

Info consumo VdA presenta

Il Gazzettino del Codacons

n. 2

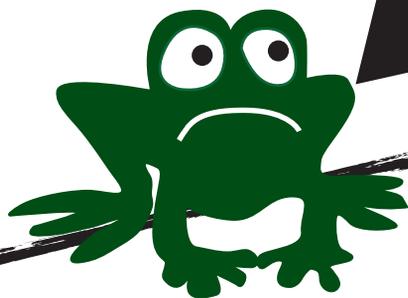
ANNO 0 N°2 - LUGLIO 2015 - Registrato presso il tribunale di Aosta n°17/07 del 10/05/2007 - periodico di informazione sul mondo del consumo delle sedi regionali Valle d'Aosta del Codacons - Poste Italiane SpA - Spedizioni in Postatarget - Aosta - Direzione; redazione e amministrazione Via Abbé Gorret, 29 - 11100 Aosta - Tel. 0165 264652 - Direttore responsabile Carol Di Vito.

Via Abbé Gorret n.27

CODACONS

Valle
d'Aosta

Al giorno d'oggi,
ci vuole poco per essere
truffati...
ma grazie al Codacons ho
imparato a fare attenzione e
a sapermi difendere...
ora con questo pratico
Gazzettino sarà molto più
semplice imparare
ed essere sempre
informati...



E LEGGILO
ANCHE TU!

CRISI SUPERATA..... FORSE NO!

di Giampiero Marovino

Parola dalla apparente facile comprensione ma dalla difficile corretta interpretazione. Quella che abbiamo attraversato è una situazione di difficoltà economica finanziaria che ha colpito indiscriminatamente tutte le categorie sociali ed economiche riducendo il potere di acquisto per ridotte capacità di spesa. La causa, o meglio dire le cause, provengono da lontano, la crisi dei mutui subprime negli Stati Uniti, il prezzo delle materie prime con il petrolio in testa, la stretta creditizia propinata dalle banche e la novità dei nuovi strumenti finanziari utilizzati a fini meramente speculativi senza tenere conto delle reali possibilità del mercato produttivo. La nostra economia basata soprattutto sulle esportazioni dei manufatti ma grande importatrice di energia, petrolio e minerali per la trasformazione ha immediatamente risentito del calo del flusso finanziario in entrata con una drastica riduzione dei posti di lavoro, in particolare nel privato e un calo repentino nelle costruzioni legato anche alla stretta creditizia che le banche hanno attuato già all'alba del 2008. Una sofferenza che ha colpito in particolare le classi medie operai e pensionati con particolare intensità le piccole attività imprenditoriali di commercio, artigianato e servizi. Ovviamente le speculazioni che hanno prodotto tale disastro al di là e al di qua dell'At-

lantico non poteva essere di breve durata perché non erano disponibili gli antidoti per fronteggiare un'eruzione finanziaria di tale intensità. Recuperare ciò che si è perso sarà un cauto e lungo cammino. Vero che la fase critica è superata e che una maggiore fiducia delle nostre capacità è palpabile in buona parte del Paese, rimane in predicato l'azione del Governo. La Valle d'Aosta non è rimasta immune alla crisi che ha colpito in modo



significativo la piccola impresa privata, in particolare il settore delle costruzioni e in parte il settore turistico. Le famiglie, in particolare quelle a basso reddito. In generale si dovuto, per chi dispone dei risparmi, metterne mano, per far fronte a maggiore spesa e a necessità non previste a sostegno dei componenti

del nucleo familiare. Le diverse azioni di sostegno messe in campo dal Governo regionale -anche se non sufficienti- sono servite a rallentare la caduta. La ripresa ci sarà, ma sarà lenta e non priva di difficoltà. Serve un impegno corale e un'iniezione di fiducia nelle nuove generazioni con prospettive reali e oggettivamente praticabili nei settori primari e del terziario avanzato. Un'attenzione particolare dovrà essere data al sociale che in questi anni ha dimostrato di saper affrontare con la solidarietà e l'aiuto alle persone di essere indispensabile nella collettività.



IL CASO DEL MESE...



la rubrica di
Tatiana
e Luana.....

DOVE E QUANDO

Novembre 2014, Gressan

COSA È SUCCESSO

Cade un palo della compagnia telefonica Telecom. La Sig.ra X chiama allora i tecnici della compagnia, tecnici che attaccano i fili del palo ad un albero. Il problema persiste visto che la linea è discontinua, quindi la Sig.ra X chiama altri tecnici senza però risolvere nulla, poteva ricevere chiamate ma non chiamare e in ogni caso cadeva la linea.

il progetto, "FRONTIERE DELLA SALUTE"	pag. 3	S
viaggi e vacanze, VACANZE IN GRECIA, I CONSIGLI DEL CODACONS	pag. 5	O
parliamo di... L'ALZHEIMER	pag. 6	M
energia, CONCILIAZIONI CLIENTI ENERGIA	pag. 9	A
		R
		I
		O
<hr/>		
I	<i>Caporedattrice:</i>	
N	CAROL DI VITO	
	<i>IN REDAZIONE:</i>	
R	<i>il Presidente</i>	
E	GIAMPIERO MAROVINO	
D	<i>il Vice presidente</i>	
A	CARMINE BALDASSARRE	
Z	<i>il segretario</i>	
I	MARIO MACALUSO	
O	&	
	TATIANA SISTI	
	LUANA MARCOCCIA	
	ANDREA PICCIRILLI	
	<i>HANNO COLLABORATO:</i>	
N	- MARTINO CRISTOFERI, chimico	
E	- Dr. BENIAMINO D'ERRICO, medico odontoiatra	

COSA HA FATTO IL CODACONS

A fine maggio 2015 la Sig.ra X si rivolge al Codacons della Valle d'Aosta che, dopo solamente una settimana, ripristina il palo e la linea telefonica. Sono da definire il risarcimento danni alla parte lesa.

FRONTIERE DELLA SALUTE

Il Codacons della Valle d'Aosta in collaborazione con l'Associazione Italiana Odontoiatri (A.I.O.) Valle d'Aosta, nell'ambito del progetto "FRONTIERE DELLA SALUTE" hanno organizzato, per il giorno venerdì 9 ottobre 2015, ore 20.30, presso la Sala Convegni della Banca di Credito Cooperativo Valdostana S.C., in P.za Arco di Augusto, ad Aosta una serata informativa-formativa per la popolazione, dal titolo:

"RUSSAMENTO E APNEA DEL SONNO SE LI CONOSCI, EVITI MOLTI RISCHI E MIGLIORI LA TUA QUALITÀ DI VITA"

Chi non conosce qualcuno che russa, specie se il "russatore" fa parte dello stesso nucleo familiare o dorme nello stesso letto? Magari quel russatore sei tu! Ebbene, se fino a poco tempo fa il russare, manifestazione "rumorosa" durante il sonno, era considerato solo un disturbo sicuramente fastidioso e/o una condizione divertente, tanto da essere spesso ilare argomento di conversazione a tavola con amici, OGGI invece, alla luce delle più recenti conoscenze della Medicina del Sonno, occorre prendere tale fenomeno in serissima considerazione. Il russamento, fenomeno apparentemente innocuo, può essere infatti il sintomo di un'apnea del sonno, malattia piuttosto seria e pericolosa. Tale patologia, di solito identificata con l'acronimo OSAS (Obstructive Sleep Apnea Syndrome), in molti casi non viene diagnosticata: non esistono infatti esami del sangue utili per la diagnosi. La maggior parte dei pazienti che soffrono di apnee notturne non sa, pertanto, di essere malata, proprio perché il disturbo si presenta durante il sonno (spesso sono i familiari o i partner a notare che c'è qualcosa che non va...). Tale patologia è largamente rappresentata dal punto di vista epidemiologico, tanto



da coinvolgere circa il 2-4 per cento della popolazione generale!

Ma cos'è il Russamento e cosa sono le OSAS?

Il **Russamento** è, come già detto, una manifestazione "rumorosa" durante il sonno ed avviene quando le vie aeree superiori (ugola, palato molle, pilastri tonsillari, pareti del faringe ecc.) si rilassano e si restringono, permettendo al flusso aereo che le attraversa, di far vibrare abnormemente la loro struttura anatomica.

Il Russamento in sé per sé non è una malattia bensì è un problema sociale perché

chi russa..., dorme..., mentre non dorme o dorme un sonno non ristoratore chi, con il russatore, condivide il letto; questa situazione, a lungo andare, porta ad uno squilibrio dell'armonia di coppia, costringendo quasi sempre uno dei due partner a dover andare a dormire in un'altra camera, con conseguente logoramento del rapporto

tra di loro. Il semplice russamento abituale può essere un "campanello d'allarme" che avvisa che colui che ne soffre può essere affetto da vere e proprie OSAS, che rappresentano invece una malattia vera e propria, con conseguenze plurime sulla qualità di vita del paziente.

La **patologia delle OSAS** è infatti un disturbo respiratorio che si manifesta esclusivamente durante il sonno, caratterizzato da episodi ripetuti di completa (apnea) o parziale (ipopnea) ostruzione delle vie aeree superiori, con riduzioni fasiche dei valori della saturazione d'ossigeno a livello delle arterie con possibile aumento dell'anidride carbonica nel sangue. Tali pause respiratorie, di durata superiore a 10 secondi e spesso riferite dal partner, sono causate da una chiusura temporanea delle vie aeree superiori (nasofaringe, orofaringe,

ipofaringe o laringe) e sono accompagnate da russamento abituale, risvegli con sensazione di soffocamento, sonno notturno agitato, necessità di urinare spesso durante la notte, sensazione di bocca asciutta e, in misura minore, sudorazione notturna eccessiva.

A seconda del numero delle apnee che si verificano nell'arco della notte di sonno, si distinguono **OSAS di grado LIEVE, MEDIO e GRAVE.**

La qualità di vita del paziente affetto da Apnee Notturme ne risulta significativamente alterata in quanto la riduzione frequente del livello di ossigeno nel sangue e la cattiva qualità del sonno, possono provocare il rilascio degli ormoni dello stress che, come tali, si rendono responsabili, quale fattore di rischio, se non addirittura causa, di malattie cardio-vascolari (ipertensione arteriosa, fibrillazione atriale, infarto, ictus cerebri) e dismetaboliche (diabete, obesità). Senza dire, peraltro, che l'eccessiva conseguente sonnolenza diurna di chi soffre di tale patologia, è in stretta correlazione con il maggior rischio di incidenti stradali, specie negli autotrasportatori.

E' proprio per tale ultima correlazione che l'OSAS è stata presa in considerazione dall'unione Europea che, con Direttiva dell'1.7.14, ha rivisto i criteri della precedente Direttiva 2006/126/CE e ha stabilito che: "Il richiedente o il conducente in cui si sospetti una sindrome da apnea ostruttiva notturna moderata o grave deve essere sottoposto a un consulto medico approfondito prima dell'emissione o del rinnovo della patente di guida. A tali soggetti si può consigliare di non guidare fino alla conferma della diagnosi". Tale Direttiva recita altresì che: "La patente di guida può essere rilasciata ai richiedenti o conducenti con sindrome da apnea ostruttiva notturna moderata o grave che dimostrano un adeguato controllo della propria condizione, il rispetto delle cure adeguate e il miglioramento della sonnolenza, se del caso, confermato dal parere di un medico autorizzato". E non è un caso, infine, se anche l'ACI (Automobile Club d'Italia) ha attivato in web una campagna pubblicitaria dal nome "ACI Sleep Stop". Inutile dire quindi che per tutto quanto descritto finora, il Russamento va "intercettato" quanto prima, in quanto possibile spia di sofferenza di OSAS, patologia, quest'ultima, da diagnosticare assolutamente e quindi da curare.

Negli anni, l'approccio alle Apnee ostruttive del sonno (OSAS) è diventato un approccio multidisciplinare dove l'odontoiatra ha assunto un ruolo importante sia nella diagnosi che nella cura adottando, nei casi più semplici (i più frequenti), terapie poco invasive e molto efficaci.

Per ribadire l'importanza dell'odontoiatra come

"sentinella diagnostica" per questa patologia spesso trascurata e molto pericolosa dal punto di vista sociale (il 25% degli incidenti stradali sarebbero causati da colpi di sonno provocati da OSAS), il Ministero della Salute ha pubblicato le "Linee guida nazionali per la prevenzione ed il trattamento odontoiatrico della sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS)". Lo scopo di tali Linee guida è quello di fornire raccomandazioni ed indicazioni, basate sull'evidenza scientifica, per la gestione odontoiatrica della sindrome delle apnee ostruttive nel sonno, negli individui adulti. Tali Linee guida si rivolgono ai medici di medicina generale, ai medici specialisti, alle professioni sanitarie che sono a contatto dei pazienti a rischio ed affetti da OSAS e, ovviamente, agli odontoiatri.

Scopo della serata quindi è quello di cercare di far conoscere ai cittadini le caratteristiche del Russamento e delle OSAS, dagli aspetti eziologici a quelli diagnostici, clinici e terapeutici, non trascurando di fornire all'uditorio anche un'informazione precisa in merito alla nuova Normativa Europea sulla sicurezza stradale di cui sopra. Molte le terapie oggi a disposizione che, a seconda delle indicazioni, possono essere, oltre alla preventiva e fondamentale perdita di peso (se in presenza di obesità), chirurgiche, odontoiatriche (con utilizzo di dispositivi intraorali) o, "gold standard" del trattamento, la terapia ventilatoria con l'utilizzo del CPAP (Continuous Positive Airway Pressure).

Al termine della serata sarà possibile assistere ad una dimostrazione pratica sull'utilizzo del CPAP e di uno o più dispositivi intraorali.

I Relatori saranno:

-il **Dr. Beniamino D'Errico**, medico odontoiatra, Presidente dell'A.I.O. Valle d'Aosta (Associazione Italiana Odontoiatri) (www.aio.it) e tra i soci fondatori della Società scientifica S.I.M.S.O. (Società Italiana Medicina del Sonno Odontoiatrica) (www.simso.it);

-il **Sig. Enrico Brunello**, Presidente dell'Associazione Italiana Pazienti con Apnee del Sonno (A.I.P.A.S.-ONLUS) (<http://www.sleepapnea-online.it/>).

L' A.I.O., (Associazione Italiana Odontoiatri) è l'Associazione che da 30 anni rappresenta parte degli odontoiatri italiani e, per la sua componente scientifica, ha, tra i suoi vari scopi istituzionali statuari, anche quello di promuovere la diffusione e la valorizzazione nella società della

stomatologia, dell'odontoiatria e protesi dentaria ed altre branche professionali ad essa collegate.

La SIMSO, (Società Italiana Medicina del Sonno Odontoiatrica) è una società scientifica costituita per lo studio, la diagnosi e la cura delle problematiche del sonno correlate all'area odontoiatria. Affiliata alla European Academy of Dental Sleep Medicine, ha, tra i suoi scopi statutari, quello di: - **promuovere il progresso culturale e scientifico, dando impulso a studi e ricerche, specialmente interdisciplinari e multicentriche, nel campo delle problematiche del sonno correlate all'area odontoiatria;**

- **promuovere iniziative divulgative delle più recenti acquisizioni nell'ambito di tali patologie;**

- **favorire i contatti interdisciplinari tra le varie branche della medicina che partecipano allo studio ed al trattamento delle problematiche del sonno correlate all'area odontoiatria.**

Dr. Beniamino D'Errico, medico odontoiatra, Presidente dell'A.I.O. Valle d'Aosta (Associazione Italiana Odontoiatri).

L' A.I.P.A.S.-ONLUS è un'Associazione nata, invece, dalla precisa volontà di creare un punto di riferimento per tutti i cittadini in cerca di aiuto ed informazioni riguardanti la patologia OSAS, la via diagnostica migliore da seguire, le terapie oggi disponibili, le varie prassi burocratiche e l'intento di essere un tramite tra il Mondo della medicina del Sonno e il cittadino-paziente.

L'AIPAS-ONLUS nella persona del suo Presidente, proprio per il riconoscimento del suo lavoro formativo - informativo e della personale preparazione, è diventata membro permanente del Tavolo Tecnico intersocietario, composto da 12 società scientifiche più importanti d'Italia, membro della GARD Italia, l'Alleanza Globale contro le Malattie Respiratorie Croniche con sede al Ministero della Salute e, sempre nello stesso luogo, è membro del Tavolo Tecnico Ministeriale; ha altresì collaborato e firmato le Linee Guida per le Tabelle per i COMLAS (Coordinamento medici legali aziende sanitarie) da usare nei rinnovi dei permessi di guida.

Viaggi e vacanze... Viaggi e vacanze

VACANZE IN GRECIA, I CONSIGLI DEL CODACONS

GRANDE CONFUSIONE sul fronte delle vacanze estive in Grecia. Lo denuncia il Codacons, che sta ricevendo negli ultimi giorni numerose richieste d'aiuto presso i propri uffici, da parte di cittadini italiani che hanno acquistato viaggi e pacchetti per le prossime settimane con destinazione Grecia, preoccupati per una eventuale uscita dall'euro del paese e per le conseguenze del referendum. E' necessario fare chiarezza ed evitare inutili allarmismi -spiega l'associazione-. La situazione attuale del paese non è tale da mettere a repentaglio viaggi e vacanze. Per evitare disagi durante la permanenza in territorio greco, è sufficiente qualche piccola accortezza: meglio portare con se soldi contanti sufficienti a coprire le spese del soggiorno, anche se per i cittadini stranieri non esiste alcun limite ai prelievi presso gli sportelli bancomat -spiega il Codacons-. Anche nel caso di una possibile uscita della Grecia dall'euro, ciò non comporterà l'interruzione dei collegamenti aerei o marittimi, né la sospensione dei servizi turistici in loco; prima della partenza, però, sarà utile verificare la regolarità dei servizi presso gli scali. Il passaporto può risultare necessario solo per vacanze di lunghi periodi. Nonostante ciò, i cittadini italiani che a seguito della situazione determinatasi in Grecia decidano

di disdire i pacchetti vacanza precedentemente acquistati, hanno diritto ad ottenere il rimborso di quanto pagato senza alcuna penale -afferma il Codacons-. Questo perché, come ha stabilito la Corte di Cassazione, quando si verificano eventi successivi alla stipula del contratto di viaggio che incidono negativamente sulla sicurezza del soggiorno e, quindi, sulla "finalità turistica", il contratto si estingue per sopravvenuta irrealizzabilità della causa concreta dello stesso. In sostanza, se il turista non si sente più sicuro nel recarsi in un determinato luogo, viene meno lo scopo di piacere della vacanza. Per tale motivo il Codacons invita agenzie di viaggio e tour operator a venire incontro alle esigenze di quei cittadini che dovessero decidere di cambiare destinazione, offrendo mete alternative senza alcuna penale a loro carico.



Carmine Baldassarre

Parliamo dell' ALZHEIMER, una malattia molto diffusa e in aumento... ma di che si tratta?

a cura di Carol Di Vito

LA MALATTIA DI ALZHEIMER è la più comune forma di demenza. Insorge più frequentemente dopo i 65 anni di età e colpisce più spesso le donne. Come tutte le forme di demenza comporta un progressivo decadimento delle funzioni cognitive, a cominciare dalla memoria. Le sue cause sono ancora ignote, anche se sono stati identificati numerosi fattori che aumentano il rischio di sviluppare la patologia: l'età avanzata, la storia familiare, traumi cranici, stili di vita e condizioni che comportano problemi ai vasi sanguigni. A oggi non esiste una cura per l'Alzheimer: i trattamenti disponibili consentono di alleviare i sintomi e, in alcuni casi, di rallentare la progressione della patologia. Questi elementi, uniti al progressivo invecchiamento della popolazione in tutto il mondo, ha indotto l'Organizza-



zione mondiale della sanità a inserire la malattia di Alzheimer (e le demenze più in generale) tra le priorità globali di sanità pubblica. Oggi, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, almeno 36 milioni di persone nel mondo soffrono di demenza. Di queste, il 60-70 per cento (tra i 21 e i 25 milioni) è affetto da Alzheimer. Anche in Italia la patologia ha dimensioni rilevanti: secondo l'Istat circa 600 mila italiani sono colpiti da questa malattia. Il numero dei malati è inoltre destinato a crescere. Ciò richiederà un ampio sforzo sanitario ed economico: le demenze hanno infatti costi sociali ed economici elevatissimi. Si stima che nel 2010 abbiano superato i 600 miliardi di dollari. A questi si aggiungono i costi sociali legati all'assistenza che ancora oggi grava soprattutto sui familiari delle persone.

Un pò di STORIA... A...

fu il dottor Alois Alzheimer, uno psichiatra tedesco, a diagnosticare, nel 1901, il primo caso di Alzheimer. Il Dottore interrogò la signora Auguste D., una sua paziente di 51 anni, mostrandole parecchi oggetti e domandandole, successivamente, che cosa le era stato indicato. Lei non poteva però ricordare. Inizialmente Alzheimer registrò il suo comportamento come "disordine da amnesia di scrittura", ma la signora Auguste D., in realtà, fu la prima paziente malata di quello che oggi definiamo come il morbo di Alzheimer. Negli anni suc-

cessivi vennero registrati in letteratura scientifica undici altri casi simili; nel 1910 la patologia venne inserita per la prima volta nel Manuale di Psichiatria di Zmil Kraepelin come "Malattia di Alzheimer".



Il dottor Alois Alzheimer in un ritratto dell'epoca.

Anche nella **nostra Valle** ci sono molti malati di Alzheimer. Ecco cosa ci dice **Lucia Pontarollo**, Presidente dell'Associazione di volontariato Alzheimer VdA.

LA PAROLA ALLA PRESIDENTE...

*"La malattia dell'ALZHEIMER è contagiosa, non nel senso che si trasmette, ma nel senso che provoca sempre almeno **DUE MALATI**, il malato propriamente detto e chi si prende cura di questo. Se è coinvolto un familiare, in genere, anche questo si ammala esauendosi totalmente nella cura del proprio caro. La malattia implica un'assistenza continua 24 ore su 24 (a volte ci sono dei malati che non dormono*



*e obbligano chi li assiste ad un controllo continuo). Spesso, l'Alzheimer viene confusa con una depressione o una normale degenerazione legata all'età; solo successivamente ci si rende conto che **la malattia mette in discussione l'identità della persona stessa, perché l'identità viene persa quando si perde la memoria della propria vita e di quella dei cari che li circondano**".*

L'intervista.....

QUANDO E PERCHÉ NASCE QUESTA ASSOCIAZIONE?

L'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO ALZHEIMER VALLE D'AOSTA "nasce 21 anni fa, nel 1994, su iniziativa di familiari di ammalati per riunire e aiutare tutte le persone che vivono e condividono direttamente o indirettamente questa malattia. Il nostro obiettivo è quello di operare, in qualunque modo venga ritenuto opportuno, per sostenere concretamente coloro che sono affetti da demenza e le loro relative famiglie. All'inizio è stata organizzata per favorire la formazione del personale attraverso dei corsi specifici; successivamente, attraverso una raccolta di più di 1000 firme, è stato aperto un centro diurno, superato successivamente da due nuclei residenziali sul territorio, riservati ai malati di Alzheimer che hanno disturbi comportamentali".

PER QUESTA MALATTIA ESISTONO SOLAMENTE DEI FARMACI CHE POSSONO RALLENTARE LA DEGENERAZIONE DELLA STESSA; COSA PUO' AIUTARE UNO STILE DI VITA MIGLIORE?

E' importantissima, per garantire una qualità di vita accettabile, **la FORMAZIONE**: è questo uno degli aspetti principali al quale teniamo particolarmente. Una formazione che vede il privilegio della comunicazione **NON VERBALE**; ne sono un esempio il tono di voce controllato e l'affetto. Questa assistenza è un passo essenziale per quanto riguarda l'aspetto delle relazioni, ed è per questo che abbiamo organizzato dei corsi appositi, come quello relativo alla formazione delle badanti.

COSA SUCCEDDE ALL'INIZIO DELLA MALATTIA?

All'inizio i familiari pensano che il proprio caro lo faccia apposta a dire di essersi dimenticato, ad esempio, dove aver messo le chiavi o dove aver riposto qualche oggetto; si manifestano così i primi sintomi dei familiari che seguono il malato, l'**INSOFFERENZA** e **LA RABBIA**. A queste si aggiunge poi la **VERGOGNA** dalla quale ne consegue l'**ISOLAMENTO**.

MA PERCHE' VERGOGNA?

Perché spesso si identifica l'Alzheimer con una malattia mentale e per questo, i familiari cercano di tutelare i propri cari attraverso l'isolamento, ma quello che non comprendono, è che questo atteggiamento risulta essere **CONTRO-PRODUCENTE**, sia per il malato che per chi lo sostiene.

COSA OFFRE L'ASSOCIAZIONE ALZHEIMER DELLA VALLE D'AOSTA?

L'Associazione offre un'informazione adeguata, che nasce dalle esperienze quotidiane: i familiari hanno bisogno di sapere cosa fare nel concreto per agire al meglio per il proprio caro.

Importante è mettere poi in contatto i familiari con i servizi presenti sul territorio, relativi sia ad una assistenza domiciliare sia a sussidi economici, proporzionali al reddito, che i familiari possono richiedere, per assumere o in proprio o per assumere persone esterne che diano loro un aiuto. Organizziamo corsi coordinati da uno psicoterapeuta, incontri che si articolano in circa 14 interventi a cadenza bimestrale di circa 2h30 ciascuno, durante i quali i familiari possono confrontarsi fra di loro per non sentirsi isolati, per uscire dal loro isolamento, ma anche per confrontarsi su pratiche e tecniche specifiche.

Da quest'anno abbiamo inserito dei momenti pratici di apprendimento, che i familiari devono trasmettere successivamente ai propri cari, di tecniche pratiche che hanno il fine di conservare le capacità residue sia sul piano cognitivo che degli esercizi di stimolazione sensoriale degli interessati (ad esempio se si tratta di una signora, si cerca di aiutarla a preparare qualche piatto mentre, nel caso di un signore, ci si cimenta su altre attività come la pittura).

Devo dire che quest'anno questi esercizi hanno

dato buoni esiti. Ultimamente abbiamo deciso di rivolgere questi incontri non solo alle persone coinvolte ma anche a coloro che hanno già vissuto questa esperienza perché possano essere di grande aiuto per i nuovi.

OLTRE ALLA FORMAZIONE, QUAL E' UN'ALTRO ASPETTO IMPORTANTE PER L'ASSOCIAZIONE?

Oggi i malati di Alzheimer sono dappertutto, sia nelle case di riposo che nei due nuclei presenti sul territorio. Noi insistiamo molto sull'importanza dell'**ANIMAZIONE**, animazione che non può essere la stessa che si prevede per le persone anziane. Tempo fa abbiamo proposto un corso di stimolazione sensoriale presso il nucleo di Aosta che ha dato ottimi risultati. Due delle attività essenziali e primarie dell'animazione sono il



dell'animazione sono il

CANTO e il **BALLO**.

Ci sono delle persone che non

sono più in grado di parlare, ma non di

cantare: attraverso il **CANTO** il malato mantiene ricordi legati alle parole oltre che alla musica stessa. Il **BALLO** serve invece per stimolare la parte fisica della persona, per mantenerne quindi i movimenti. Queste due principali attività vengono proposte, dall'Associazione, attraverso il "**Caffé Alzheimer**", ovvero un pomeriggio, una volta al mese, nel quale si canta, si balla e si fa merenda insieme. Un'occasione per vivere la malattia diversamente e per vivere un momento di distacco dalla vita reale. Oltretutto, quella del Caffé rappresenta un'opportunità anche per i familiari, che possono incontrarsi tra di loro e scambiarsi opinioni. Ricordiamo che il "Caffé Alzheimer" è aperto non solo agli ospiti della casa di riposo ma anche ai malati curati a domicilio.

Il **CANTO** il malato mantiene ricordi legati alle parole oltre che alla musica stessa. Il **BALLO** serve invece per stimolare la parte fisica della persona, per mantenerne quindi i movimenti. Queste due principali attività vengono proposte, dall'Associazione, attraverso il "**Caffé Alzheimer**", ovvero un pomeriggio, una volta al mese, nel quale si canta, si balla e si fa merenda insieme. Un'occasione per vivere la malattia diversamente e per vivere un momento di distacco dalla vita reale. Oltretutto, quella del Caffé rappresenta un'opportunità anche per i familiari, che possono incontrarsi tra di loro e scambiarsi opinioni. Ricordiamo che il "Caffé Alzheimer" è aperto non solo agli ospiti della casa di riposo ma anche ai malati curati a domicilio.

il "**Caffé Alzheimer**", ovvero

un pomeriggio, una volta al mese, nel quale

si canta, si balla e si fa merenda

insieme. Un'occasione

per vivere la malattia diversamente e per vivere un momento di distacco dalla vita reale.

Oltretutto, quella del Caffé rappresenta un'opportunità anche per i familiari, che possono incontrarsi tra di loro e scambiarsi opinioni. Ricordiamo che il "Caffé Alzheimer" è aperto non solo agli ospiti della casa di riposo ma anche ai malati curati a domicilio.

Ricordiamo che il "Caffé Alzheimer" è aperto non solo agli ospiti della casa di riposo ma anche ai malati curati a domicilio.



QUAL E' LA SITUAZIONE IN VALLE D'AOSTA?

Anche nella nostra Valle sono sempre più numerosi i malati e molte persone che ci contattano. Certo, è anche vero che all'inizio la nostra Associazione era scarsamente conosciuta anche perchè il medico di riferimento, non comunicava ai familiari l'esistenza della nostra Associazione e coloro che ci avvicinavano a questa realtà ci cercavano per sentito dire.

SI PUO' MIGLIORARE LA SITUAZIONE IN VALLE?

Assolutamente sì. Quello che deve essere approfondito è la formazione del personale che opera nelle microcomunità: deve essere innanzitutto un **PERSONALE STABILE** perchè questi malati sono disorientati già di loro e, inoltre, deve essere un **PERSONALE SUPPORTATO** in modo adeguato dalle strutture, altrimenti potrebbe subentrare il **BURNOUT**, sindrome che colpisce le persone che esercitano professioni d'aiuto, qualora queste non rispondano in maniera adeguata ai carichi eccessivi di stress che il loro lavoro li porta ad assumere; in poche parole, potrebbe capitare che lo stesso personale si deprima, per questo ha bisogno di essere **STIMOLATO**, **MOTIVATO** e di essere **SUPPORTATO**. Tuttavia c'è ancora da lavorare sulla **FORMAZIONE** del

PERSONALE, su un'ADEGUATA ANIMAZIONE, INFORMAZIONE E MOTIVAZIONE.

La nostra Associazione continuerà a portare avanti le proprie attività come il "Caffè Alzheimer", i corsi di sostegno e di formazione e le collaborazioni con le Associazioni, al fine di poter migliorare questa rete a vantaggio dei malati.

PROSPETTIVE FUTURE PER LA VOSTRA ASSOCIAZIONE?

La nostra Associazione continuerà a portare avanti le proprie attività come il "Caffè Alzheimer", i corsi di sostegno e di formazione e le collaborazioni con le Associazioni, al fine di poter migliorare questa rete a vantaggio dei malati.

DELLE INFORMAZIONI, ECCO I CONTATTI:

Associazione Alzheimer Valle d'Aosta
c/o Coordinamento Solidarietà Valle d'Aosta
Via Xavier de Maistre, 19
11100 Aosta (AO)

Numeri telefonici:

- 016532882
- 3493974541

energia... energia... energia... ene

CONCILIAZIONE CLIENTI ENERGIA

IL SERVIZIO CONCILIAZIONE CLIENTI ENERGIA è stato introdotto dall'Autorità nell'aprile 2013 per mettere a disposizione dei consumatori una procedura semplice e veloce di risoluzione di eventuali controversie con gli operatori, che prevede l'intervento di un conciliatore appositamente formato che aiuta le parti a trovare un accordo senza ricorrere a vie giudiziarie. Il Servizio conciliazione è disponibile anche per i prosumer (produttori e consumatori di energia elettrica) per le eventuali controversie con gli operatori e il GSE. Il Servizio Conciliazione, gestito da Acquirente Unico per conto dell'Autorità, è volontario, gratuito e si svolge interamente on line, in conformità con la normativa europea sull'energia e sulla risoluzione alternativa delle controversie (ADR). E' possibile verificare se un operatore partecipa al Servizio Conciliazione negli elenchi apposi-

tamente predisposti dall'Autorità:

Se l'operatore è presente nelle sezioni dell'elenco con il flag sul Servizio Conciliazione, vuol dire che parteciperà sempre a questa procedura. Gli operatori non iscritti in elenco o iscritti senza indicare il Servizio, decideranno volta per volta se partecipare o meno. Il GSE è tenuto a partecipare alle procedure attivate dal prosumer se attinenti allo scambio sul posto o al ritiro dedicato, In tutti gli altri casi, il GSE può decidere volta per volta se aderire alla procedura oppure no. Codacons vda offre il servizio da diversi anni con la presenza fissa in ufficio di 4 conciliatori appositamente formati ed autorizzati dall'AEEGSI ad operare nei confronti delle aziende aderenti.

Mario Macaluso

CARO CONSUMATORE,
UN TEMPO,
tutto si fondava molto di più
sulla **fiducia** e sull'**etica**...



... O G G I,
la vita quotidiana è complessa,
piena di **inganni e soprusi**.



C'era una volta Totò che vendeva la fontana di Trevi.
Oggi ci sono anche le mozzarelle blu, i contratti telefonici sibillini, i
tranelli dell'e-commerce e molto altro..

ma la domanda é...



VUOI ESSERE DISSANGUATO?



NO SE TI RIVOLGI AL CODACONS! VIENI CON
FIDUCIA DA NOI, TROVERAI SOSTEGNO E
PROFESSIONALITÀ!

E SE VUOI UN AIUTO PER TUTTI I
GIORNI, LEGGITI "DISSANGUATI?",
LA PRATICA GUIDA PER LA TUTELA DEL
CONSUMATORE, A CURA DEL CODACONS!

→ Il volume è acquistabile presso la sede del Co-
dacons e gode di uno sconto del 25% sul prezzo di
copertina. Il ricavato sarà devoluto a sostegno dei
soggetti meno abbienti che si rivolgono al
Codacons.

CODACONS VALLE D'AOSTA

Via Abbé Gorret, 27
11100 Aosta

Orari apertura

Lunedì-Venerdì
h.9,00/12,30

Lunedì-Mercoledì-
Giovedì
h.15,00/18,30

Martedì e Venerdì
pomeriggio si riceve
solo su appuntamento.

D
o
v
e

s
i
a
m
o



telefono:
0165/238126

e.mail:
info@codaconsvda.it

*Al prossimo
numero!*