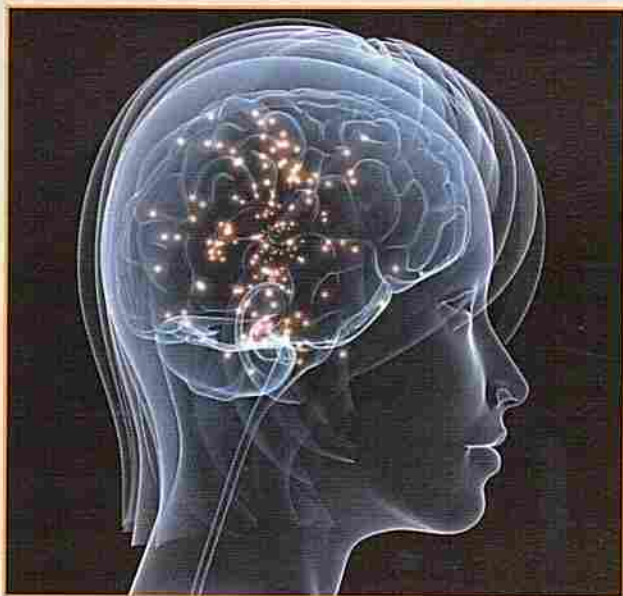


La stimolazione **COGNITIVA**



La stimolazione cognitiva è un tipo di intervento di gruppo, non farmacologico, che mira a rallentare la progressiva perdita delle funzioni cognitive e sociali. Sono state effettuate 22 sessioni di stimolazione, ciascuna della durata di un'ora, volte a stimolare specifiche funzioni cognitive, quali le diverse tipologie di memoria (episodica, autobiografica, semantica), l'orientamento spaziale e temporale, l'attenzione, il riconoscimento, l'associazione, il linguaggio e la stimolazione sensoriale. In seguito è stata effettuata mezz'ora di stimolazione funzionale volta a stimolare le capacità di coordinazione motoria.

Sulla scia della positiva esperienza svoltasi nel 2009, il dott. Piero Angelo Bonati, allora Responsabile del Centro per i Disturbi Cognitivi di Albeina, si è occupato di individuare i partecipanti al gruppo, mentre la conduzione è stata affidata per la parte cognitiva alla dott.ssa Carola Celeste e per quella funzionale all'Educatrice Professionale Maria Pia Baroni. Oltre alle sessioni di stimolazione, sono stati effettuati tre incontri con i familiari volti a fornire spiegazioni sul funzionamento della me-

Scheda 11

Da Ottobre 2009 a Maggio 2010 si è svolto il secondo corso di stimolazione cognitiva e funzionale presso il Centro per i Disturbi Cognitivi di Albeina. Il progetto è il risultato di una fruttuosa collaborazione tra AIMA, AUSL e AUSER ed ha coinvolto otto anziani affetti da lieve deterioramento cognitivo.

moria (che cos'è la memoria, come funziona e cosa succede nella persona anziana), sono stati consegnati alcuni esercizi da svolgere a casa nei periodi di pausa dagli incontri e sono state raccolte le impressioni dei familiari sui loro cari.

Tutti i familiari hanno espresso soddisfazione per la realizzazione del corso: l'impressione generale riscontrata è che gli anziani sembrano essere più partecipi alle attività quotidiane ed è emersa la richiesta di riproporre il corso nell'autunno prossimo. Nel tempo tra i partecipanti si è costituito un gruppo molto coeso e, malgrado le diversità caratteriali, ad oggi si incontrano volentieri tra di loro, nonostante il corso sia terminato. Quindi è possibile affermare che gli incontri di stimolazione cognitiva abbiano avuto un forte effetto socializzante, permettendo ad alcuni tra i partecipanti di uscire di casa e di evitare l'isolamento sociale in cui erano caduti. Al termine del corso, l'intero gruppo ha deciso di frequentare il Filoss, iniziativa organizzata da AUSER Filo d'Argento presso la sede di via Compagnoni, al fine di favorire la socializzazione nella terza età.

LA STIMOLAZIONE COGNITIVA A CASA

Il testo è tratto dal libro di Luciana Quaia "Alzheimer e riabilitazione cognitiva", Carocci Faber, Roma, 2006

Di seguito verranno proposti alcuni semplici consigli per stimolare il malato in ambiente domestico. Se è vero che nella demenza le cellule cerebrali muoiono, altrettanto vero è che non si perdono tutte nello stesso istante. È quindi molto importante sostenere l'attività delle cellule ancora funzionanti attraverso il loro allenamento.

È bene sottolineare che le attività proposte in seguito sono progettate per persone in fase lieve e moderata della malattia, cioè quando è ancora presente una sufficiente capacità di attenzione, memoria e linguaggio. Non si possono infatti stimolare capacità già compromesse.

È importante sapere che:

- Le attività scelte devono essere rispondenti a predisposizioni, attitudini, abitudini, gusti e passioni che la persona possedeva prima dell'esordio della malattia;
- Le attività scelte devono essere adeguate alle capacità del malato e non devono durare per troppo tempo, poiché l'attenzione è labile;
- L'ambiente deve essere tranquillo, privo cioè di stimoli disturbanti;
- La persona non va obbligata a seguire le nostre richieste, ma è importante saper trovare il momento e la modalità giusta per invitarla a svolgere l'attività;
- Non è rilevante il risultato finale, ma il clima creato;
- È importante elogiare sempre ciò che viene fatto insieme, senza rimarcare gli errori.

La memoria è composta da diverse funzioni ed è possibile stimolare ciascuna di queste in modo specifico e mirato.

1. Orientamento nel tempo. È utile tenere dei calendari in vista ed invitare il malato a servirsi del calendario (fare una croce sul giorno, far scrivere i compleanni, le ricorrenze e gli appuntamenti ed abituare la persona a leggerli), chiedendo la data, il giorno della settimana e la stagione, utilizzando semplici domande del tipo: "Che giorno è oggi?... Guarda il calendario", "Fuori è freddo: in che stagione siamo? Guarda come sei vestito oppure guarda fuori".

2. Orientamento nello spazio. Alcune domande, come quelle di seguito, possono essere utili per stimolare questa funzione: "In che via abiti?", "Dove sei nato?", "Quanti piani ha questo edificio?", "Adesso in che piano siamo?", "In quale stanza siamo?", "Dov'è il bagno?", "Per andare in centro da che parte devo andare?", "Modena è molto distante da qui? Quanto ci si impiega in macchina?". In casa si può stimolare il malato con compiti che lo aiutino a muoversi negli spazi e attraverso domande del tipo: "Puoi mettere il telecomando vicino al televisore?", "Puoi portare queste chiavi sulla mensola vicino all'ingresso?", "Puoi aiutarmi ad apparecchiare



la tavola?Puoi mettere le forchette vicino ai cucchiari?Puoi mettere il pane a tavola?" .

3. Attenzione. È possibile selezionare in una rivista informazioni particolari (programmi televisivi, previsioni del tempo, articoli sportivi ecc.); si può utilizzare un libro e cercare in una pagina quante volte compare una specifica lettera dell'alfabeto (per es. la A); è possibile fotocopiare e ingrandire le immagini della settimana enigmistica che differiscono per piccoli particolari e fare individuare le differenze.

4. Linguaggio. Si può chiedere al proprio caro di dire tutte le parole che gli vengono in mente che cominciano con FOR (formaggio, forte, fortunato ecc), CON (contento, conta, conchiglia ecc), CAR, DIS, GIO, ecc oppure parole che finiscono in ELLO, INO, ANTE, GNO, o chiedere tutti i nomi di persona che ricorda, i mestieri, le città ecc. Si possono utilizzare i proverbi: il familiare ne dice metà e lo lascia completare al malato, ad es.: rosso di sera... bel tempo si spera, occhio non vede... cuore non duole, ecc. Ancora, si può chiedere al malato il contrario di parole quali sopra (sotto), tutto (nulla), grande (piccolo), grasso, giorno, prima, nero ecc.

5. Attività automatiche. Ognuno di noi ogni giorno svolge una serie di attività in modo automatico, senza cioè porci attenzione, come ad esempio lavarsi i denti. Per aiutare e stimolare il malato a mantenere queste capacità, è importante semplificare le attività, scomponendo le diverse azioni nella serie di sequenze che la costituiscono. Può quindi non essere sufficiente dire "lavati i denti", ma "prendi lo spazzolino, aprilo, mettilo sopra il dentifricio e strofina i denti" ecc, dandosi del tempo ed adeguando i ritmi alle esigenze del nostro caro.

È utile ricordare che l'importante non è il risultato finale, ma rinforzare un sentimento di appartenenza a quella situazione, che in primo luogo è legato ad una relazione interpersonale e, in secondo luogo, alla percezione che non si è un "peso di troppo", contribuendo così ad aumentare il benessere del proprio caro.

Dott.ssa Carola Celeste