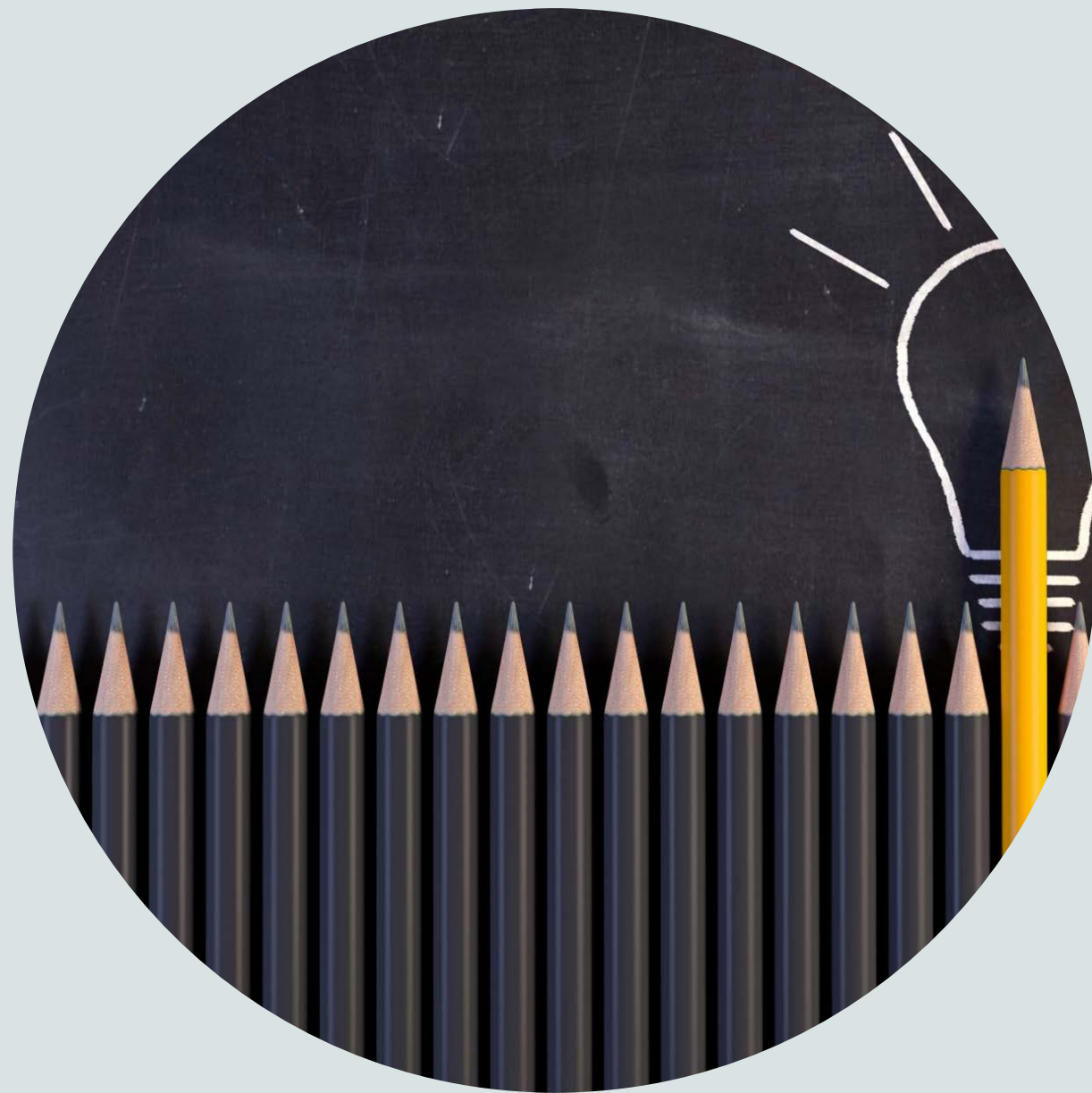


Alzheimer :(Ce putem face în farmacie?

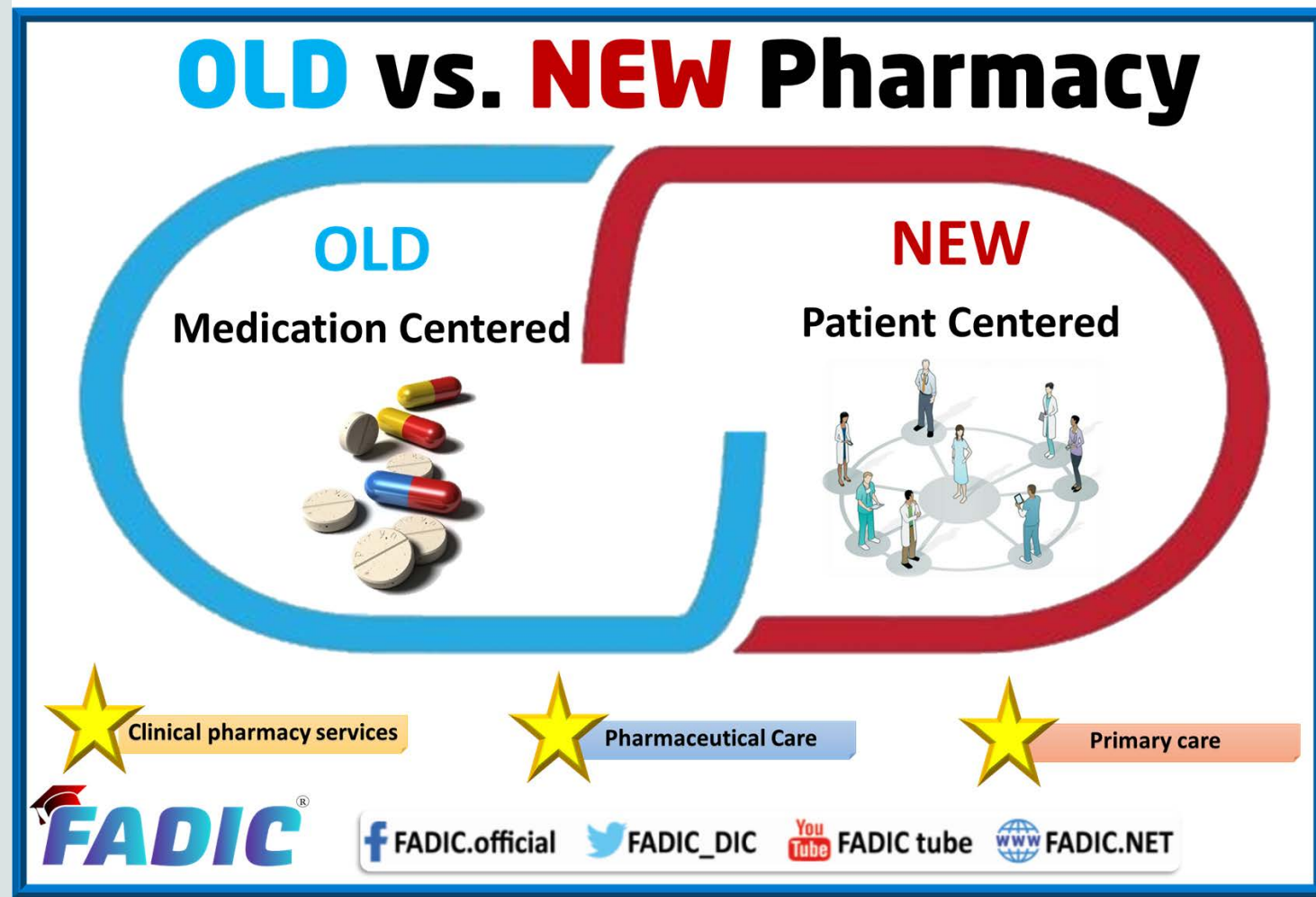


Farma practic 25-26 Iunie

Psih. CĂTĂLINA
BUZDUGAN



Traditional vs Modern



Îmbătrânirea normală vs Demență

Aproape 40 la sută dintre persoanele cu vârstă peste 65 de ani întâmpină o formă de pierdere a memoriei.

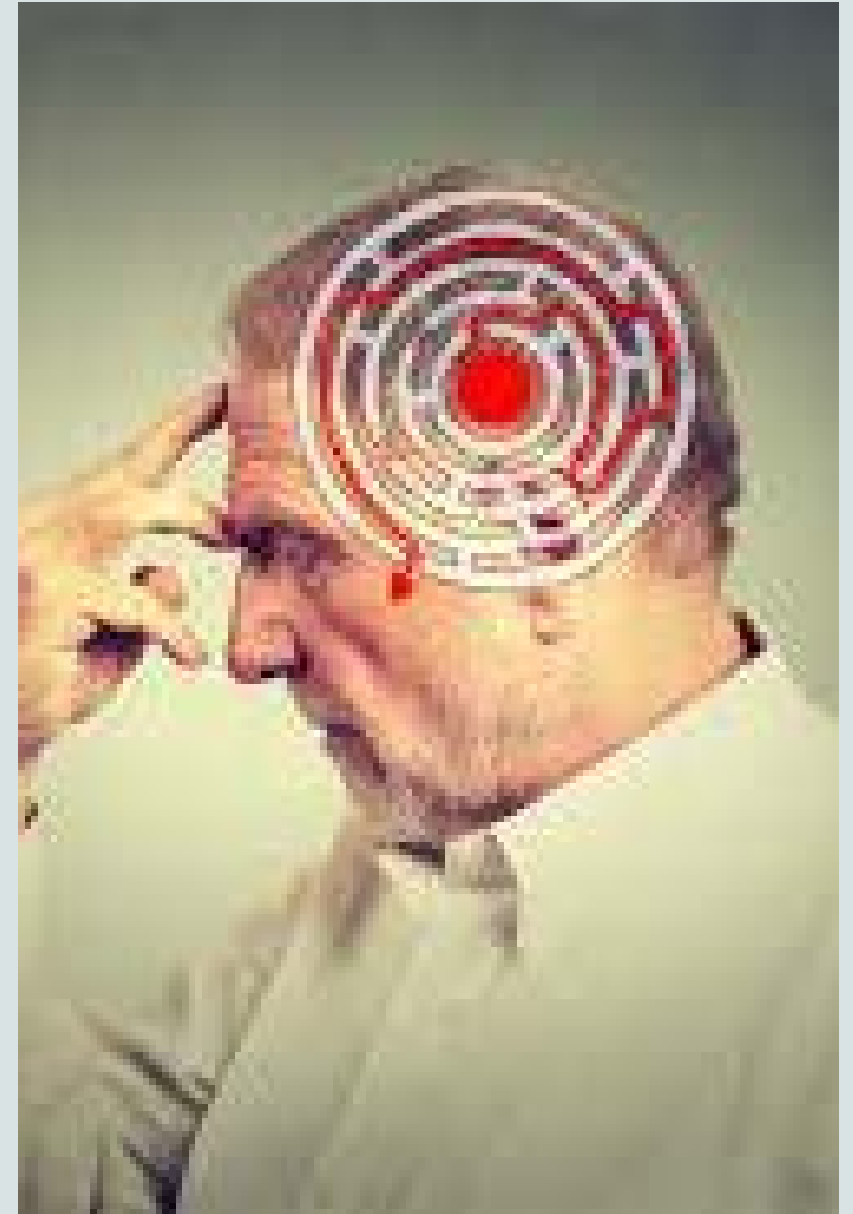
Atunci când nu există o afecțiune medicală care stă la baza acestei pierderi de memorie, este cunoscută sub numele de „afectarea memoriei asociate vârstei”, care este considerată o parte a procesului normal de îmbătrânire.

Îmbătrânirea normală este însoțită de declinul a trei resurse fundamentale de procesare cognitivă:

1. **Viteza de procesare:** viteza redusă a prelucrării informațiilor și a răspunsului - cea mai previzibilă

2. **Memorie de lucru:** se referă la menținerea și manipularea pe termen scurt a informațiilor deținute în memoria conștientă, un tip "on-line" cognitiv de prelucrare. Exemplele includ amintirea în mod conștient a unui număr de telefon suficient de lung pentru a-l scrie

3. **Modificări senzoriale și perceptuale:** scăderi ale acuității vizuale și auditive



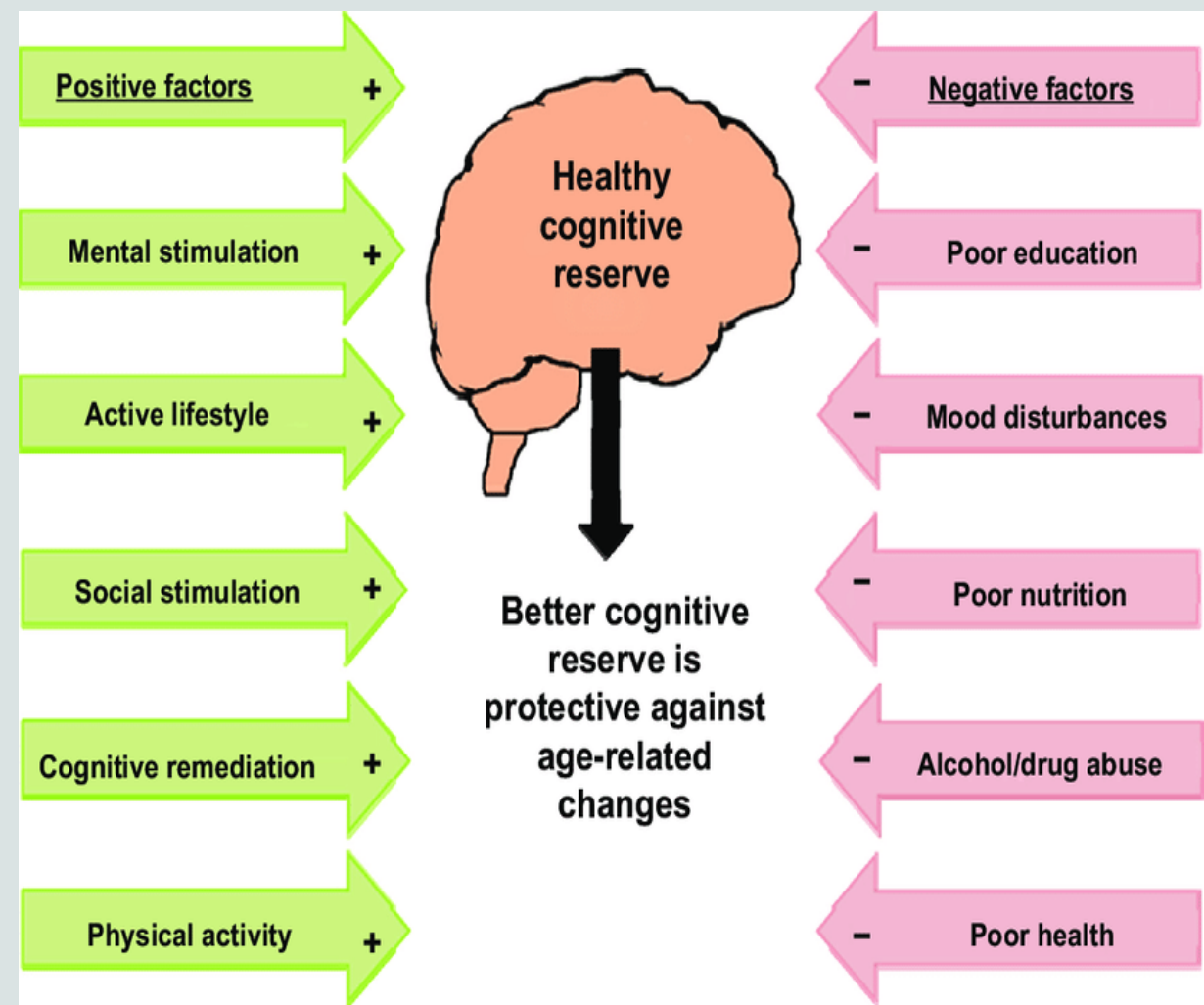
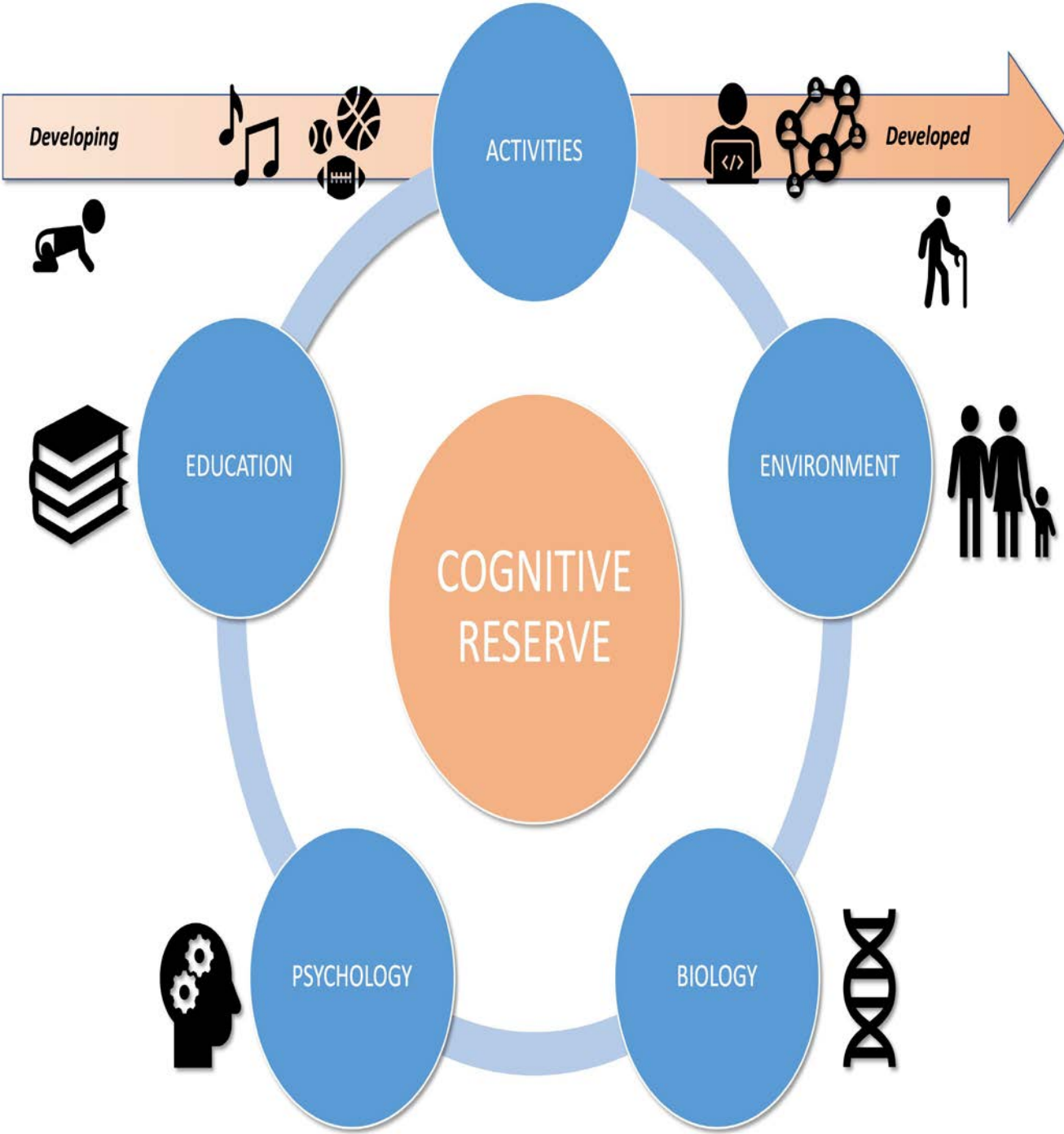
Uitarea poate fi un proces normal în cadrul îmbătrânirii. Scăpările de memorie pot fi cauzate de alte condiții sau afecțiuni, precum:

- **Lipsa somnului**
- **Stres**
- **Medicamente**, precum cele pe care le iei împotriva alergiilor, durerilor cronice și urgenței sau incontinenței urinare
- **Alcool** (câteva pahare sau mai multe deodată)
- **Deficit de vitamina B12**
- **Afecțiuni ale tiroidei**
- **Depresie majoră și alte afecțiuni psihiatrice**

18 ani – 13%	45 ani – 35%	55 ani - 38%	75 ani – 51%
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Toate aceste afecțiuni se pot trata.

Spre exemplu, îți poți ajusta programul de somn, poți aplica tehnici de respirație adâncă sau alte tehnici de reducere a stresului, schimbă dozele sau tipul de medicamente pe care le iei, poți reduce consumul de alcool, suplimente poți lua suplimente de vitamine sau poți face tratament pentru afecțiuni ale tiroidei sau depresie.



Decline in cognitive subjective



SUBJECTIVE COGNITIVE DECLINE

2015–2018 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) Data from adults in 50 States, Puerto Rico, and the District of Columbia: People Aged 45 Years and Older

SCD is self-reported
MEMORY PROBLEMS that
have been GETTING WORSE
over the past year.

1 in 9 people aged 45
years and older
are experiencing
**Subjective
Cognitive
Decline**



40% of people with SCD
had to give up day-to-day
activities



81% of people with
SCD have at least one
chronic condition.
SCD might make the
condition more difficult
to manage

one in three

of people with SCD say it interfered
with social activities, work, or
volunteering



less than half
of people with SCD have
discussed their symptoms with
a healthcare provider

35% of people
with SCD need help with
household tasks



Declinul cognitiv subiectiv: ce este și care este riscul?

În literatură au fost folosiți diferiți termeni și definiții, cum ar fi „plângere subiectivă a memoriei”, „plângere de memorie auto-raportată”, „afectare cognitivă subiectivă” și „preocupări cognitive subiective”.

A fost creat un grup de lucru internațional (SCD-I) cu scopul de a standardiza terminologia pentru studii clinice. Acest grup propune utilizarea termenului „**declin cognitiv subiectiv**”.

„**Subiectiv**” deoarece se referă la auto-experiența individuală, indiferent de performanța obiectivă a testelor neuropsihologice.

Termenul „**cognitiv**”, mai degrabă decât „memorie”, deoarece primele simptome ale bolii Alzheimer nu sunt limitate doar la domeniul memoriei.

Și, în sfârșit, „**declin**” se referă la ideea deteriorării progresive sau a unei schimbări față de nivelul anterior de funcționare și nu doar la o plângere izolată. Astfel, criteriile propuse sunt: **[1] scăderea persistentă auto-experimentată a abilităților cognitive comparativ cu starea normală anterioară și care nu au legătură cu un eveniment acut; și [2] performanță normală la testele cognitive standardizate (pentru vârstă, sex și educație);** în timp ce criteriile de excludere sunt: *[1] afectarea cognitivă ușoară sau diagnosticul demenței; și [2] declinul explicat de tulburări psihiatrice, boli neurologice (cu excepția bolii Alzheimer), alte tulburări medicale, medicamente sau consumul de alte substanțe.*



Unul din 9 adulți cu vârsta de 45 de ani și peste raportează confuzie sau pierdere de memorie, potrivit CDC.

21 Septembrie 2020, la nivel mondial erau 50 de milioane de persoane cu tulburare neurocognitivă.

În fiecare an apar în jur de 10 milioane de cazuri noi de BA.

2030 - 82 de milioane

2050 vor fi 152 de milioane

Semne de avertizare privind pierderea potențială a memoriei (n = 161)

Dificultăți în
amintirea numelor
persoanelor
cunoscute 85 (52.8)

Are nevoie de ajutor
pentru a-și aminti
anumite lucruri 78
(48.4)

Pierde chei, telefon,
etc 60 (37.3)

Uită de diversele
programări sau
întâlniri 51 (31.7)

Repetă aceeași
conversație de mai
multe ori 41 (25.5)

Istoric familial 38
(23.6)

Izolarea social 35
(21.7)

Nervozitate,
iritabilitate 32 (19.9)

Dificultăți în
finalizarea unei
propoziții 30 (18.6)

Întreabă același
lucru de foarte
multe ori 29 (18.0)

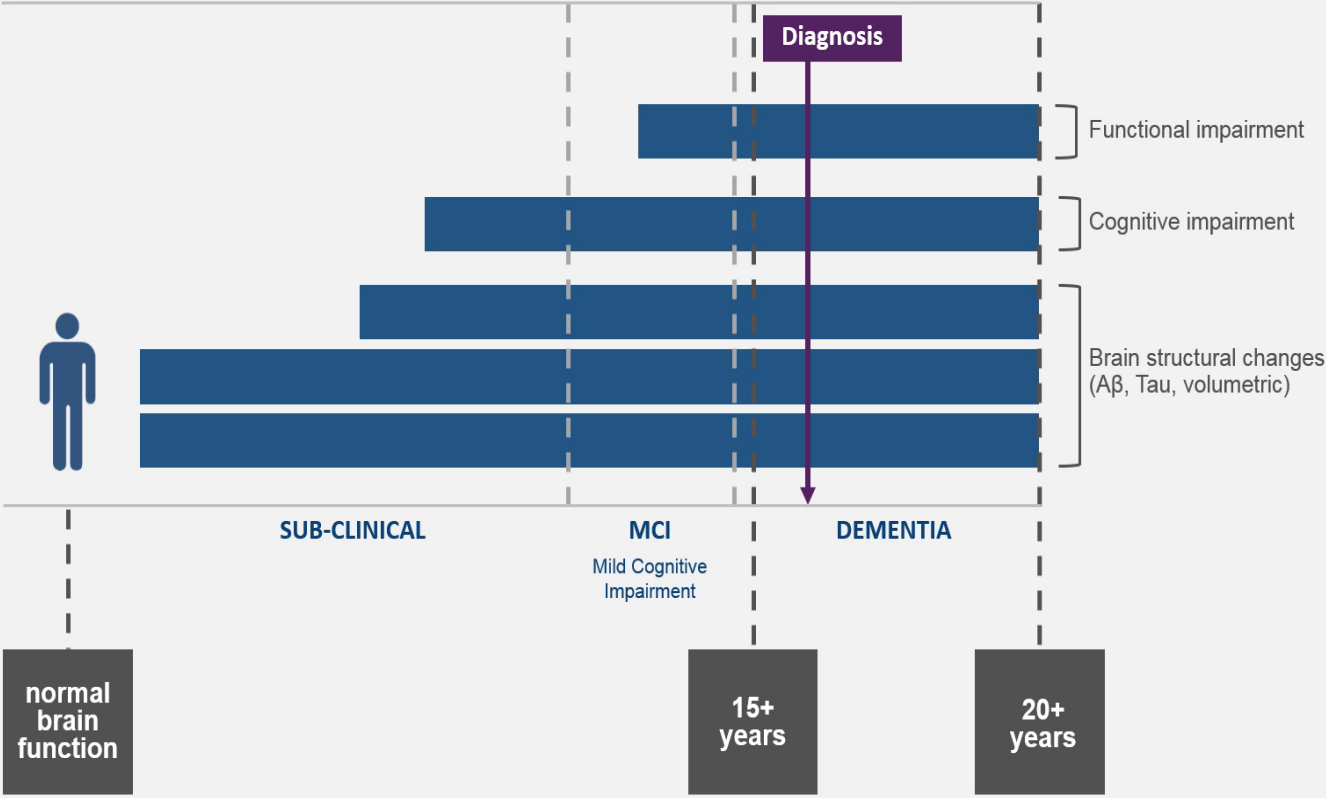
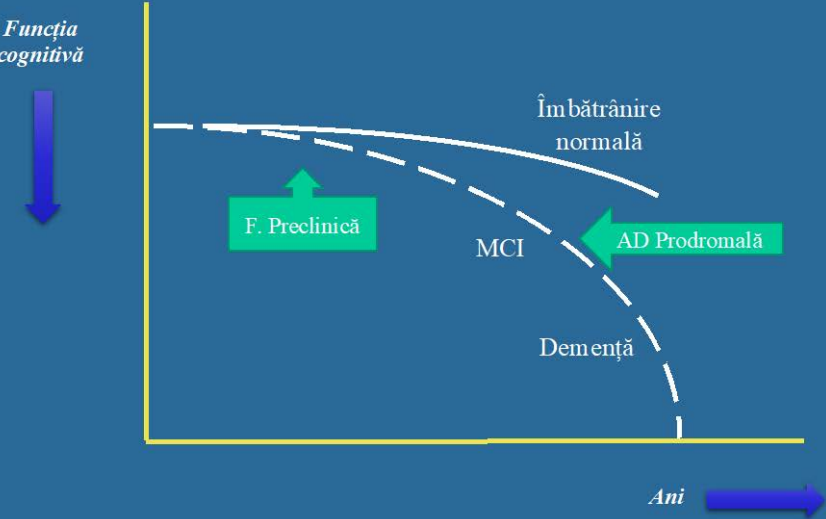
Nu mai poate citi
cărți 23 (14.3)

Se pierde ușor 18
(11.2)

Pierderea mirosului
17 (10.6)

Nu mai știe să
calculeze restul de
la cumpărături 6
(3.7)

4. Continuum-ul cognitiv în evoluția demenței



Factori predispozanți

Vârsta - riscul se dublează la fiecare 5 ani după vârsta de 65 ani

Istoric Familial

Sindrom Down

Traumatisme cerebrale

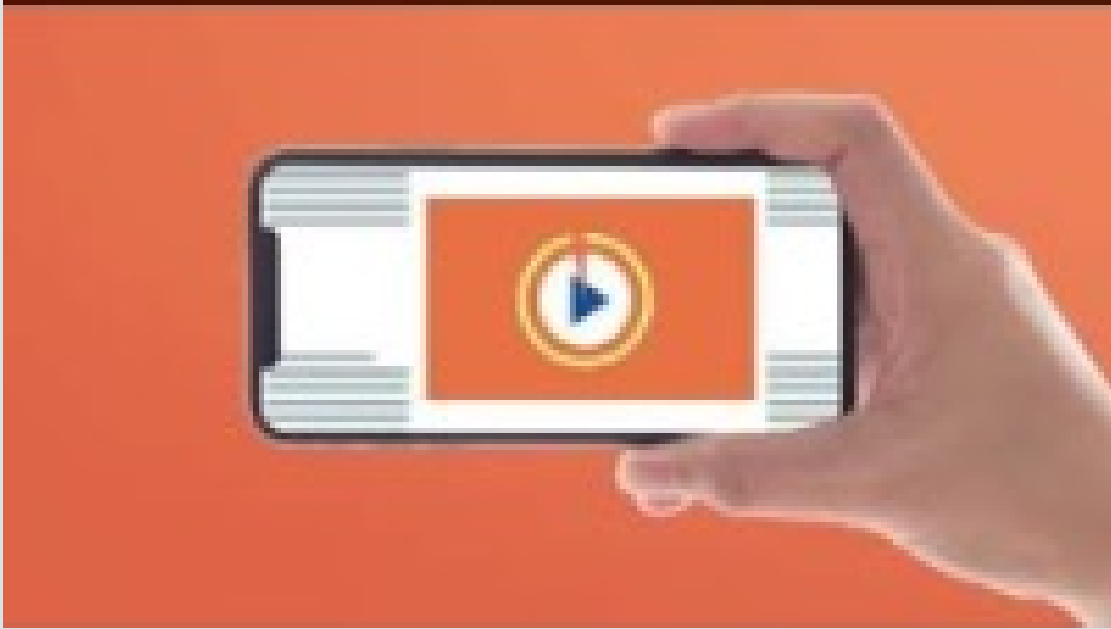
Boli cardiovasculare

Pierderea auzului

Depresie netratată

Izolare socială

Viață sedentară



Pasul 1 Înregistrarea informațiilor/ Reținerea cuvintelor

Uită-te direct la persoană și spune: „Vă rog, să ascultați cu atenție. Voi spune trei cuvinte pe care vreau să le repetați acum pentru mine și să încercați, puțin mai târziu, să vi le amintiți. Cuvintele sunt: [selectați o listă de cuvinte din versiunile de mai jos]”.

Dacă persoana nu poate repeta cuvintele după trei încercări, treceți la *Pasul 2* (desen ceas).

Următoarele liste de cuvinte au fost utilizate într-unul sau mai multe studii clinice. Pentru administrări repetate, se recomandă utilizarea unei liste de cuvinte alternative.

Versiunea 1	Versiunea 2	Versiunea 3	Versiunea 4	Versiunea 5	Versiunea 6
Banană	Lider	Sat	Râu	Căpitan	Fiică
Răsărit	Sezon	Bucătărie	Națiune	Grădină	Cer
Scaun	Masa	Bebeluş	Deget	Imagine	Munte

Pasul 2 Desenul ceasului

Spune: „În continuare, vă rog să îmi desenați un ceas. Mai întâi, puneți toate cifrele de pe ceas.”

Când termină, spuneți: „Acum, puneți limbile ceasului la 11 și 10.”

Utilizați cercul pre-imprimat (vezi pagina 3) pentru acest exercițiu. Repetați instrucțiunile după cum este necesar, deoarece acesta nu este un test de memorie.

Treceți la *Pasul 3* dacă ceasul nu este completat în trei minute.

Pasul 3 Reamintirea cuvintelor

Roagă persoana să-și amintească cele trei cuvinte pe care le-ai spus la *Pasul 1*.

Spune: „Care au fost cele trei cuvinte pe care v-am rugat să le țineți minte?”

Înregistrați numărul versiunii listei de cuvinte și răspunsurile persoanei.

Versiunea listei de cuvinte: _____

Răspunsurile persoanei: _____

Reamintire cuvinte:	(0-3 pct)	1 punct pentru fiecare cuvânt reamintit în mod spontan, fără nicio indicație.
Desen ceas:	(0-2 pct)	Ceas normal = 2 puncte. Un ceas normal are toate numerele plasate în secvența corectă și poziția aproximativ corectă (de exemplu, 12, 3, 6 și 9 sunt în pozițiile normale) fără numere lipsă sau duplicate. Limbile arată către 11 și 2 (11:10). Lungimea limbilor nu este marcată. Incapacitatea sau refuzul de a desena un ceas (anormal) = 0 puncte.
Scor total:	(0-5 pct)	Scorul total = Scorul de reamintire a cuvântului + Scorul de desenare a ceasului. Un scor <3 pe Mini-Cog™ a fost validat pentru screening-ul demenței, dar mulți indivizi cu insuficiență cognitivă semnificativă din punct de vedere clinic vor avea un scor mai mare. Când se dorește o sensibilitate mai mare, se recomandă un cut-off <4, deoarece poate indica necesitatea unei evaluări suplimentare a stării

Heartfelt Movies About Alzheimer's and Dementia

Iris: A Memoir of Iris Murdoch

The Notebook

Aurora Borealis

Away From Her

A Song For Martin

Still Alice

The Savages

Age Old Friends

Firefly Dreams

verywell

Mulțumesc!

catalina.buzdugan@gmail.com

0729.095.199