presenza di un disturbo delle capacità cerebrali accerta dapprima che la causa non dipenda da un'altra patologia. In questo caso, infatti, un trattamento adeguato può stabilizzare o persino normalizzare lo stato mentale. La demenza viene quindi diagnosticata solo dopo avere escluso altre possibili malattie.

Se sospetta l'inizio di una demenza, il medico può prescrivere un ulteriore accertamento più approfondito in una Memory Clinics per ottenere una diagnosi accurata da parte di specialisti in neuropsicologia,

psichiatria, neurologia e geriatria. Ricevere assistenza medica regolare anche dopo la diagnosi è importante. Consente infatti di osservare il decorso della malattia attraverso colloqui e test e di raccomandare o avviare le corrispondenti misure di sostegno o di aiuto.



Maggiori informazioni sulle Memory Clinics sono disponibili al sito www.swissmemory-clinics.ch.

L'opuscolo «Vuoti di memoria? Un accertamento può aiutare a capire.» di Alzheimer Svizzera offre informazioni sull'accertamento della demenza. Può essere ordinato o scaricato al sito alz.ch.



Diagnosi di demenza?

La vita continua!

Dopo la diagnosi, le persone affette da demenza e i familiari possono orientarsi in base alle nuove condizioni. La diagnosi sta alla base di tutte le altre fasi e delle terapie adeguate. Il decorso e la durata della malattia sono diversi per ogni paziente.

I medicinali giusti

Oggi esistono medicinali efficaci per il trattamento di varie forme di demenza e per il rispettivo stadio della malattia. I medicinali consentono alle persone affette da demenza di rimanere autonome nel quotidiano per un periodo più lungo, migliorando così la qualità di vita del malato, dei suoi familiari e delle persone che lo assistono.

Pianificare il futuro

Le persone affette da demenza e i familiari imparano a gestire la malattia. Sono consapevoli che le alterazioni cerebrali non possono essere annullate e che altre degenerazioni sono imminenti. Tuttavia, nella prima fase della malattia è ancora possibile fare molto. È molto utile per tutte le persone coinvolte discutere delle rispettive preoccupazioni, dei piani che intendono realizzare nel prossimo futuro e di quali sono per loro gli aspetti importanti per l'avvenire. Continuare a fare le proprie attività preferite, realizzare un

desiderio tanto agognato e concedersi un margine di manovra reciprocamente aiuta a creare un'atmosfera migliore e a mantenere più a lungo le proprie capacità.

Prevedere dà sicurezza

A medio termine, la malattia intacca la capacità di discernimento, ossia la capacità di valutare correttamente le situazioni e di comportarsi di conseguenza. Mettere per iscritto eventuali istruzioni precauzionali conferisce quindi una certa sicurezza: nell'eventualità di una futura incapacità di discernimento i malati conferiscono un mandato precauzionale a una persona di fiducia che consente a quest'ultima di prendere le decisioni in merito a questioni personali e/o finanziarie. Un testamento biologico fissa per iscritto i propri desideri riguardo ai trattamenti medici futuri nel caso in cui non si fosse più in grado di manifestare la propria volontà.

Trovare sostegno

Avvaletevi di aiuto e sostegno. Esistono gruppi che si rivolgono alle persone affette da demenza e ai familiari o vi è la possibilità di usufruire di una consulenza personale e di un accompagnamento individuale. Bisognerebbe riflettere tempestivamente anche sull'idoneità alla guida. Talvolta cambiare domicilio consente

di godere di una maggiore autonomia in futuro.

Con l'avanzare della malattia sorgono molte altre questioni da regolare, quali i servizi Spitex, gli istituti diurni, le prestazioni finanziarie, gli adeguamenti nell'abitazione e i servizi di sostegno.

Sfruttate la prima fase della malattia per pianificare le fasi successive.

Le organizzazioni di pubblica utilità, come Alzheimer Svizzera, la Croce Rossa Svizzera, Pro Senectute o Pro Infirmis per i malati più giovani, vi affiancano con offerte di consulenza e soluzioni. Gli indirizzi sono disponibili nelle ultime pagine del presente opuscolo.



La Croce Rossa Svizzera e Pro Senectute offrono una consulenza globale per l'allestimento di un testamento biologico e di un mandato precauzionale.

vorsorge.redcross.ch,
prosenectute.ch/docupass

Alzheimer Svizzera

Impegno per migliorare la qualità della vita

Alzheimer Svizzera è un'organizzazione di pubblica utilità indipendente e neutrale a livello confessionale e politico. Con le sue prestazioni promuove la qualità di vita delle persone affette da demenza e dei loro familiari nell'ottica dell'autoaiuto e della solidarietà. Offre informazioni, consulenza e sostegno e si impegna a favore di una cura e un'assistenza commisurate alle reali necessità. Le sue prestazioni comprendono cinque ambiti principali:

Informazione e consulenza

- Consulenza personale, telefonica o via e-mail
- Opuscoli e fogli informativi
- Sito web alz.ch
- Eventi e stand informativi
- Lavoro di consapevolezza a livello mediatico

Sostegno a persone affette da demenza e ai loro familiari

- Gruppi di discussione per persone affette da demenza e per giovani malati (meno di 65 anni)
- Gruppi di discussione per familiari di persone affette da demenza (fronto-temporale)
- Servizio di sostegno per familiari che assistono i malati e persone sole affette da demenza
- Alzheimer Café per persone affette da demenza e i loro familiari
- Vacanze per persone affette da demenza e i loro familiari
- Attività per persone affette da demenza come gruppi di cammino, training di memoria e visite a musei

Formazione e perfezionamento

- Seminari per i familiari
- Corsi di formazione per i volontari e gli assistenti
- Corsi di formazione per gruppi professionali, come la polizia
- Eventi informativi per l'opinione pubblica
- Conferenza annuale nazionale sulla demenza per personale specializzato e interessati

Sapere e ricerca

- Progetti di ricerca che contribuiscono alla comprensione della demenza e al miglioramento della qualità della vita dei malati
- Studi su vari aspetti delle forme di demenza

Rappresentanza di interessi

- Difesa degli interessi di persone affette da demenza e dei loro familiari presso i rappresentanti politici
- Creazione di contatti con politici, autorità, fornitori di prestazioni e altre organizzazioni
- Partecipazione attiva alla piattaforma nazionale sulla demenza

Alzheimer Svizzera è presente in tutta la Svizzera con 21 sezioni, 4 delle quali intercantionali. Trovate i dati di contatto per la vostra regione al sito alz.ch. L'indirizzo della sede è indicato nelle ultime pagine del presente opuscolo.



Che cosa pagano le assicurazioni?

Dove trovare sostegno

Spese di cura

Le spese di cura sono finanziate dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie e dai cantoni o comuni, a condizione che le prestazioni sanitarie siano fornite da personale riconosciuto, ossia da Spitex o presso un istituto stazionario. Affinché i servizi Spitex possano fatturare a carico della cassa malati è necessaria una prescrizione medica per la rispettiva prestazione sanitaria.

I costi relativi all'assistenza, all'accompagnamento, all'aiuto domiciliare o alle prestazioni alberghiere non sono assunti dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. Queste sono a carico delle persone interessate. È comunque possibile ottenere un rimborso da assicurazioni integrative. Maggiori informazioni sono disponibili a pagina 15.

Prestazioni complementari

Chi percepisce una rendita AVS o AI può presentare una richiesta di prestazioni complementari. Ne hanno diritto le persone domiciliate in Svizzera le cui prestazioni di rendita non sono sufficienti a coprire il fabbisogno vitale. Mediante le prestazioni complementari è altresì possibile fare valere il rimborso dei costi dovuti a malattia o disabilità, che comprendono

ad esempio le spese per gli aiuti, le cure e l'assistenza a domicilio e i mezzi ausiliari. All'indirizzo prosenectute.ch è disponibile un calcolatore online per il calcolo provvisorio di un eventuale diritto.

La domanda per prestazioni complementari deve essere inviata all'ufficio AVS/AI del cantone di domicilio.

Assegno per grandi invalidi

L'assegno per grandi invalidi è versato alle persone che dipendono dall'aiuto di terzi per le normali attività quotidiane come vestirsi, mangiare o lavarsi. Il diritto all'assegno matura non prima di un periodo d'attesa di un anno e decade quando la persona interessata non soddisfa più i requisiti. La grande invalidità è suddivisa in tre gradi di gravità: lieve, medio ed elevato. Tale grado è determinato dall'ufficio AI cantonale.

La domanda per assegno per grandi invalidi deve essere inviata all'ufficio AVS/AI del cantone di domicilio.

Per maggiori informazioni si rimanda a ahv-iv.info.

Quali prestazioni rimborsa il gruppo Helsana?

Il nostro impegno per la vostra salute

Il gruppo Helsana offre soluzioni assicurative e servizi che aumentano la flessibilità in caso di necessità di assistenza sanitaria di lunga durata.

Assicurazione di base

L'assicurazione obbligatoria di base rimborsa i costi delle diagnosi e i trattamenti effettuati da medici e chiropratici con diploma federale nonché delle prestazioni prescritte da un medico e fornite da personale paramedico come assistenza sanitaria, logopedia, fisioterapia ed ergoterapia.

Sono rimborsati anche determinati metodi terapeutici alternativi, a condizione che siano prestati da un medico che ha svolto il rispettivo corso di perfezionamento professionale. In caso di dubbi, il vostro medico o il nostro servizio di consulenza vi informa in merito ai metodi riconosciuti.

L'assicurazione di base copre anche le spese delle degenze e dei trattamenti nel reparto comune in un ospedale svizzero. Anche le spese di cura sorte tramite servizi Spitex o in istituti diurni e istituti di cura sono coperte dall'assicurazione di base.

Assicurazioni integrative individuali

A complemento dei rimborsi dall'assicurazione di base, le assicurazioni integrative di cura medica si assumono altre prestazioni.

Provvedete tempestivamente a procurarvi una copertura assicurativa completa. Sarete più flessibili in caso di bisogno.



Per conoscere quali prestazioni sono rimborsate dalle assicurazioni integrative potete consultare il sito web oppure rivolgervi direttamente al Servizio clienti al **0844 80 81 82** e su **helsana.ch**.

Che cosa paga la mia assicurazione integrativa?

Copertura assicurativa	TOP	SANA	COMPLETA	CURA	VIVANTE	Helsana Advocare PLUS
Medicamenti	X		X			
Mezzi ausiliari	X		X			
Terapie	X		X			
Metodi terapeutici alternativi		X	X			
Promozione della salute		X	X			
Prevenzione		X	X			
Alloggio in casa di cura				X		
Vitto in casa di cura				X		
Aiuto domiciliare				X		
Indennità giornaliera in caso di necessità di cure				X	X	
Consulenza giuridica						X

Contatti utili e pubblicazioni

Informazioni e supporto

Offerte di consulenza

Alzheimer Svizzera

Gurtengasse 3
3011 Berna
info@alz.ch
alz.ch

Telefono Alzheimer

058 058 80 00
Informazioni e consulenza
(tedesco, francese e italiano)
Dal lunedì al venerdì
dalle ore 08.00 alle 12.00 e dalle ore 13.30
alle 17.00

Pro Senectute

Pro Senectute Svizzera
Lavaterstrasse 60
Casella postale
8027 Zurigo
044 283 89 89
info@prosenectute.ch
prosenectute.ch

Croce Rossa Svizzera

Rainmattstrasse 10
Casella postale
3001 Berna
058 400 41 11
info@redcross.ch
redcross.ch

Pro Infirmis

Feldeggstrasse 71
Casella postale 1332
8032 Zurigo
058 775 20 00
contact@proinfirmis.ch
proinfirmis.ch

Informatevi sui fornitori di prestazioni professionali, che vi possono offrire sostegno per gestire il quotidiano.

Aiuto e cure mediche

Spitex

Associazione Svizzera dei servizi di assistenza e cura a domicilio
Effingerstrasse 33
3008 Berna
031 381 22 81
info@spitex.ch
spitex.ch

Memory Clinics

Sedi e maggiori informazioni sulle Memory Clinics al sito swissmemoryclinics.ch.

Pubblicazioni raccomandate

Alzheimer Svizzera offre numerosi opuscoli su temi quali:

- Accertamento, medicinali e trattamento
- Diritti e obblighi
- Supporto pratico nella vita quotidiana, in casa di cura e in ospedale
- Aiuto per problemi legati alla cura e all'assistenza
- Aspetti giuridici e finanziari (come testamento biologico, testamento o contratto successorio)
- Informazioni in altre lingue per i migranti
- Consigli utili per i familiari e le persone che si occupano dell'assistenza

Le pubblicazioni sono disponibili gratuitamente al sito alz.ch.

Anche Helsana offre opuscoli riguardo all'assistenza ai familiari, ad aspetti organizzativi, finanziari e giuridici nonché alla conciliabilità tra lavoro e assistenza ai familiari.



Siamo a vostra disposizione.

Per tutta la vita. Affinché rimaniate in salute. Riacquistiate la salute velocemente. O possiate vivere meglio con una malattia.

Avete domande?

Siamo lieti di aiutarvi. Ecco come potete contattarci:

0844 80 81 82

helsana.ch/contatto

Premiata con eccellenti voti.



Con sostegno specialistico:



Gruppo Helsana

Casella postale

8081 Zurigo

helsana.ch

Il gruppo Helsana comprende Helsana Assicurazioni SA,
Helsana Assicurazioni integrative SA e Helsana Infortuni SA.