

Depressione e demenza

Questa scheda informativa tratta della depressione nelle persone affette da demenza. Spiega come riconoscere la depressione e le opzioni terapeutiche.

La demenza colpisce le persone in modi diversi, e cambiamenti nel comportamento o nello stato emotivo di una persona affetta da demenza sono comuni.

Informazioni sulla depressione

La depressione può riferirsi a un umore depresso temporaneo o a una condizione più grave che necessita di un trattamento.

L'umore depresso può essere:

- una reazione normale ad un evento, come la morte di una persona cara;
- un sintomo di un altro disturbo, per esempio l'ipotiroidismo;
- un sintomo di un disturbo depressivo, come la depressione maggiore.

La depressione come disturbo

Un disturbo depressivo di solito comprende un umore depresso o la perdita di interesse in attività precedentemente apprezzate, oltre ad altri sintomi. Questi possono includere mancanza di energia, cambiamenti nell'appetito, dormire troppo o troppo poco, sensi di colpa o sentirsi inutili.

La depressione non è una componente normale dell'invecchiamento.

Depressione e demenza

La depressione è molto comune nelle persone affette da demenza.

Si stima che il 20-30% delle persone affette da demenza presenti sintomi depressivi. Le persone che vivono in strutture di assistenza residenziale a lungo termine sono particolarmente a rischio.

Altri fattori che possono contribuire alla depressione di una persona sono:

- patologie fisiche;
- isolamento sociale;

- spossatezza;
- fattori ambientali, come la mancanza di luce solare e di aria fresca, o la stimolazione indesiderata del rumore di fondo;
- una risposta negativa alla diagnosi di demenza e all'impatto percepito sullo stile di vita.

La depressione può anche essere un effetto collaterale di alcuni farmaci.

Segni della depressione

Può essere difficile capire se una persona affetta da demenza è depressa. Molti sintomi della demenza e della depressione sono simili.

Alcuni segnali a cui prestare attenzione sono:

- perdita di interesse e di piacere per le attività che la persona svolge abitualmente;
- mancanza di energia;
- abitudini di sonno inadeguate;
- perdita di appetito e di peso;
- sentimenti di inutilità o di tristezza;
- essere insolitamente emotivi o agitati;
- aumento della confusione.

Diagnosi di depressione

Se pensate che una persona affetta da demenza abbia la depressione, parlatene con il suo medico o con un professionista sanitario.

Il medico può effettuare un esame approfondito per escludere altri problemi di salute.

Il trattamento della depressione può migliorare significativamente l'umore e la capacità di partecipare alle attività. Diagnosi e terapie per la depressione sono importanti se si sospetta la presenza di questa patologia.

Terapie

Se viene diagnosticata la depressione, il medico può prescrivere farmaci antidepressivi, i quali possono aiutare a migliorare i sentimenti di depressione, l'appetito e il sonno. Il medico può anche segnalarvi ad uno psicologo o ad un counselor.

Gli antidepressivi possono avere effetti collaterali, che devono essere discussi con il medico prima di iniziare il trattamento. È inoltre utile rivedere il medico due settimane dopo l'inizio della terapia per discutere di eventuali effetti collaterali e dell'efficacia del farmaco.

Suggerimenti per fornire supporto continuativo

- Seguite una routine quotidiana.
- Incoraggiate l'esercizio fisico regolare.
- Riducete il rumore e le attività, per evitare la sovrastimolazione.
- Organizzate attività che in passato piacevano alla persona; se possibile, includete parenti e amici.
- Abbiate aspettative realistiche. Aspettarsi troppo può portare a frustrazione e delusione.
- Svolgete i compiti importanti nel momento della giornata in cui la persona ha più energia.
- Siate positivi. Parole ottimistiche e di sostegno aiutano tutti.
- Coinvolgete la persona nella conversazione nella misura in cui si sente a suo agio.

Dove ottenere aiuto

- Discutete con il medico della persona affetta da demenza delle vostre preoccupazioni riguardo ai cambiamenti di comportamento e all'impatto che ciò ha su di voi e sulla persona di cui vi prendete cura.
- Chiamate la **National Dementia Helpline** al numero **1800 100 500** per conoscere i servizi di supporto e i programmi educativi, compresi i gruppi di sostegno per i caregiver, il counseling, i servizi e i programmi per aiutarvi a comprendere e rispondere ai cambiamenti e a mantenere la vostra salute e il vostro benessere.
- Chiamate il **Dementia Behaviour Management Advisory Service (Servizio di consulenza per la gestione dei comportamenti associati alla demenza)** al numero **1800 699 799**. Questo servizio supporta le persone affette da demenza che manifestano cambiamenti di comportamento che hanno un impatto sulla loro assistenza o sulle persone che la prestano.

Letture e risorse aggiuntive

- Schede informative di Dementia Australia:
Cambiamenti nel comportamento
Visitate: dementia.org.au/help-sheets
- Servizio bibliotecario di Dementia Australia
Visitate: dementia.org.au/library
- Supporto di Dementia Australia
Visitate: dementia.org.au/support
- Formazione offerta da Dementia Australia
Visitate: dementia.org.au/education

Ulteriori informazioni

Dementia Australia offre supporto, informazioni, educazione e counseling.

National Dementia Helpline: 1800 100 500

Per assistenza linguistica: 131 450

Visitate il nostro sito web: dementia.org.au