

## LA BORSA DEGLI ATTREZZI

**FILONE**  
**DOMICILIARITÀ – FRAGILITÀ - NONAUTOSUFFICIENZA**

Seminario

## **ALZHEIMER: È POSSIBILE PREVENIRE IL NAUFRAGIO DELLA MENTE?**

**Giovedì 9 Maggio 2019 ore 8:30-16:30**



IN CORSO  
PROCEDURA DI  
ACCREDITAMENTO  
ECM

IN CORSO  
PROCEDURA DI  
ACCREDITAMENTO  
ASSISTENTI SOCIALI

presso

**RSA IL TRIFOGLIO – Via Andorno, 17 – Torino**

### **PRESENTAZIONE**

Nello scenario attuale dominato dall'invecchiamento della popolazione mondiale (e italiana, in particolare), le malattie neurodegenerative stanno assumendo tra le patologie emergenti una forte rilevanza sanitaria, sociale, assistenziale, nonché economica. L'età appare, quindi, di gran lunga il più importante fattore di rischio per varie patologie per il semplice motivo che esiste una fondamentale verità biologica, malgrado da qualche decennio la stiamo contrastando con un certo successo: non siamo stati "costruiti" per invecchiare ma per vivere abbastanza a lungo da poter creare un ricambio generazionale e assistere la prole nei primi anni di vita.

Gli studi scientifici da tempo hanno individuato alcune promettenti strategie di prevenzione della fragilità e delle varie patologie neurogeriatriche, le demenze in particolare, fornendoci la possibilità di allontanare, anche per uno o due decenni, la fragilità e la dipendenza dagli altri attraverso un corretto stile di vita, che nelle donne assume un ruolo sostanziale in quanto hanno una vita più lunga rispetto ai maschi, ma con un più pesante fardello di vulnerabilità, di malattie e di farmaci, ai quali peraltro possono rispondere in maniera diversa rispetto all'altro genere e con maggior carico di eventi avversi.

*Demenza, un caso su tre è evitabile se si modificano gli stili di vita sin da giovani.* Così titolava Repubblica nel 2017 commentando una ricerca: nel luglio del 2017 una commissione internazionale di 24 esperti voluta dalla prestigiosa rivista medica *The Lancet* aveva identificato in tutto nove fattori di rischio modificabili da conoscere e combattere per ridurre i casi di demenza, Alzheimer compreso, di oltre un terzo (circa 35%). Gill Livingston ed altri 23 esperti internazionali avevano ufficialmente aggiunto due “nuovi” fattori di rischio modificabili per demenze, la sordità e la scarsa socializzazione, al preesistente elenco noto dal 2011 che ne segnalava sette: da quel momento, diabete mellito, ipertensione arteriosa e obesità in età adulta, fumo, depressione, bassa scolarità, sedentarietà avevano altri due compagni di sventura!

Sano é chi vuol sapere! Attività motoria ricreativa, impegno sociale e sana curiosità intellettuale, uniti ad una alimentazione corretta devono responsabilmente cominciare prima possibile.

Il seminario si propone pertanto di esaminare quanto stili di vita sani, azioni di prevenzione, metodologie di intervento già sperimentate, possano incidere nel contrastare il decadimento cognitivo, quanto queste pratiche contribuiscono a migliorare il benessere e la qualità della vita delle persone, non solo nei primi stadi della malattia.

## **PROGRAMMA**

- ore 8:30                    Accoglienza e registrazione partecipanti
- ore 9:00                    **SALUTI:**  
*Pietro Landra (\*), geriatra, Direttore Sanitario RSA Il Trifoglio, Torino*
- ore 9:15                    **VECCHI SBAGLIATI SI DIVENTA DA BAMBINI**  
*Ferdinando Schiavo, neurologo, Udine*
- ore 10:00                   **I GIOCHI DELLA MEMORIA: RICORDARE E DIMENTICARE**  
*Guido Barberis (\*), geriatra, Chieri (TO)*
- ore 10:30                   Intervallo
- ore 10:45                   **LA STAGIONE DEL RACCOLTO**  
*Francesco Mosetti d’Henry, Responsabile Qualità e Programmazione, insegnante autorizzato del Metodo Validation® - Istituto Itis Trieste*
- ore 11:15                   **COGNITIVE STIMULATION THERAPY (C.S.T.):  
UN’ESPERIENZA DI STIMOLAZIONE COGNITIVA GRUPPALE**  
*Annalisa Patruno, psicologa RSA “Il Trifoglio”, Torino*
- ore 11:45                   **STIMOLARE LA MENTE PEDALANDO. UN NUOVO PROGETTO  
IN RSA CON L’USO DELLA VIDEOCYCLETTE**  
*Antonio Seminara, fisioterapista, équipe riabilitativa  
RSA “Il Trifoglio”, Torino*
- ore 12:15                   Dibattito
- ore 13:00                   Pausa per buffet

ore 14:00 Ripresa dei lavori

**ALLENA-MENTE**

- *Lidia Tisi, educatrice professionale*
- *Francesca Mesiti, psicologa*

*Laboratorio della Memoria presso Residenza Giovanni XXIII di Chieri*

ore 14:30

**UN SEMPLICE CAFFÈ A VOLTE FA MIRACOLI**

*Susanna Deplano, educatrice professionale,  
Rifugio Re Carlo Alberto, Diaconia Valdese*

ore 15:00

**STARE ACCANTO RITARDANDO L'INSORGENZA**

*Marco Trabucchi (\*), geriatra, professore ordinario presso il Dipartimento  
Medicina dei Sistemi dell'Università Tor Vergata, Roma.  
Direttore Scientifico del Gruppo di Ricerca geriatrica di Brescia*

ore 15:45

Dibattito

Questionari di valutazione

Conclusioni a cura della coordinatrice

ore 16:30

Termine seminario

**Coordina:**

**Maria Antonietta Crosetto (\*), assistente sociale, direttore di comunità  
socio-sanitaria, Venasca (CN), Vicepresidente de "La Bottega del Possibile"**

*(\*) socio de "La Bottega del Possibile"*