

DEMENZA: I 10 CAMPANELLI DI ALLARME

Riconoscere tempestivamente i segnali della demenza è fondamentale per **agire rapidamente** e **migliorare la qualità della vita, sia la tua che quella di coloro che assisti**. Prima di tutto, niente paura: l'avanzare dell'età può portare con sé qualche cambiamento nelle proprie capacità cognitive. Questo fa parte del normale processo di invecchiamento e non significa necessariamente che abbia a che fare con la demenza.

Tuttavia, **è molto importante informarsi** per comprendere la differenza tra i cambiamenti tipici legati all'età e i sintomi più gravi associati alla demenza.

In cosa consistono questi segnali?



1. PERDITA DI MEMORIA

È uno dei segnali più comuni. La persona fatica a ricordare informazioni apprese o esperienze vissute di recente; può dimenticare date o eventi importanti, fare le stesse domande più volte, o raccontare ripetutamente le medesime cose a distanza di poco tempo, affidarsi sempre di più a note, appunti o ai propri familiari.



2. DIFFICOLTÀ NEL PROGRAMMARE O RISOLVERE I PROBLEMI

La persona sperimenta difficoltà nel pianificare le proprie attività. Oppure può eseguirle in modo non corretto, soprattutto se richiedono di coordinare una sequenza di azioni o di seguire un programma. Ad esempio: ricordare una ricetta, cucinare per sé o per gli altri, tenere traccia dei pagamenti o delle scadenze.



3. DIFFICOLTÀ NELLO SVOLGERE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

Guidare verso un luogo familiare, organizzare il lavoro, gestire un budget, ricordare le regole del proprio gioco preferito.



4. CONFONDERE TEMPI O LUOGHI

La persona può perdere il senso delle date, delle stagioni e del passare del tempo. A volte, può dimenticarsi dove si trova o com'è arrivata in un determinato luogo.



5. DIFFICOLTÀ CON IMMAGINI, SPAZIO E COLORI

La persona può avere difficoltà a leggere, a comprendere quello che è scritto su una pagina o su un cartello, a giudicare le distanze, a riconoscere forme, colori e contrasti. Nelle fasi più avanzate, può passare davanti a uno specchio e pensare che qualcun altro sia nella stanza, senza riconoscersi nel riflesso.



6. DIFFICOLTÀ NEL PARLARE O NELLO SCRIVERE

La persona può avere difficoltà a seguire o a partecipare una conversazione. Può bloccarsi nel dialogo, perdere il filo e non avere idea di come continuare il discorso, oppure ripetersi. Può far fatica a trovare la parola giusta, utilizzare parole sbagliate in un contesto logico o dare il nome sbagliato a un oggetto.



7. PERDERE OGGETTI O RIPORLI NEL POSTO SBAGLIATO

La persona può lasciare gli oggetti in luoghi insoliti o diversi da quelli abituali e può non essere in grado di ritrovarli oppure può accusare gli altri di averli rubati o di spostarli per dispetto.



8. RIDOTTA O SCARSA CAPACITÀ DI GIUDIZIO

Possono comparire o diventare più frequenti errori nella gestione del denaro, come acquisti inutili o al di sopra delle proprie possibilità. Oppure nel giudizio sulle persone, ad esempio dare fiducia a persone sbagliate o dare del disonesto senza motivo a un negoziante. Può svilupparsi una ridotta attenzione alla cura di sé o della casa e difficoltà a mantenere pulizia e ordine.



9. RITIRO DAL LAVORO O DALLE ATTIVITÀ SOCIALI

La persona può rinunciare a hobby, interessi, attività sociali, progetti di lavoro o attività sportive. Può anche limitare o evitare le occasioni di socializzazione, ritirandosi progressivamente da incontri, attività, spostamenti e impegni.



10. CAMBIAMENTI DI UMORE E DI PERSONALITÀ

La persona può diventare confusa, sospettosa, triste, spaventata o ansiosa. Può apparire irritabile a casa, al lavoro, con gli amici o nei luoghi che sono fuori dalla sua zona di comfort. Oppure, al contrario, può apparire apatica o passiva.

Cosa fare se mi identifico in una o più di queste situazioni o se le riconosco in chi mi sta vicino?

È importante sottolineare come questi segnali di allarme non implicano automaticamente la presenza di demenza. Tutti possono fare errori occasionali o incorrere in incidenti: i motivi possono essere molteplici e non sempre indicano un problema più serio. In generale, però, **non è consigliabile sottovalutare i sintomi**, soprattutto quando questi diventano più frequenti. Ancora di più, è bene intervenire quando è la persona stessa a segnalare le proprie difficoltà di memoria o di vita; significa che sta avvertendo cambiamenti diversi da quelli che tutti possono sperimentare occasionalmente e meritano quindi una corretta valutazione. È necessario, pertanto, **chiedere aiuto a professionisti**, segnalando cosa sta accadendo e i propri timori, senza rimandare a domani. Una corretta diagnosi è sempre utile, anche se dovesse confermare che la persona sta bene. Per questo motivo, è opportuno effettuare la diagnosi di declino cognitivo in modo tempestivo e completo. Attualmente, almeno la metà delle persone affette da demenza non ha una diagnosi o la riceve molto tardi, quando la malattia è ormai nelle fasi più avanzate: questo ritardo le esporrebbe a rischi maggiori. Inoltre, comporterebbe fatiche superflue e renderebbe più complesso adottare tempestivamente le misure necessarie per gestire la malattia e mitigarne l'impatto sull'autonomia e sulla qualità della vita.

A chi devo rivolgermi per avere consiglio o aiuto?

Certamente **al proprio medico di famiglia**. Egli potrà valutare la situazione e richiedere, quando necessario, una valutazione specialistica, ad esempio presso i Centri per i Disturbi Cognitivi e Demenze (CDCD) attivi nei principali centri ospedalieri.