

Newsletter AIP – Gennaio 2018

Care Colleghe, cari Colleghi,

la settimana scorsa si è tenuto a Modena il tradizionale incontro invernale del Consiglio Direttivo dell'Associazione Italiana di Psicogeriatrics. Hanno partecipato 46 colleghi; alcune defezioni erano dovute all'influenza, che, secondo diverse analisi, si sta dimostrando clinicamente più grave di quelle degli anni scorsi.

In sintesi, le decisioni più importanti e di interesse per gli iscritti e gli amici riguardano:

- Importanza della partecipazione al **18° Congresso nazionale**. In particolare si ricorda la scadenza per l'invio degli abstract che è il **4 febbraio** (www.congressoaip.it/IT/abstract.xhtml);
- Si è confermata la **Scuola estiva** dell'AIP riservata ai giovani, che si terrà a Pistoia in giugno (al più presto verranno indicati la data e il programma);
- In settembre si svolgerà la seconda edizione dell'**Alzheimer Fest**, sulla linea dell'evento dell'anno scorso svoltosi a Gavirate e che ha avuto grande successo. Dopo l'approvazione del comitato organizzatore riguardante location, data e titolo si aprirà la partecipazione a tutti coloro che ritengono che "l'Alzheimer non cancella la vita";
- il 21 settembre, per la **giornata mondiale dell'Alzheimer**, AIP organizzerà una presenza diffusa sul territorio, lanciando un messaggio di supporto per le famiglie e gli ammalati;
- il 28-30 settembre si terrà a Folgaria (Trento) il tradizionale **Congresso nazionale riservato agli Infermieri** che lavorano nei servizi per anziani "L'assistenza agli anziani fragili nei luoghi della cura". Entro febbraio verranno inviati a tutti il programma e le indicazioni per la partecipazione;
- l'11-13 dicembre si svolgerà a Napoli il **XIV Aging Brain**, tradizionale evento di fine anno della nostra Associazione;
- sono già stati programmati per il 2018 i **Congressi regionali** di Piemonte, Lombardia, Liguria, Marche, Campania, Puglia, Sicilia e Sardegna. Chi avesse interesse a partecipare chieda informazioni alla segreteria dell'AIP;
- è stato fatto un richiamo a tutti per incrementare le **iscrizioni all'AIP**, strumento indispensabile per garantire l'autonoma operatività della nostra Associazione. Per qualsiasi informazione in merito non esitate a contattare la segreteria (aipsegreteria@grg-bs.it).

Nel corso della riunione sono stati presentati i risultati dei progetti AIP riguardanti il Delirium Day e il Gruppo Italiano di Ortogeriatrics. Con grande soddisfazione si è constatato come i due progetti abbiano prodotto dati importanti sia sul piano scientifico che clinico, in linea con la vocazione di AIP di sviluppare contemporaneamente problematiche scientifiche con quelle cliniche e riguardanti l'organizzazione dei servizi. Anche il Comitato di Garanzia e Indirizzo ha indicato alcune linee di studio e ricerca da sviluppare nei prossimi anni.

L'aspetto più innovativo della riunione è stata l'approvazione di un progetto che prevede l'organizzazione per il **15 novembre** prossimo di un **"End Loneliness. Giornata contro la solitudine dell'anziano"**. Nei prossimi mesi tutta l'AIP sarà coinvolta nell'organizzazione di un evento di largo respiro, volto a richiamare l'attenzione sulla condizione degli anziani soli e delle conseguenze della solitudine sullo stato di salute (molti studi hanno dimostrato un aumento della mortalità del 35%; gli effetti sono paragonabili a quelli indotti dal fumo di 15 sigarette al giorno per tutta la vita). Gli iscritti all'AIP e chi condivide questo impegno sono invitati a suggerire modalità per rendere il più efficace possibile questo intervento.

Per chi non l'avesse vista, riporto le parole stampate sulla copertina di Lancet del 5 gennaio:

“Achieving planetary health will require a renaissance in how we define our place in the world. A new narrative will reject the one streaming into our homes – that happiness comes from relentlessly acquiring more things – and embrace what we know: that what truly makes us happy is time spent with those we love, connection to place and community, feeling connected to something greater than ourselves, taking care of each other.”

Non hanno bisogno di commento da parte di chi come noi crede che **la salute, a tutte le età, dipenda dallo stile di vita, oltre che da specifici interventi clinici**; la medicina non può essere disgiunta dalla condivisione di un impegno comunitario per raggiungere significativi obiettivi di salute.

Un cordiale saluto e un augurio di buon lavoro

Marco Trabucchi
Presidente Associazione Italiana di Psicogeriatría

Newsletter AIP – metà gennaio 2018

Care Colleghe, cari Amici,

- L'attività professionale è ripresa in pieno. Molti sono coinvolti in questi giorni nella costruzione del futuro di AIP. In particolare, il **Consiglio Direttivo** della nostra Associazione, che si troverà a Modena il 26-27 gennaio, metterà le basi concrete per le tante attività previste per il 2018. Nella prossima newsletter faremo un resoconto preciso di quanto sarà stato definito. Desidero riaffermare che AIP è un contenitore pieno di idee e di azioni, ma nel quale possono trovare spazio altre azioni ed altre idee suggerite da iscritti e amici, con grande libertà. Uno degli aspetti ai quali tengo di più è ricordare che l'AIP non ha le porte chiuse per nessuno, qualsiasi siano le idee, le posizioni professionali, le scelte ideologiche e politiche.
- Intanto prosegue la preparazione del **18° Congresso Nazionale**, che si terrà dal 12 al 14 aprile a Firenze, del quale trovate l'ultimo avanzamento sul sito ufficiale dell'evento www.congressoaip.it. Ricordo che è possibile iscriversi fino al giorno del Congresso. Inoltre è possibile inviare abstract entro il 4 febbraio. Entrambe le operazioni si effettuano tramite l'apposita procedura online.
- Ricordo in particolare il **corso di Neuropsicologia** "La Neuropsicologia delle emozioni", che precede –come ormai da molti anni– l'inizio del Congresso nazionale.
- Un altro aspetto importante è **l'associazione all'AIP**. La quota è quella consueta (50,00 euro, 75,00 euro con la rivista in formato cartaceo), le procedure per il versamento sono due: pagamento online con carta di credito o bonifico bancario (in allegato tutte le indicazioni necessarie). Ripeto che avere molti soci rappresenta per AIP una forza importante per lavorare bene e avere peso politico nel suo impegno volto a diffondere le idee di una buona medicina per gli anziani fragili.

Alcuni spunti rispetto all'andamento delle problematiche in ambito psicogeriatrico.

- L'uscita di un'azienda farmaceutica importante come la Pfizer dal campo di studi e ricerche sulle demenze, e l'Alzheimer in particolare, ha destato grande preoccupazione nel mondo della ricerca, perché vi è il rischio che si impoverisca il campo, considerando la mole di investimenti di cui è capace un grande gruppo farmaceutico. Ma ancora più preoccupazione ha destato la possibile interpretazione dell'evento da parte dei cittadini, in particolare di chi è coinvolto con persone affette dalla malattia. Potrebbe sembrare un messaggio negativo: non vi è nessuna speranza di cura, la ricerca costa troppo rispetto ai possibili risultati, dovete pensarci voi... Per questo è necessario diffondere un messaggio positivo: **vi sono ancora strade aperte per avvicinarsi in un futuro non molto lontano ad una possibile cura dell'Alzheimer**. In particolare ricordo numerosi studi fortemente innovativi, secondo i quali nella neurodegenerazione, che sta alla base delle demenze, vi sono fenomeni di tipo infiammatorio e immunologico. Infatti l'infiammazione è una risposta normale del sistema immunitario in presenza di eventi negativi (si pensi a infezioni o traumi); se però tale risposta si protrae nel tempo diventa un evento negativo, che induce danni ai tessuti del cervello, fino alla loro morte. Questo percorso rappresenta una speranza per la ricerca sulle demenze; occorre però che chi detiene i grandi capitali da investire in ricerca sia disponibile ad aprire nuove vie. Ma è importante che anche piccoli gruppi di ricerca o start up seguano queste indicazioni. La rinuncia alle strade

già percorse per anni non vuol dire rinunciare a cercare risposte utili per molti milioni di cittadini che in tutto il mondo soffrono di demenza.

- Un altro spunto preso dagli eventi di questi giorni è rappresentato dalla notizia che **è stato messo a punto un sistema automatico e non invasivo per misurare il dolore dei neonati**. I bambini molto piccoli non si esprimono a parole e quindi per i medici è difficile comprendere il livello della loro sofferenza, in particolare quando sono sottoposti ad atti di cura invasivi. Esistono già scale di valutazione del dolore a questa età, che misurano modificazioni della mimica facciale, movimenti degli arti, alterazioni della frequenza cardiaca; però spesso sono dati che richiedono tempo e sono difficili da rilevare. Per questo è stata messa a punto la nuova tecnica, basata su una telecamera che registra il volto del neonato ed altri parametri e poi, attraverso un algoritmo, li traduce in un punteggio. Così il medico e l'infermiere che seguono il piccolo hanno a disposizione in tempo reale i dati sulla sua sofferenza, in modo da poter intervenire con le cure opportune. In questo modo sia il personale, sia i genitori sono più sereni, perché l'idea che il piccolo possa soffrire è motivo di grande preoccupazione. Mi permetto di collegare questa notizia con **il problema della rilevazione del dolore nelle persone affette da demenza**, spesso incapaci riportarne la localizzazione, la durata, la gravità; il disagio si esprime attraverso modificazioni della mimica facciale, vocalizzazioni, agitazione, insonnia. Gli operatori sanitari sono allenati a capire lo stato di disagio; però, anche per loro la messa a punto di uno strumento in grado di dare risposte oggettive e quantificate potrebbe essere molto utile.

Le due età estreme della vita hanno diversi aspetti in comune, tra i quali la terapia del dolore; la natura umana non fa salti!

- **Due sorelle siciliane, di Canicattì, hanno raggiunto l'una 112 anni, l'altra 106 anni**. Sono ancora cognitivamente normali, presentano invece qualche difficoltà a camminare autonomamente, a causa di incidenti del passato.

Sono un bell'esempio di come il progresso abbia fatto aumentare di molto la speranza di vita alla nascita e in età avanzata. Sono davvero un inno alla vita!

La notizia di queste due sorelle stimola alcune considerazioni, che hanno ricadute anche pratiche. Infatti, chi invecchia in modo così brillante, deve aver goduto di tre condizioni favorevoli: una genetica che predispone alla longevità, una qualità della vita che ha permesso ai geni di esprimere tutte le loro potenzialità, una serie di eventi casuali che non hanno interrotto la traiettoria costruita sulla genetica e su stili di vita salutari.

Le due sorelle di Canicattì certamente avevano la genetica a loro favore, altrimenti non avrebbero raggiunto e superato entrambe i 100. Però ancor oggi non siamo in grado di pesare quale sia l'incisività di questo fattore rispetto alla possibilità di vivere a lungo. In alcune zone del mondo, tra le quali la Sardegna, sono stati fatti studi importanti, che però non hanno portato ancora a conclusioni che permettano di attribuire la longevità ad uno specifico gene o, ancor più probabilmente, ad un qualche aggregato di geni. A rendere incerta ogni previsione è che i centenari sono aumentati vertiginosamente in questi anni; infatti erano 51 nel 1921 e nel 2016 sono diventati 17.000 (22 sono quelli che hanno più di 110 anni!). Perché questa "esplosione" quantitativa? Dobbiamo ammettere che la genetica conta meno delle condizioni vitali, per cui quando queste ultime migliorano anche la genetica esprime le sue potenzialità? Un altro interrogativo che riguarda il rapporto genetica-ambiente concerne la differenza uomo-donna nel numero dei centenari; infatti queste ultime sono 3 su 4, quindi in un numero assolutamente preponderante! Perché?

È quindi **importante conoscere i fattori "vitali" che giocano un ruolo così incisivo**. Il primo è l'alimentazione sana, ma non particolarmente ricercata. Sia in Sardegna, sia in altre situazioni gli studi indicano che non si sono seguite diete particolari, se non quelle tradizionali del luogo di vita, in particolare per quanto riguarda la dieta mediterranea. Così anche per l'attività fisica. Non particolari performance, ma un continuo movimento indotto dai compiti normali di ogni giorno, in casa e fuori. Una quotidianità metodica che induce a compiere gli stessi atti per decenni. Non manca però mai il senso del futuro; se l'anziano non è colpito dalla depressione del tono dell'umore, che è una vera e propria malattia, conserva il senso del futuro, delle cose da fare, la preoccupazione per il futuro dei propri cari. Ha spesso una religiosità intima con la quale spiega il suo ruolo nel mondo; si affida alla Provvidenza non in maniera passiva, ma perché è convinto che la sua vita abbia ancora significato. Ricordo che tra le condizioni per una longevità così importante ho citato anche il fato, oltre alla genetica e agli stili di vita. Molto probabilmente per gli ultracentenari, sia essi sardi, siciliani o di altre regioni, il fato coincide con la Provvidenza e il suo agire nel mondo... I centenari sono

vissuti in pace, ma senza mai perdere il senso della loro esistenza, anche di fronte alle enormi difficoltà ambientali, fin dalle età infantili (essendo nati durante la prima guerra mondiale ne hanno vissuto le difficoltà, oltre a quelle del periodo post bellico di crisi, fame, tensioni).

Non sappiamo ancora quale sia il vero limite per la vita umana; forse ci potrebbe bastare quello attuale, però ciascuno è libero di interpretare a modo suo la propria collocazione nel mondo. Se ci verranno dati altri anni in dono saremmo pronti a viverli, in serenità e in pace, sperando che la nostra esistenza, oggi così "cittadina" e frenetica, ci permetta ugualmente di adottare uno stile simile a quello che abbiamo visto nei centenari, almeno per la parte più intima dal nostro modo di interpretare la vita.

Un cordiale saluto ed un augurio di buon lavoro... l'anno è lungo e ci offre molte possibilità di esprimere le nostre potenzialità positive, nonostante le mille difficoltà che ci vengono frapposte!

Marco Trabucchi

Presidente Associazione Italiana di Psicogeriatría

COME EFFETTUARE L'ISCRIZIONE / IL RINNOVO ALL'AIP

La procedura per iscriversi all'AIP è la seguente:

- accedere al sito www.psicogeriatría.it e cliccare, nella Home, la voce "Iscriviti/Rinnova" e poi "Iscriviti ora" (se si tratta di un rinnovo, effettuare il login con le credenziali di cui si è già in possesso e provvedere al pagamento della quota desiderata);
- compilare la scheda anagrafica *in ogni sua parte*; al termine dell'operazione il sistema invierà al nuovo iscritto una mail automatica riportando le credenziali di accesso con le quali si potrà in seguito accedere alla pagina personale per modificare i dati, effettuare il pagamento e scaricare il materiale presente sul nostro sito.

Per completare l'iscrizione è necessario provvedere al pagamento della quota associativa mediante:

1. **Bonifico bancario**, intestato a: Associazione Italiana di Psicogeriatría
IBAN: IT 03 D 05034 11200 0000 0000 4248
Banco BPM, via Gramsci, 12 – 25121, Brescia

(IMPORTANTE: nella causale specificare *nome, cognome dell'iscritto e anno relativo al rinnovo* della quota associativa);

2. **Carta di Credito** (PayPal) seguendo questa procedura: accedere al sito www.psicogeriatría.it e inserire le proprie credenziali, cliccare la voce "Quote", selezionare l'importo desiderato, cliccare "Paga". Nella pagina "Pagamento", selezionare la modalità di pagamento "Carta di credito online" e cliccare "Paga adesso".

QUOTE ASSOCIATIVE

La quota base è di € 50,00 e con essa si avrà libero accesso a tutto il materiale online presente sul sito; con la quota di € 75,00 si riceveranno anche, presso il proprio domicilio, i numeri della rivista Psicogeriatría in formato cartaceo relativi all'anno di iscrizione.