

Info-SM

Informazioni Specialistiche della Società svizzera sclerosi multipla



Disturbi cognitivi

Nella sclerosi multipla (SM) i disturbi delle capacità mentali sono molto più frequenti di quanto finora supposto. Se tali disturbi sono riconosciuti e diagnosticati correttamente, diventa possibile l'impiego di misure concrete per facilitare le attività quotidiane. La premessa è che ci si informi bene su queste possibili difficoltà e le loro cure.

All'incirca la metà delle persone colpite da SM dice di avere problemi di memoria, di prontezza di riflessi, di pianificazione delle azioni, di attenzione e di concentrazione. Tutti questi disturbi sono classificabili sotto le cosiddette «disfunzioni cognitive».

Il Signor B., 58 anni, soffre di SM da 11 anni. Negli ultimi tempi, ha sempre più difficoltà di memoria. Ha l'impressione che, specialmente sul lavoro, dimentichi sempre più spesso cose anche importanti e non sia più così affidabile come una volta. Per di più la stanchezza che, a dire il vero lo affligge già da anni, rende il problema ancora più grave.

Per alcune persone con SM, le disfunzioni cognitive costituiscono addirittura i primi sintomi della malattia. Questi possono comparire anche quando non è presente alcuna grave disabilità fisica. Benché spesso si tratti solamente di piccoli deficit, i loro risvolti possono rivelarsi assai fastidiosi nella vita quotidiana e soprattutto nella vita professionale. In seguito a disturbi cognitivi, può accadere di dimenticare ripetutamente appuntamenti importanti o non essere assolutamente più in grado di ricordarsi il nome di un nuovo conoscente. Ciò, rende insicure le persone affette da SM, al punto che talune si chiudono in sé stesse, evitano conversazioni interessanti o feste animate, perché

per convivere meglio

hanno difficoltà a prender parte alle conversazioni stesse o perché queste sono troppo faticose. Altre, invece, raccontano di avere perso la voglia di leggere, perché non riescono a ricordare a lungo ciò che hanno letto.

Nella SM non si verifica un degrado generale dell'intelligenza. Le funzioni cognitive sono rallentate o parzialmente disturbate (p.es. l'attenzione, la prontezza di riflessi, la capacità di concentrazione, la memoria o la pianificazione di azioni). Non stupisce quindi che alcune persone con SM costrette ad abbandonare prematuramente l'attività professionale, lo facciano non tanto a causa delle difficoltà fisiche, ma a causa di disturbi cognitivi.

Il grado di disabilità non è determinante

Fino ad oggi non si è potuta stabilire una stretta correlazione tra la disabilità fisica della persona con SM e i risultati dei test neuropsicologici (test che misurano le capacità cognitive). Il risultato dei test non dipende nemmeno dalla durata della malattia.

Per contro, sembra avere una certa importanza il tipo di decorso della malattia. In effetti, le persone affette da SM che presentano un decorso progressivo (SM che progredisce lentamente senza episodi acuti evidenti) attestano alterazioni delle funzioni cognitive più frequenti e spesso più gravi delle persone con altri decorsi.

Le cause dei disturbi cognitivi

Dato che la maggior parte delle persone con SM mostrano focolai infiammatori alla RMI (risonanza magnetica), ma solo la metà di essi presenta disfunzioni cognitive, si suppone che una soglia critica di focolai debba essere superata, prima che si manifestino disturbi neuropsicologici. Visto poi, che i focolai infiammatori nel cervello sono spesso molto disseminati, è altrettanto difficile determinare la localizzazione del processo morboso responsabile dell'alterazione cognitiva stessa.

Oggigiorno sappiamo che a determinate funzioni cognitive concorrono differenti aree del cervello. Per cui, disturbi della memoria, della produzione d'idee o della capacità pianificatrice sono probabilmente conseguenza di processi aspecifici, che compromettono globalmente le funzioni mentali oppure interrompono le connessioni

tra le varie aree cerebrali. Se queste interruzioni aumentano, possono sensibilmente danneggiare il processo di elaborazione delle informazioni nel cervello. Gli addetti ai lavori la chiamano «sindrome da disconnessione».



I disturbi cognitivi vanno valutati

Le difficoltà cognitive non sono per forza dovute solamente a questi cambiamenti descritti del tessuto cerebrale. Spesso possono infatti comparire anche come conseguenze di stanchezza, stress e sovraffaticamento, oppure in correlazione ai normali processi d'invecchiamento. Talvolta possono anche accompagnare un disturbo depressivo.

Una minuziosa valutazione è dunque utile per indagarne le cause esatte. L'analisi completa dei sintomi e della loro insorgenza e una diagnostica dettagliata con valutazioni e test neuropsicologici, servono a determinare le cause del disturbo, e nel contempo a prescrivere una terapia efficace. Un'indagine neuropsicologica fornisce un quadro obiettivo delle capacità e delle risorse individuali e mostra allo stesso tempo dove risiedono questi deficit. L'individuo impara così a valutare meglio sé stesso e a gestire in modo più mirato il quotidiano. La speranza di poter fare qualcosa per mantenere le proprie capacità mentali attenua spesso i timori e le insicurezze, migliorando l'umore e l'autostima della persona.

La trasparenza aiuta

Nascondere eventuali disturbi cognitivi determinati dalla SM, può essere spesso controproducente. Il fatto che i disordini cognitivi in gran parte non siano visibili, porta a credere che le persone colpite da SM siano dei «simulanti». Talvolta vengono infatti accusati di scarsa iniziativa, di disinteresse o di smemoratezza deliberata. Questi rimproveri si riflettono poi negativamente sull'autostima e sullo stato d'animo. Sentirsi continuamente rivolte accuse di questo genere, senza capirne le ragioni, può determinare un senso di sfiducia in sé, insicurezza, un progressivo «tirarsi indietro» dalle situazioni sociali (autoisolamento), fino a giungere conseguentemente a stati depressivi.

Anche i familiari delle persone con SM si sentono spesso insicuri a causa di questi disturbi cognitivi, per questo a tutti risulta difficile intavolare un discorso schietto sui propri vissuti o timori. Nonostante ciò, però, confrontarsi apertamente su questi temi è d'enorme importanza, perché aiuta ad evitare fraintendimenti, ad allentare la tensione in certe situazioni e ad alleggerire il carico emotivo della persona con SM e del suo entourage. Essere ben informati sui possibili disturbi cognitivi causati dalla SM, permette di meglio gestire in tutte le situazioni le capacità «residue» (capacità ancora rimaste) e di poter eventualmente ricorrere a mezzi ausiliari appropriati.

Qualcosa si può fare

Esistono alcune misure atte a contrastare efficacemente i deficit cognitivi. Piccoli accorgimenti quotidiani possono già essere di grande aiuto: ad esempio fare un «promemoria», associare immagini colorate a contenuti da ricordare, oppure ricorrere ad ausili esterni come per es. bloc-notes, agende o il classico «nodo al fazzoletto». In singoli casi si possono adottare piccoli accorgimenti, come la creazione di un ambiente tranquillo (ed es. spegnendo radio e TV), che possono migliorare le proprie prestazioni. Se esercitate e messe in pratica regolarmente, queste strategie «compensatorie» possono aiutare la persona ad evitare un'eccessiva pressione psichica.

Tenga presente:

gli esercizi di «ginnastica mentale» devono essere soprattutto un piacere!



Suggerimenti per il quotidiano

- Usare un'agenda, un'agenda elettronica o un semplice bloc-notes. Annotarvi gli appuntamenti, gli eventi da ricordare e le faccende da sbrigare.
- Annotare le telefonate o le discussioni importanti segnando data, interlocutore e argomento, con parole chiave, così da potersene ricordare.
- Depositare sempre nello stesso luogo gli oggetti importanti come chiavi, agenda, occhiali, portamonete, ecc.
- Scegliere un luogo centrale come la porta del frigorifero, un albo alla porta d'entrata per affiggere le date e le notizie importanti.
- Fare una lista dettagliata della spesa, con cui poter controllare le provviste necessarie per la casa.
- Leggere il giornale e raccontarne o discuterne il contenuto con qualcuno.
- Portare sempre con sé un blocchetto per appunti e una penna, così da poter annotare le cose non appena vengono in mente.

- Indossare un orologio da polso con «allarme» per ricordarsi le scadenze importanti, oppure usare un timer da cucina per ricordarsi della fine del bucato o dell'inizio della trasmissione preferita.
- Se si possiede uno Smartphone, inserire un promemoria sonoro per gli appuntamenti importanti.
- Pianificare con largo anticipo determinate azioni e suddividere i preparativi in piccole sequenze, ripercorrendole mentalmente punto per punto. Pensare agli aiuti possibili o necessari.
- Riservare un lasso di tempo giornaliero (per es. 20 minuti) dedicato all'allenamento della mente. Si può allenare la mente con giochi di ogni genere, come memory, giochi di carte, cruciverba, gioco dell'oca, puzzle, ecc.
- Se ci si sente sotto pressione, interrompere l'attività iniziata. Respirare profondamente e rilassarsi. Prendere tempo per riordinare le idee e per pianificare i prossimi passi.

Per ulteriori informazioni la Società SM rimane volentieri a disposizione:

Infoline SM, 091 922 61 10
Lunedì-giovedì, ore 10-12 e 13-17
(chiuso il mercoledì pomeriggio)

Training mentale con il computer

Oggi giorno, per esercitare le capacità cognitive, si usano sempre più programmi al computer. La facoltà di neurologia del Policlinico universitario di Basilea ha sviluppato un programma del computer (BrainStim), con il quale le persone con SM possono allenare diversi aspetti mentali grazie a dei piccoli esercizi. Il programma è adattabile, questo significa che si può adeguare alle capacità di chi lo utilizza e permette un aumento individuale del grado di difficoltà. Inoltre, un manuale nel quale si trovano informazioni sulle funzioni del nostro cervello, sulle capacità cerebrali e dei piccoli consigli per il suo allenamento, è compreso nel programma.

Oltre ad un training delle capacità cerebrali come quello proposto, anche delle terapie medicamentose possono avere effetti positivi sull'insieme dei disturbi cognitivi. A questo proposito però, non si dispone ancora di studi di lunga durata. Tuttavia le ricerche attuali dimostrerebbero come persone con SM che seguono da più anni una terapia con medicinali immunomodulanti beneficino di effetti positivi sugli aspetti cognitivi.

Registro svizzero SM

Il Registro svizzero SM é una raccolta dati. Esso si prefigge di apportare una maggior conoscenza della SM e delle possibili terapie e di raccogliere dati sulla situazione delle persone con SM e le loro famiglie, con lo scopo di migliorare la loro qualità di vita. Ulteriori informazioni e iscrizioni a www.registro-sm.ch

Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno
Informazioni: www.sclerosi-multipla.ch / 091 922 61 10
info@sclerosi-multipla.ch

