



CONSILIUL NAȚIONAL AL ORGANIZAȚIILOR DE  
PENSIONARI ȘI AL PERSOANELOR VÂRSTNICE

# Impactul tulburărilor neurocognitive asupra persoanelor vârstnice

Cristina Ioana Radu

Septembrie, 2024

# Cuprins

Capitolul I. Introducere .....	2
Capitolul II. Tulburările neurocognitive și demența .....	3
2.1 Informații generale .....	3
2.2. Prevalență .....	6
2.3. Legislație .....	9
Capitolul III. Factori de risc și importanța prevenției în tratarea tulburărilor neurocognitive .....	11
Capitolul IV: Modele de bune practici .....	15
Capitolul V: Recomandări și concluzii .....	20
Capitolul VI. Bibliografie .....	23

## Capitolul I. Introducere

În ultimele decenii, la nivel global s-a înregistrat un trend ascendent al îmbătrânirii demografice, ponderea persoanelor vârstnice accentuându-se în totalul populației generale. În acest context, se poate remarca și creșterea numărului de persoane care suferă de tulburări neurocognitive, cea mai răspândită fiind demența de tip Alzheimer. Conform datelor oficiale ale Organizației Mondiale de Sănătate, peste 55 de milioane de persoane se confruntă cu demență în întreaga lume, în fiecare an apărând aproape 10 milioane de cazuri noi. Dintre toate categorii de vârstă, persoanele vârstnice sunt cele mai predispuse la aceste afecțiuni.

Tulburările neurocognitive reprezintă o provocare pentru agenda publică de sănătate, atât din punct de vedere medical, cât și economic. Luând în calcul impactul fizic, psihologic și social al demenței, asigurarea calității vieții persoanelor vârstnice necesită un efort interdisciplinar. Studiul de față își propune o prezentare generală a tulburărilor neurocognitive, pentru informarea seniorilor cu privire la aceste afecțiuni, precum și sublinierea progreselor înregistrate în domeniu.

În prima parte a lucrării, se vor puncta câteva noțiuni succinte cu privire la boala Alzheimer și celelalte tipuri de demență, precum și de prevalența acestora în rândul populației. Apoi, se va puncta cadrul legislativ, accentul fiind pus pe demersurile din țară pentru lansarea unei *Strategii naționale privind demența*. Partea a doua a lucrării se concentrează pe factorii de risc care conduc la dezvoltarea tulburărilor neurocognitive, fiind subliniată importanța prevenției pentru întârzierea declinului cognitiv. Partea a treia include o trecere în revistă a modelelor de bune practici din domeniu, iar în final sunt prezentate concluziile și recomandările pentru politicile publice din domeniul demenței.

## Capitolul II. Tulburările neurocognitive și demența

### 2.1 Informații generale

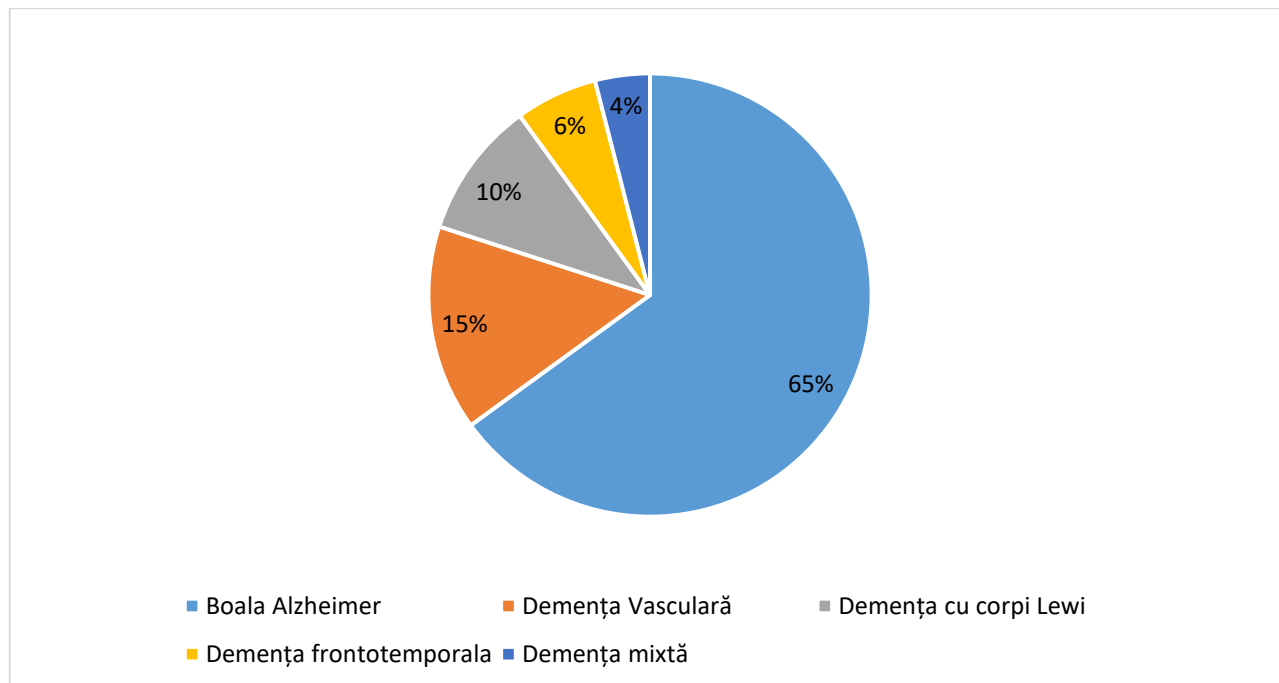
Tulburările neurocognitive reprezintă un grup de afecțiuni caracterizate prin deteriorarea funcțiilor cognitive. Manualul de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale (DSM-5), publicat de Asociația Americană de Psihiatrie, oferă criteriile standardizate pentru identificarea tulburărilor neurocognitive. Acestea sunt datorate unui deficit cognitiv dobândit și se pot clasifica, în funcție de etiologie, în forme mai ușoare sau severe, după cum urmează:

- Delir;
- Tulburări neurocognitive ușoare;
- Tulburări neurocognitive majore.

Tulburarea neurocognitivă majoră (TNC) este utilizată, în mod obișnuit, ca sinonim pentru demență. Demența este un termen „umbrelă”, folosit pentru a descrie un set de simptome comun pentru diverse patologii ale creierului. Demența desemnează un declin cognitiv progresiv, afecțiuni ale memoriei, precum și tulburări de comportament specifice care influențează capacitatea persoanei de a fi independentă și de a funcționa în societate. Cel mai frecvent tip de demență este reprezentat de boala Alzheimer, o afecțiune neurodegenerativă care antrenează disfuncții globale ale abilităților cognitive.

Un studiu publicat de către Girotra și colaboratorii în Jurnalul de Neuroștiință Moleculară, în anul 2022, explorează potențialul factorului neurotrofic derivat din creier (BDNF) în tratarea bolii Alzheimer. În prima figură cuprinsă în cercetare, este redată, sub formă grafică, raportul procentual al diverselor tipuri de demență. Astfel, 65% dintre demențele prezente în rândul populației sunt cele Alzheimer. Totodată, alte tipuri de demențe posibile în cadrul acestor tulburări sunt: demența vasculară (15%), demența cu corpi Lewi (10%), demența frontotemporală (6%) sau demența mixtă (4%).

Fig. nr. 1. Tipuri de demență, exprimate în procente



Sursa: Girotra et all. (2022) Investigation of the molecular role of brain-derived neurotrophic factor in Alzheimer's disease.

În ceea ce privește semnele și simptomele asociate cu demența și cu boala Alzheimer, se pot menționa: pierderea memoriei, dificultăți în luarea deciziilor și rezolvarea problemelor, dificultăți în îndeplinirea sarcinilor familiale, confuzie temporară și spațială, dificultăți în aprecierea corectă a imaginilor și distanțelor, probleme în găsirea cuvintelor, rătăcirea obiectelor, procesarea dificilă a informațiilor, retragerea din sfera socială, precum și schimbări de dispoziție sau de personalitate.<sup>1</sup> Astfel, persoanele afectate de demență întâmpină piedici în desfășurarea problemelor curente din viața cotidiană, fiindu-le amenințată starea de autonomie.

Consultația la medicul neurolog este esențială pentru depistarea primelor semne ale bolii Alzheimer. Cu cât diagnosticul este stabilit mai devreme, cu atât planurile de intervenție sunt mai eficiente. Astfel, efectuarea unor investigații imagistice precum tomografia computerizată (CT) sau rezonanța magnetică nucleară (RMN) sunt

---

<sup>1</sup> Alzheimer's Association. *10 Early Signs and Symptoms of Alzheimer's and Dementia*. Disponibil la: [https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10\\_signs](https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10_signs). Accesat la 10.06.2024

recomandate în examenul paraclinic realizat de specialist, în vederea confirmării sau excluderii altor afecțiuni. Totodată, o altă metodă pentru detectarea timpurie a bolii Alzheimer constă în analiza biomarkerilor din sânge.

Pe măsură ce boala Alzheimer și celelalte tipuri de demență debutează, sunt înregistrate modificări de comportament. Transformările petrecute în creierul persoanelor care se confruntă cu demențe conduc la o serie schimbări de personalitate. Astfel, persoanelor vârstnice afectate pot deveni impulsive, anxioase, apatice, depresive sau agresive. Totodată, pe lângă instabilitatea afectivă, pacienții pot experimenta o stare de izolare socială. În ceea ce privește evaluarea cognitivă și a dispoziției la persoanele vârstnice, pot fi utilizate următoarele instrumente: Testul Mini-Mental State Examination (MMSE), Testul desenării ceasului, GDS-15 sau GDS-30.<sup>2</sup>

Hannah Scott, într-o analiză fenomenologică, studiază impactul pe care demența îl are asupra identității femeilor.<sup>3</sup> Rezultatele studiului asociază demența cu pierderea stimei de sine a pacientelor, precum și resimțirea unor sentimente de furie și tristețe. Temele emergente desprinse din lucrare fac trimitere la: ajustarea și integrarea diagnosticului, impactul emoțional și psihologic al demenței, prezentarea sinelui și stima, precum și restabilirea unor granițe personale. Această lucrare subliniază importanța înțelegerii acestor schimbări în vederea oferirii unui sistem de suport pentru femeile care suferă de această afecțiune.

Stigmatizarea persoanelor cu tulburări neurocognitive reprezintă o barieră majoră în ceea ce privește apelarea la servicii medicale specializate de către persoanele care suferă de aceste afecțiuni. Acest lucru poate rezulta în înrăutățirea diagnosticului

---

<sup>2</sup> GDS – Scala de depresie geriatrică, test de screening pentru identificarea depresiei la vârstnici, disponibil într-un formular cu 15 sau 30 de întrebări.

<sup>3</sup> Scott, H. (2022). The changing self: The impact of dementia on the personal and social identity of women (findings from the Improving the Experience of Dementia and Enhancing Active Life programme). *Dementia*, 21(2), 503-518.

Disponibil la: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/14713012211047351>. Accesat la: 10.06.2024

prin netratarea simptomelor și întârzierea primirii unei scheme de tratament adecvate pentru pacienți. Totodată, la nivel social, există concepția eronată conform căreia boala Alzheimer reprezintă o caracteristică inerentă îmbătrânirii, nu o condiție neurodegenerativă. Așadar, stereotipurile sociale legate de tulburările neurocognitive pot fi un factor de risc pentru menținerea problemelor medicale.

## 2.2. Prevalență

Organizația Mondială a Sănătății relevă faptul că, în prezent, 55 de milioane de oameni se confruntă cu demență la nivel global, iar în fiecare an apar aproximativ 10 milioane de noi cazuri. Mai mult, demența reprezintă a șaptea cauză de deces, fiind o cauză majoră de dizabilitate și dependență socială în întreaga lume, afectând populația cu vârste înaintate.<sup>4</sup> La nivel național, medicii de familie din România au raportat în anul 2022, 7920 de noi cazuri de îmbolnăvire cu această maladie.<sup>5</sup>

Conform datelor dintr-un comunicat de presă, publicat în 2023 de Institutul Național de Sănătate Publică, în anul 2019, povara economică a demenței la nivel global a fost de 1,3 trilioane de dolari. Mai mult, aproximativ 50% din aceste costuri au fost atribuite îngrijirii oferite de membrii familiei și de prietenii apropiați (calculat la o medie de 5 ore de îngrijire și supraveghere pe zi). Potrivit aceleiași surse, femeile sunt cele care acoperă 70% din timpul alocat îngrijirilor acestor persoane. Astfel, boala Alzheimer și celelalte tipuri de demență nu afectează doar persoanele care au primit acest diagnostic, ci și aparținătorii acestora, precum și societatea în ansamblu.

În ceea ce privește o perspectivă de gen, demența are un impact mai pronunțat asupra femeilor. Acestea sunt afectate în mod disproporționat de demență comparativ cu bărbații, atât direct, prin faptul că trăiesc mai mult și sunt predispuse la dezvoltarea tulburărilor neurocognitive, cât și indirect, prin oferirea de sprijin persoanelor

---

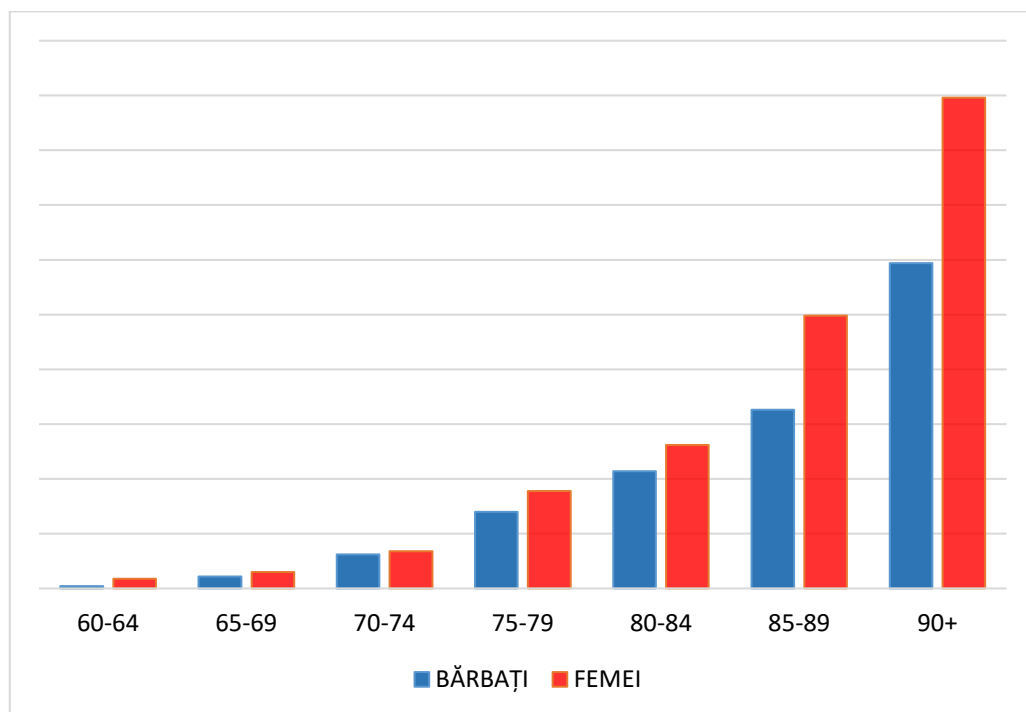
<sup>4</sup> World Health Organization. *Dementia*. Disponibil la: [https://www.who.int/health-topics/dementia#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/dementia#tab=tab_2). Accesat la 23.07.2024

<sup>5</sup> Institutul Național de Sănătate Publică. (2023). *21 septembrie – Ziua Internațională de Luptă împotriva Maladiei Alzheimer*. Disponibil la: <https://insp.gov.ro/2023/09/21/21-septembrie-ziua-internationala-de-lupta-impotriva-maladiei-alzheimer/>. Accesat la: 13.06.2024

apropiate afectate de demență. În Figura nr. 2 este prezentată o imagine de ansamblu a ratei prevalenței demenței în Europa, în funcție de vârstă și gen.

Datele din imagine arată că diferențele de gen în cazul persoanelor vârstnice cu vârste între 60-64 de ani, nu sunt considerabile: 0,2% dintre bărbați suferă de demență, pe când 0,9% dintre femei se confruntă cu această afecțiune. Cu toate acestea, se poate observa faptul că variațiile între bărbați și femei devin substanțiale odată cu înaintarea în vârstă. În ceea ce privește seniorii cu vârste de peste 90 de ani, 29,7% dintre bărbați suferă de demență, în timp ce 44,8% dintre femei se confruntă cu aceeași afecțiune. Totodată, se poate constata că cele mai ridicate valori sunt înregistrate în rândul femeilor în cadrul tuturor segmentelor de vârstă.

Fig. nr. 2. Rata prevalenței demenței în Europa după vârstă și gen



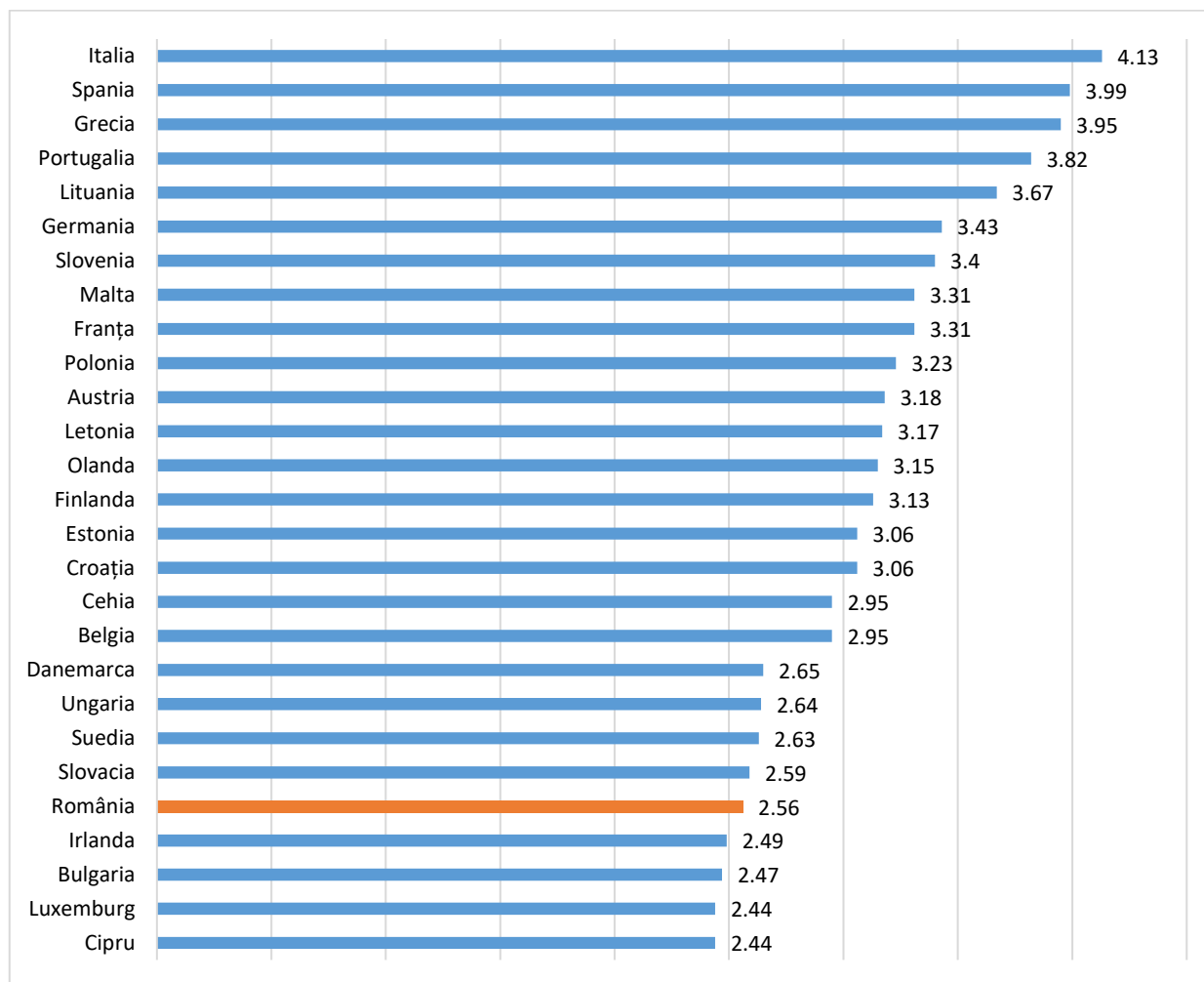
Sursa: *Alzheimer Europe, 2019.*

Vârsta reprezintă principalul factor de risc pentru dezvoltarea demenței. În contextul demografic al îmbătrânirii populației și creșterii speranței de viață, tulburările neurocognitive reprezintă o provocare pentru agenda publică de sănătate, necesitând planuri de intervenție și prevenție. În Figura nr. 3 este redată grafic rata prevalenței



pentru demență în cele 27 state membre ale Uniunii Europene, preconizată pentru anul 2050. Conform proiecțiilor realizate de specialiști, țările unde demența va fi cea mai răspândită sunt: Italia (4,13%), Spania (3,99%) și Grecia (3,95%), pe când în Luxemburg și Cipru, procentul demenței în rândul populației va fi de 2,44%. În cazul României, rata prevalenței pentru demență va fi de 2,56%, o valoare vizibil accentuată față de prognoza pentru anul 2025 (1,62%).<sup>6</sup> Astfel, creșterea numărului de persoane care suferă de demență va fi o tendință înregistrată în toate statele lumii.

Fig. nr. 3.: Proiecții privind ratele demenței în Europa (EU-27) în 2050



Sursa: Prelucrare CNOPPV pe baza datelor Alzheimer Europe, 2019.

<sup>6</sup> Alzheimer Europe (2019). *Dementia in Europe Yearbook 2019. Estimating the prevalence of dementia in Europe*, p. 14.

### 2.3. Legislație

Organizația Mondială a Sănătății consideră demența o prioritate pe agenda sănătății publice. Adunarea Mondială a Sănătății a aprobat în luna mai a anului 2017 *Planul de acțiune global privind răspunsul de sănătate publică la demență 2017-2025*, încurajând statele membre să dezvolte răspunsuri naționale ambițioase pentru implementarea unor strategii privind demența. Acest plan este structurat într-o serie de domenii, având drept obiectiv îmbunătățirea vieții persoanelor cu demență și a familiilor acestora: <sup>7</sup>

1. Abordarea demenței ca prioritate de sănătate publică;
2. Creșterea gradului de conștientizare a demenței și crearea unei societăți care să includă demența;
3. Reducerea riscului de demență;
4. Diagnostic, tratament și îngrijire;
5. Sisteme informatice pentru îngrijitorii de demență;
6. Sprijin pentru îngrijitorii de demență;
7. Cercetare și inovare.

În vederea monitorizării Planului global de acțiune pentru demență, Organizația Mondială a Sănătății a lansat Observatorul global pentru demență (Global Dementia Observatory). Acesta reprezintă un portal care colectează date la nivel de țară cu privire la de cei 35 de indicatori cheie ai demenței, din cele șapte domenii strategice ale planului de acțiune global menționate anterior. Totodată, OMS a dezvoltat Platforma de schimb de cunoștințe GDO, care cuprinde modele de bune practici din domeniul demenței. Scopul platformei este de a încuraja învățarea reciprocă și schimbul de informații între regiuni, țări și indivizi, în vederea facilitării acțiunii la nivel global. <sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> World Health Organization. (2017). *Global action plan on the public health response to dementia 2017–2025*. World Health Organization. Disponibil la: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/259615/9789241513487-eng.pdf?sequence=1>. Accesat la: 24.06.2024

<sup>8</sup> World Health Organization. (2023). *Dementia*. Disponibil la: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>. Accesat la: 24.06.2024

Pentru sprijinirea acestor demersuri de la nivel internațional, Societatea Română Alzheimer, alături de Asociația Habilitas, au implementat în perioada 2018-2020 proiectul „Sănătate mintală – prioritate pe agenda publică!”. Scopul acestui proiect a vizat realizarea unei abordări strategice care să îmbunătățească traiul persoanelor cu demență și a familiilor acestora, prin implementarea unui plan național de demență. În acest sens, a fost conceput *Planul Național de Acțiune 2020-2024*, având următoarele axe prioritare:

- Axa 1. Înregistrarea și clasificarea persoanelor diagnosticate cu demență în România;
- Axa 2. Prevenirea, informarea și contientizarea populației privind tulburările neurodegenerative;
- Axa 3. Sprijin și îngrijire pentru pacienții diagnosticați cu demență;
- Axa 4. Tratarea demenței;
- Axa 5. Educația formală, informală și noninformală în domeniul tulburărilor neurodegenerative;
- Axa 6. Îmbunătățirea cadrului legislativ, inclusiv cu acte normative care reglementează drepturile pacienților afectați de demență și ale îngrijitorilor acestora;
- Axa 7. Cercetări privind tulburările neurodegenerative.

Deși au trecut patru ani de la încheierea acestui proiect, la momentul de față, în România nu a fost adoptată o Strategie națională privind demența. În acest context, Societatea Română Alzheimer prin intermediul grantului CREDEM, întreprinde eforturi în vederea actualizării strategiei propuse, dar și a dezvoltării unui set de acțiuni cheie pentru adoptarea acesteia de către Guvernul României. Astfel, adoptarea unei astfel de inițiative legislative în privința problematicii demențelor și a bolii Alzheimer ar răspunde, pe de-o parte, la creșterea acestor afecțiuni în rândul populației, și pe de altă parte, ar alinia țara la cerințele organismelor internaționale din care face parte.

### **Capitolul III. Factori de risc și importanța prevenției în tratarea tulburărilor neurocognitive**

În ceea ce privește tratarea pacienților cu boala Alzheimer sau cu alte tipuri de demențe, nu s-a descoperit un leac care să vindece aceste afecțiuni. Deși procesul de degradare a celulelor nervoase este ireversibil, există scheme terapeutice menite să crească calitatea vieții persoanelor vârstnice prin diminuarea anumitor simptome manifestate. Medicamentele disponibile pe piața farmaceutică sunt administrate pentru tratarea simptomelor comportamentale asociate demențelor, precum: starea de agitație, agresiunea, tulburările de somn. Cu toate acestea, medicația psihiatrică (antidepresive, anxiolitice sau somnifere), prescrisă în cazul formelor severe ale bolii, poate prezenta efecte adverse în cazul pacienților cu demențe.

Pe lângă tratamentul medicamentos al persoanelor vârstnice care suferă de demență, intervențiile sociale sunt la fel de importante precum procedurile medicale. În acest context, este important de subliniat importanța evaluării geriatrice pentru persoanele vârstnice. Conform unei definiții, gerontologia clinică reprezintă biologia și patologia îmbătrânirii, încorporând deopotrivă gerontologia și geriatria.<sup>9</sup> Evaluarea geriatică reprezintă o abordare multidisciplinară care analizează o serie de dimensiuni (Figura nr. 4), menite să stabilească starea de sănătate fizică și mentală a persoanelor cu vârste de 65 de ani și peste, precum și circumstanțele mediului social în care acestea se desfășoară. Astfel, evaluarea tuturor acestor aspecte sunt relevante în emiterea unui diagnostic, precum și a strategiilor de tratament sau prevenție.

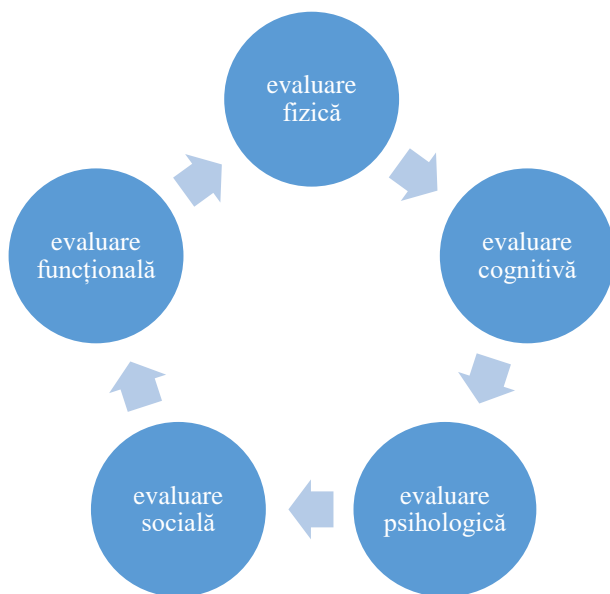
Abordarea gerontologică recunoaște faptul că îmbătrânirea este structurată de societate și dependentă de contextul social. Kate de Medeiros, într-un articol publicat în 2018, precizează importanța gândirii gerontologice în asigurarea unei calități sporite a vieții pentru seniorii. Conform acesteia, a gândi precum un gerontolog înseamnă a la în considerare valorile culturale și sociale, trecute sau prezente, care modelează

---

<sup>9</sup> Hurjoi, I. (2004). Compendiu de geriatrie. Editura Alfa, Iași

experiența îmbătrânirii, precum și recunoașterea faptului că oamenii sunt ființe complexe a căror viață nu urmează o traiectorie prestabilită. Concluzionând, evaluarea gerontologică asigură o perspectivă holistă de tratament pentru persoanele vârstnice.

Fig. nr. 4: Dimensiuni ale evaluării geriatrice



În ceea ce privește cauzele apariției bolii Alzheimer, se pot identifica multipli factori care conduc la dezvoltarea acestei afecțiuni, printre care vârsta, genele, mediul, stilul de viață, precum și alte condiții medicale prezente la pacient. Deși anumiți factori, precum vârsta și genele, nu pot fi modificați, alți factori de risc pot fi controlați în vederea reducerii dezvoltării demenței. Specialiștii din comunitatea științifică au identificat 12 factori de risc modificabili în ceea ce privește incidența demenței:<sup>10</sup>

- Lipsa activității fizice;
- Fumatul;
- Consumul excesiv de alcool;

---

<sup>10</sup> Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., ... & Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413-446. Disponibil la: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32738937/>. Accesat la 19.07.2024

- Poluarea aerului;
- Loviturile la cap;
- Interacțiuni sociale limitate;
- Nivel de educație scăzut;
- Obezitatea;
- Hipertensiunea;
- Diabetul;
- Depresia;
- Deficiențele de auz.

Conștientizarea importanței factorilor de risc și a semnalelor timpurii ale demenței sunt esențiale în adoptarea unor strategii de reducere a incidenței acesteia în rândul populației. În contextul prezentat, este important de subliniat importanța măsurilor de intervenție non-farmacologice în prevenirea apariției tulburărilor neurocognitive. Printre terapiile non-farmacologice recomandate pentru pacienții care se confruntă cu demența, se pot menționa: terapia prin artă sau muzică, terapia cu animale, stimularea cognitivă, exercițiile fizice etc. Aceste intervenții sunt menite să îmbunătățească calitatea vieții persoanelor cu demență, reducând progresia tulburărilor neurocognitive.

În cazul persoanelor cu vârste de 65 de ani și peste, efectuarea exercițiilor fizice în mod regulat conduce la întârzierea declinului cognitiv, reducând riscul de apariție și evoluția a tulburărilor neurocognitive. Rezultatele unei meta-analize ce cuprinde peste 250000 de participanți relevă existența unei corelații pozitive între activitatea fizică și diminuarea incidenței demenței.<sup>11</sup> Totodată, exercițiile fizice au un efect protector împotriva disfuncțiilor de natură cognitivă, precum boala Alzheimer. Astfel, activitatea

---

<sup>11</sup> Iso-Markku, P., Kujala, U. M., Knittle, K., Polet, J., Vuoksima, E., & Waller, K. (2022). Physical activity as a protective factor for dementia and Alzheimer's disease: systematic review, meta-analysis and quality assessment of cohort and case-control studies. *British Journal of Sports Medicine*, 56(12), 701-709. Disponibil la: <https://bjsm.bmj.com/content/56/12/701>. Accesat la: 19.07.2024

fizică facilitează funcționarea creierului, îmbunătățind performanțele cognitive la persoanele vârstnice.

Aspectele nutriționale joacă un rol important în stabilirea calității vieții seniorilor. Obiceiurile alimentare influențează creierul, precum și funcțiile cognitive. Rezultatele unui studiu relevă faptul că regimul alimentar mediteraneean, bazat pe consumul de pește, fructe, legume și grăsimi sănătoase, are un rol protector împotriva declinului cognitiv, care este asociat demențelor și bolii Alzheimer.<sup>12</sup> Astfel, înțelegerea modului în care alimentația afectează funcțiile cerebrale poate reprezenta un potențial în ceea ce privește explorarea metodelor de prevenire a tulburărilor cognitive.

Promovarea adoptării unui stil de viață sănătos reprezintă o măsură de sănătate publică ce are un caracter preventiv în întârzierea demenței și a bolii Alzheimer. Pe lângă efectuarea exercițiilor fizice și alegerea unei diete echilibrate, alt comportament legat de îmbunătățirea stării de sănătate face trimitere la reducerea utilizării tutunului și alcoolului. Totodată, somnul odihnitor, rețeaua socială și evitarea factorilor de stres joacă un rol important în prevenția tulburărilor cognitive. Mai mult, implementarea unor politici și programe eficiente menite să încurajeze îmbătrânirea activă pot ajuta seniorii să își păstreze sănătatea pe măsură ce înaintează în vârstă.

Concluzionând, acest capitol a subliniat factorii de risc asociați demențelor și bolii Alzheimer, precum și rolul pe care prevenția îl joacă în ceea ce privește întârzierea declinului cognitiv la vârste înaintate. Pe lângă medicina tradițională, intervențiile terapeutice non-farmacologice și îmbunătățirea comportamentelor legate de sănătate prin adoptarea unui stil de viață echilibrat se pot dovedi resurse utile în managementul optim al demenței Alzheimer.

---

<sup>12</sup> Anastasiou, C. A., Yannakoulia, M., Kosmidis, M. H., Dardiotis, E., Hadjigeorgiou, G. M., Sakka, P. & Scarmeas, N. (2017). Mediterranean diet and cognitive health: Initial results from the Hellenic Longitudinal Investigation of Ageing and Diet. *PloS one*, 12(8), e0182048. Disponibil la: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182048>. Accesat la: 19.07.2024

## Capitolul V: Modele de bune practici

Îmbunătățirea calității vieții pentru persoanele care se confruntă cu tulburări neurocognitive este un domeniu care necesită politici sociale și modele de bune practici complexe. În capitolele anterioare, au fost detaliate aspecte informative legate de boala Alzheimer și celelalte tipuri de demență, precum și cadrul legislativ existent în cadrul acestui domeniu. În continuare, se vor prezenta o serie de proiecte actuale, atât la nivel național, cât și internațional, destinate îmbunătățirii condițiilor de trai a persoanelor cu demență, precum și sugestiile desprinse din acestea în vederea identificării unor modele de intervenție specifice.

Proiectul „PIA”, finanțat prin programul Erasmus+ al Uniunii Europene, are ca principal obiectiv crearea unei vieți mai bune pentru persoanele diagnosticate cu demență. Proiectul își propune crearea unor servicii durabile de îmbunătățire a competențelor pentru cei care suferă de demență prin implicarea îngrijitorilor informali în dezvoltarea unor rețele profesionale în țările participante (Norvegia, Grecia, România, Italia). Această resursă va permite adresarea provocărilor legate de demență într-un cadru de referință amplu, crescând potențialul de aplicare a modelelor de îngrijire a demenței.<sup>13</sup>

Un alt scop al proiectului „PIA” îl reprezintă introducerea profilului „Lucrătorilor de Suport” în îngrijirea demenței. Cunoștințele îngrijitorilor informali care se ocupă de persoanele care suferă de demență pot fi utilizate în vederea adaptării serviciilor la nevoile utilizatorilor serviciilor de sănătate. Această coproducție între furnizorii de servicii și familiile beneficiarilor va permite o perspectivă comprehensivă, care va îmbunătăți sistemul de sănătate. Totodată, prin intermediul acestui proiect, se dorește diminuarea stigmatului asociat cu tulburările neurocognitive, dar și reducerea

---

<sup>13</sup> PIA – Peer support workers as an innovative force in advocacy in Dementia Care. Disponibil la: <https://piaproject.eu/>. Accesat la 22.07.2024



rușinii asociate cu primirea acestui diagnostic. Astfel, persoanele afectate pot solicita ajutorul profesioniștilor în fazele de debut ale bolii, fără să se simtă discriminate.

Proiectul SOUND (*Training social and health care professionals in music-based therapeutic interventions to support older people with Dementia*)<sup>14</sup>, finanțat, de asemenea, prin Programul Erasmus+, se desfășoară în perioada 2022-2024. Partenerii proiectului sunt: Asociația Habilitas (România), Școala de Pian (România), Eurocarers (Belgia), Associação – Sons do Estaminé (Portugalia), ACMO (Italia) și Anziani e Non Solo Società Cooperativa (Italia).<sup>15</sup>

Proiectul SOUND își propune o intervenție nonfarmacologică originală, bazată pe muzică. Studiile de specialitate din domeniu relevă faptul că muzica poate influența pozitiv starea de sănătate a pacienților. În cadrul acestui proiect, beneficiile muzicii sunt folosite pentru îmbunătățirea stării de spirit și a calității vieții persoanelor vârstnice diagnosticate cu diferite tipuri de demență. Astfel, muzica este utilizată în scop terapeutic, fiind un instrument eficient în îngrijirea seniorilor, acționând ca un scut împotriva deteriorării cognitive.

Un al obiectiv al proiectului SOUND vizează îmbunătățirea competențelor îngrijitorilor informali care se ocupă de îngrijirea persoanelor vârstnice diagnosticate cu demență, deoarece este necesară o formare continuă în ceea ce privește gestionarea interacțiunilor cu aceste persoane. Astfel, un principal rezultat așteptat în cadrul proiectului constă în crearea unui protocol de intervenție, atât pentru vârstnicii cu demență, cât și pentru îngrijitorii informali ai acestora, care să aibă la bază activități muzicale desfășurate în cerc.

Un alt rezultat important de menționat din cadrul proiectului SOUND constă în obținerea unui set de instrumente, formată din texte, videoclipuri și spectacole live, unde sunt implicate atât persoanele cu demență, cât și profesioniștii și muzicienii de

---

<sup>14</sup> SOUND - Training social and health care professionals in music-based therapeutic interventions to support older people with Dementia. Disponibil la: <https://soundeproject.eu/>. Accesat la 22.07.2024

<sup>15</sup> Asociația Habilitas- Centrul de Resurse și Formare Profesională. Proiectul SOUND. Disponibil la: <https://www.habilitas.ro/index.php/ro/proiectul-sound/>. Accesat la: 22.07.2024

vârste diferite. Această abordare intergenerațională va facilita proiectarea și lansarea unei campanii europene de conștientizare a demenței. Astfel, va fi posibilă construirea unor comunități prietenoase cu demența, atât la nivel local, cât și la nivel european.

Proiectul #AprindemBucureștiulMov, derulat de către Societatea Română de Sprijin a Vârșnicilor și Suferinșilor cu Afecțiuni de tip Alzheimer este finanțat prin programul *În Stare de bine*, fiind susținut de Kaufland România și implementat de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile. #AprindemBucureștiulMov se adresează persoanelor care au fost diagnosticate cu demență și familiilor acestora, în vederea creșterii gradului de incluziune socială și a diminuării stigmatizării acestora. Pe parcursul desfășurării evenimentului, 25 de persoane cu demență și 25 de aparținători vor beneficia de servicii și evenimente menite să reducă impactul izolării sociale, fiind acompaniați de profesioniști din domeniul sănătății mintale.

Activitățile desfășurate în cadrul proiectului #AprindemBucureștiulMov sunt menite să transforme orașul București într-o comunitate prietenoasă cu demența. Într-o astfel de comunitate, membrii acesteia colaborează în vederea facilitării integrării persoanelor care suferă de demență, invitându-le să ia parte la viața comunității. Mai mult, membrii comunității sunt conștienți de nevoile și drepturile persoanelor afectate de tulburări neurocognitive, iar acestea se pot simți respectate, apreciate și înțelese. Astfel, persoanele cu demență pot fi văzute drept o resursă pentru societate, contribuind la dezvoltarea vieții comunității.

Printre activitățile susținute în proiect, se pot menționa workshop-uri săptămânale de arta povestirii și dramă creativă, destinate persoanelor care suferă de demență, dar și grupuri săptămânale de suport pentru aparținătorii care îngrijesc persoane cu demență. Alte evenimente care se disting în cadrul proiectului sunt „Cafenele Alzheimer”, organizate lunar, al căror rol îl reprezintă incluziunea persoanelor afectate de demență prin creșterea gradului de participare a acestora în societate. Totodată, #AprindemBucureștiulMov organizează evenimente în scopul

creșterii gradului de conștientizare a impactului pe care îl are demența în rândul populației și a comunităților.<sup>16</sup>

Centrul Memoriei reprezintă primul serviciu din țară a cărui activitate vizează depistarea precoce, diagnosticul și tratamentul tulburărilor cognitive, datând din anul 2000. Acest proiect reprezintă un parteneriat între Societatea Română Alzheimer și Spitalul Clinic de Psihiatrie „Prof. Dr. Alexandru Obregia”, fiind inclus în organigrama spitalului. Activitatea Centrului Memoriei vizează asistența medicală psihiatrică specifică persoanelor vârstnice cu tulburări de tip Alzheimer, remarcându-se printr-o echipă multidisciplinară formată din medici psihiatri, psihologi și neurologi.

Principalul obiectiv al Centrului Memoriei a constat în crearea unui serviciu pilot specializat în diagnosticarea precoce a tulburărilor cognitive, îndeosebi a tulburărilor de tip demențial.<sup>17</sup> Depistarea în stadii incipiente a bolii permite implementarea rapidă a tratamentului, precum și instruirea familiei aparținătorului privind o strategie ce vizează îngrijirea de lungă durată. Mai mult, este important de menționat faptul că evaluarea din cadrul serviciului Centrului Memoriei:

- Permite diagnosticul diferențial al demenței de alte boli care pot fi tratate și care sunt potențial reversibile (depresie, hipotiroidie, hipovitaminoză B12 etc);
- Permite pacientului și familiei luarea unor măsuri legale de protecție până la pierderea capacității de decizie;
- Permite planificarea financiară a viitorului familiei și pacientului;
- Permite pacientului să hotărască împreună cu familia care ar fi cea mai potrivită metodă de îngrijire;
- Permite pacientului să își organizeze viața în cunoștință de cauză;

---

<sup>16</sup> În stare de bine. (2023). #AprindemBucureștiulMov. Disponibil la: <https://instaredebine.ro/aprindembucurestiulmov/>. Accesat la 08.08.2024

<sup>17</sup> Societatea Română Alzheimer. *Centrul memoriei*. Disponibil la: [https://alz.ro/?page\\_id=420#:~:text=Centrul%20Memoriei%20este%20un%20centru%20pentru%20depistarea%20precoce%2C,serviciu%20din%20%C8%9B%C4%83%20cu%20acest%20fel%20de%20activitate](https://alz.ro/?page_id=420#:~:text=Centrul%20Memoriei%20este%20un%20centru%20pentru%20depistarea%20precoce%2C,serviciu%20din%20%C8%9B%C4%83%20cu%20acest%20fel%20de%20activitate). Accesat la: 08.08.2024.

- Familiile bolnavilor vor fi consiliate și sprijinite în îngrijirea acestora.<sup>18</sup>

Un alt eveniment marcant în domeniul tratării tulburărilor neurocognitive este Conferința Națională Alzheimer. Societatea Națională Alzheimer a organizat anul acesta cea de-a 14 ediție a Conferinței naționale Alzheimer cu tema *Prevenție, diagnostic în stadiul preclinic și tratamente actuale*, fiind desfășurată în perioada 21-24 februarie 2024. În cadrul conferinței, au fost prezentate diferite programe educaționale adresate specialiștilor din domeniu, fiind discutate tematici diverse, precum neuroștiința clinică, neuroimagistica sau genetica. Totodată, au fost expuse rezultatele cercetărilor și a proiectelor desfășurate în România, dar și noi strategii terapeutice și aspecte legislative privind persoanele vârstnice care suferă de tulburări neurocognitive.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Ibidem.

<sup>19</sup> Conferința Națională Alzheimer 2024, ediția a 14-a. Disponibil la: <https://www.romedic.ro/conferinta-nationala-alzheimer-2024-0N97433>. Accesat la: 08.08.2024

## Capitolul V: Recomandări și concluzii

Tulburările neurocognitive reprezintă o provocare pentru agenda de sănătate publică. Acestea presupun un declin cognitiv progresiv, afecțiuni ale memoriei, precum și tulburări de comportament specifice care influențează capacitatea unei persoane de a fi independentă și de a funcționa în societate. În cadrul acestui studiu, s-a realizat o prezentare generală a tulburărilor neurocognitive, accentul fiind pus pe factorii de risc care conduc la dezvoltarea bolii Alzheimer, precum și pe modelele de bune practice, atât la nivel național, cât și internațional menite să crească calitatea vieții persoanelor care se confruntă cu demența. Totodată, s-au analizat și date statistice cu privire la incidența demențelor în rândul populației.

Dintre toate segmentele de vârstă, cele mai predispuse la dezvoltarea tulburărilor neurocognitive sunt persoanele cu vârste înaintate. În ciuda faptului că nu a fost descoperit un leac care să vindece aceste afecțiuni, studiile din domeniu subliniază rolul esențial pe care îl joacă prevenția în ceea ce privește întârzierea declinului cognitiv în rândul seniorilor. Pe lângă medicina tradițională, care vizează diminuarea anumitor simptome manifestate, intervențiile terapeutice non-farmacologice și promovarea îmbătrânirii sănătoase se pot dovedi resurse utile în managementul optim al demenței Alzheimer.

Ziua Mondială pentru combaterea maladiei Alzheimer este sărbătorită anual pe data de 21 septembrie. Autoritățile din domeniu, precum Federația Internațională pentru Alzheimer sau Organizația Mondială a Sănătății mizează pe creșterea gradului de conștientizare la nivelul populației în ceea ce privește boala Alzheimer, în vederea diminuării stigmatizării persoanelor care se confruntă cu aceste afecțiuni. Totodată, liderii internaționali încurajează cercetarea la nivel global, detectarea în fazele incipiente ale bolii, precum și creșterea calității serviciilor destinate persoanelor care se confruntă cu demența. Astfel, este susținută crearea unei societăți prietenoase cu cei diagnosticați cu aceste afecțiuni.

Actualitatea și relevanța studierii acestei problematici rezidă în prevalența persoanelor care se confruntă cu boala Alzheimer sau cu alte forme de demență. Combaterea impactului negativ al demențelor asupra celor care se confruntă cu aceste afecțiuni necesită un efort interdisciplinar, fiind necesare soluții atât la un nivel mai înalt al societății, cât și la nivel microsocial. Pe baza informațiilor expuse în cadrul acestui studiu sociologic, este necesar să se aibă în vedere luarea unor măsuri precum:

- Colaborare interdisciplinară prin organizarea unor conferințe, simpozioane sau sesiuni de ateliere între discipline conexe în vederea schimbului de idei și oferirii unor expertize complexe;
- Realizarea unor studii sociologice cantitative și calitative în domeniul sănătății mintale;
- Desfășurarea unor campanii publice de promovare a unui stil de viață sănătos, pentru prevenirea incidenței demenței în rândul populației vârstnice;
- Prelungirea autonomiei persoanelor vârstnice prin creșterea gradului de promovare a independenței și demnității sociale;
- Cooperarea tuturor actorilor sociali interesați pentru adoptarea unei Strategii naționale privind demența;
- Realizarea unor programe de investiții în domeniul tulburărilor neurocognitive care să aibă în centru crearea unor planuri de acțiuni personalizate pentru persoanele care suferă de boala Alzheimer și alte demențe;
- Încurajarea medicinei preventive și informarea corespunzătoare a populației asupra factorilor de risc asociați cu demența;
- Implementarea intervențiilor non-farmacologice pentru creșterea calității vieții persoanelor care suferă de demență;
- Oferirea unui cadru educațional aparținătorilor pentru dezvoltarea competențelor necesare pentru îngrijirea persoanelor vârstnice cu demențe;
- Promovarea unor comunități prietenoase cu demența la nivel social.

Concluzionând, în cadrul unei societăți îmbătrânite, costurile socioeconomice legate de povara tulburărilor neurocognitive, precum și costul emoțional al pacienților și al familiilor acestora prezintă o creștere semnificativă. Deși nu există la momentul actual un tratament pentru vindecarea demenței, se pot implementa diverse strategii pentru reducerea declinului cognitiv la vârste avansate. În final, este important de precizat că orice schimbare care vizează îmbunătățirea calității vieții se poate dovedi o resursă utilă în prevenirea apariției bolii Alzheimer și a celorlate tipuri de demențe.

## Capitolul VI. Bibliografie

- Alzheimer Europe (2019). Dementia in Europe Yearbook 2019. *Estimating the prevalence of dementia in Europe*, p. 14.
- Alzheimer's Association. *10 Early Signs and Symptoms of Alzheimer's and Dementia*. Disponibil la: [https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10\\_signs](https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10_signs). Accesat la 10.06.2024
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association
- Anastasiou, C. A., Yannakoulia, M., Kosmidis, M. H., Dardiotis, E., Hadjigeorgiou, G. M., Sakka, P. & Scarmeas, N. (2017). Mediterranean diet and cognitive health: Initial results from the Hellenic Longitudinal Investigation of Ageing and Diet. *PloS one*, 12(8), e0182048. Disponibil la: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182048>. Accesat la: 19.07.2024
- Asociația Habilitas - Centrul de Resurse și Formare Profesională. Proiectul SOUND. Disponibil la: <https://www.habilitas.ro/index.php/ro/proiectul-sound/>. Accesat la: 22.07.2024
- Conferința Națională Alzheimer 2024, ediția a 14-a. Disponibil la: <https://www.romedic.ro/conferinta-nationala-alzheimer-2024-0N97433>. Accesat la: 08.08.2024
- De Medeiros, K. (2018). *What can thinking like a gerontologist bring to bioethics?* *Hastings Center Report*, 48, S10-S14. Disponibil la: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/hast.906>. Accesat la: 19.07.2024
- Girotra, P., Behl, T., Sehgal, A., Singh, S., & Bungau, S. (2022). Investigation of the molecular role of brain-derived neurotrophic factor in Alzheimer's disease. *Journal of Molecular Neuroscience*, 72(2), 173-186. Disponibil la: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12031-021-01824-8>. Accesat la: 16.06.2024
- Hurjoi, I. (2004). Compendiu de geriatrie. Editura Alfa, Iași
- În stare de bine. (2023). #AprindemBucureștiulMov. Disponibil la: <https://instaredebine.ro/aprindembucurestiulmov/>. Accesat la 08.08.2024



- Institutul Național de Sănătate Publică. (2023). *21 septembrie – Ziua Internațională de Luptă împotriva Maladiei Alzheimer*. Disponibil la: <https://insp.gov.ro/2023/09/21/21-septembrie-ziua-internationala-de-lupta-impotriva-maladiei-alzheimer/>. Accesat la: 13.06.2024
- Iso-Markku, P., Kujala, U. M., Knittle, K., Polet, J., Vuoksimaa, E., & Waller, K. (2022). Physical activity as a protective factor for dementia and Alzheimer's disease: systematic review, meta-analysis and quality assessment of cohort and case-control studies. *British Journal of Sports Medicine*, 56(12), 701-709. Disponibil la: <https://bjsm.bmj.com/content/56/12/701>. Accesat la: 19.07.2024
- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., & Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413-446. Disponibil la: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32738937/>. Accesat la 19.07.2024
- PIA – Peer suport workers as an innovative force in advocacy in Dementia Care. Disponibil la: <https://piaproject.eu/>. Accesat la 22.07.2024
- Scott, H. (2022). The changing self: The impact of dementia on the personal and social identity of women (findings from the Improving the Experience of Dementia and Enhancing Active Life programme). *Dementia*, 21(2), 503-518. Disponibil la: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/14713012211047351>. Accesat la: 10.06.2024
- Societatea Română Alzheimer. *Centrul memoriei*. Disponibil la: [https://alz.ro/?page\\_id=420#:~:text=Centrul%20Memoriei%20este%20un%20centru%20pentru%20depistarea%20precoce%2C,serviciu%20din%20%C8%9B%20cu%20acest%20fel%20de%20activitate](https://alz.ro/?page_id=420#:~:text=Centrul%20Memoriei%20este%20un%20centru%20pentru%20depistarea%20precoce%2C,serviciu%20din%20%C8%9B%20cu%20acest%20fel%20de%20activitate). Accesat la: 08.08.2024
- SOUND - Training social and health care professionals in music-based therapeutic interventions to support older people with Dementia. Disponibil la: <https://soundeuproject.eu/>. Accesat la 22.07.2024
- World Health Organization. (2017). *Global action plan on the public health response to dementia 2017–2025*. World Health Organization. Disponibil la:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/259615/9789241513487-eng.pdf?sequence=1>. Accesat la: 24.06.2024

- World Health Organization. (2023). *Dementia*. Disponibil la: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>. Accesat la: 24.06.2024
- World Health Organization. *Dementia*. Disponibil la: [https://www.who.int/health-topics/dementia#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/dementia#tab=tab_2). Accesat la 23.07.2024