

*Associazione Varese Alzheimer
c/o Fondazione Molina - v.le Borri, 133 Varese
Segreteria telefonica e fax 0332 813295
E-mail: info@alzheimervarese.org
www.alzheimervarese.org*

*“Interviste del Circolo della Memoria di Varese”
di Sabrina Sigon*

***Attività cognitiva
Curata Dalla Dottoressa Laura Parola
Presso il Circolo della Memoria di Varese***

Laura è una giovane dottoressa del Circolo della Memoria di Varese. Ci incontriamo alla Fondazione Molina, in Viale Borri. Percorriamo insieme il vialetto che, dal parcheggio situato dentro l'Istituto, ci porta alla sede del Circolo: la Casa Alzheimer. Mi spiega che il Circolo è un centro riabilitativo e ricreativo per persone con lievi disturbi di memoria. Da circa un anno e mezzo collabora con un'equipe di persone qualificate, organizzate per offrire attività bi-settimanali a persone anziane che soffrono di questi disturbi.

Attualmente queste attività vengono fruite da un piccolo gruppo di cinque utenti che partecipa con costanza ed entusiasmo a: attività cognitive, terapie occupazionali, danzaterapia, pet therapy e psicomotricità.

“Gli incontri sono strutturati in due giorni la settimana, il giovedì e il sabato” - comincia a raccontarmi, mentre entriamo all'interno della Casa.

“Il progetto viene portato avanti da professionisti del settore e da volontari. Si tratta in ogni caso di personale specializzato.”

La Dottoressa Laura Parola è laureata in psicologia: nel Circolo si occupa delle valutazioni semestrali degli ospiti e gestisce l'attività cognitiva. Mi ha invitata a seguire insieme a lei un incontro e, alla fine di questo, le ho fatto alcune domande per approfondire meglio il discorso.

In che cosa consiste l'attività cognitiva?

Si tratta di un'attività che utilizza il linguaggio, le percezioni e le emozioni per stimolare le funzioni che la persona riesce ancora ad utilizzare. In questo modo si cerca, con il loro costante utilizzo, di mantenerle nel tempo per compensare le difficoltà che inevitabilmente la persona si trova a dover affrontare in caso di disturbi della memoria.

Oltre a cercare di mantenere nel tempo le capacità residue, ci può essere per la persona con questi disturbi la possibilità di apprendere anche cose nuove?

Questo dipende molto sia dalla persona che affronta queste difficoltà sia dal livello del disturbo. Nella nostra esperienza vediamo che c'è ancora uno spazio per l'apprendimento. E' uno spazio che si riesce a creare solo facendo direttamente e costantemente esperienza attraverso, per esempio, questo tipo di lavoro insieme.

Verso quali esperienze è stata diretta l'attività?

Posso portare qualche esempio: la signora Francesca ha imparato ad utilizzare l'agenda, cosa che non aveva mai fatto. Ora si annota appuntamenti, ricette, ricorrenze.

La signora Maria, che in casa si sentiva incapace di fare qualsiasi cosa, ha preso una certa dimestichezza nel riordinare; è tornata a fare semplici lavori domestici come lavare le tazze dopo la merenda. La signora Monica ha scoperto di avere il "pollice verde", si occupa delle piante con molta cura e impegno e si dedica a questa attività ogni volta che viene al Circolo in modo totalmente autonomo.

Qui al Circolo le persone con delle difficoltà si sentono libere di sperimentare, senza essere giudicate.

Quanto è importante l'assenza di giudizio, per le persone con queste difficoltà?

E' importantissima. Questi sono momenti in cui possono sperimentare e confrontarsi con nuove situazioni, grazie al fatto di non sentirsi "sotto esame" e sotto pressione. Da questo punto di vista il Circolo è una palestra privilegiata che consente agli utenti di muoversi liberamente. Senza lo stress e l'ansia da prestazione le loro azioni migliorano.

Rispetto alle capacità dei singoli, come si organizza il lavoro di gruppo e come questo risponde alle l'attività proposte?

Cerchiamo di calibrare le attività in modo che tutti riescano ad interagire, in un ambiente sereno ma strutturato con attenzione. In questo modo nel gruppo si è creata una specie di dinamica implicita che ha permesso e permette alle persone di mantenere costantemente un equilibrio.

Ognuno qui presenta difficoltà diverse: c'è chi è più compromesso nella memoria e nell'espressione, chi fa fatica ad aprirsi sul versante emotivo, chi tende ad isolarsi oppure ad essere esuberante.

Nel tempo i disturbi di memoria di ogni persona possono progredire; come si ripercuote tutto questo sul gruppo e sulle attività?

Questi disturbi possono progredire lentamente, oppure in modo improvviso.

Attraverso le nuove situazioni che si vengono a creare bisogna imparare a gestire nuovi equilibri, per mezzo di nuove strategie. E' la dinamica di cui parlavo prima. Sembra quasi che tra tutti corra un messaggio implicito, come se si fosse creato un linguaggio comune che spinge le persone ad aiutarsi nelle difficoltà, ben attenti alle esigenze degli altri e senza mai commentare in senso negativo.

Come viene strutturata l'attività della giornata?

Propongo esercizi di ri/orientamento legati al mese - giorno - tempo - osservazione dell'ambiente / della realtà; esercizi sulla memoria di lavoro verbale, fluenze semantiche / lessicali; recupero dei verbi. Esercizi di attenzione, di organizzazione spaziale, di logica.

Per alcuni mesi si lavora sulla stessa funzione.

Gli esercizi vengono ricalibrati nel tempo, in base all'evoluzione delle difficoltà degli utenti, tenendo sempre come punto di riferimento e di stimolo i loro interessi nel rispetto dell'equilibrio

del gruppo.

Quali altre attività cognitive vengono proposte?

Utilizzo la “terapia della reminiscenza”: attraverso questa terapia si rievocano momenti ed emozioni del passato, sia stimulate da domande dirette che mediante racconti che gli utenti stessi portano nel gruppo. Spesso si parte da un’immagine o da un oggetto, che diventa lo spunto per la narrazione.

Cerco inoltre, all’interno dell’attività, di portare la persona a ragionare sul tempo passato e sul tempo presente, mettendoli a confronto. Questo permette di aiutare a differenziare il presente dal passato e aiuta a rinforzare il senso di identità personale. Porta a focalizzare l’attenzione sul trascorrere degli eventi e stimola molto la discussione comune. Ne emergono dei veri e propri dibattiti, ai quali tutti partecipano volentieri.

Quanto è importante la comunicazione per le persone anziane?

La comunicazione è fondamentale. L’anziano ha una naturale inclinazione al racconto.

Qui al Circolo della Memoria trova persone capaci di comprenderlo e di ascoltarlo. Viene incoraggiato a migliorare le proprie abilità sociali, a limitare la sua tendenza ad isolarsi, facilitando l’interazione sociale e l’autostima.

Si cerca, in questo modo, di rallentare il declino cognitivo, migliorando la sua qualità di vita e quella dei suoi famigliari.

Terapia occupazionale

Curata dalla Dottoressa Cristina Sbaglia

Presso il Circolo della Memoria di Varese

“Forse oggi arriva una signora nuova!” è questa la novità che Cristina annuncia agli ospiti del Circolo, notizia che crea subito in tutti curiosità e senso di attesa.

Cristina, la Dottoressa Cristina Sbaglia, comincia con la sua attività: distribuisce il materiale, spiega la consegna, lascia dello spazio per le domande. Tutto con una pazienza e una disponibilità che favorisce ogni persona ad esprimere dubbi e difficoltà senza alcun problema. Si comincia a lavorare, anche se la sensazione di attesa è sempre nell’aria ...

Finalmente sentiamo bussare alla porta. Rumore seguito subito dall’ingresso della signora Clara, accompagnata dal figlio. E’ la signora che stavamo aspettando: questa mattina è venuta per partecipare alle attività del Circolo.

All’inizio è leggermente spaesata. Le signore si alzano e le vanno incontro per accoglierla cercando di metterla a suo agio. La signora Francesca, seguita subito dalla signora Maria e dalla signora Monica, provano a rassicurarla prendendola per mano e conducendola fino alla sedia che era stata preparata per lei. Cristina riprende l’attività interrotta e la include subito nel gruppo.

Alla fine della mattina, quando gli utenti sono tornati alle loro case e possiamo parlare con più calma, Cristina mi racconta dell’attività che svolge al Circolo della Memoria da un anno e mezzo, in qualità di “Terapista Occupazionale”.

Le chiedo di spiegarmi meglio in cosa consiste questo tipo di terapia e com’è strutturata.

“I lavori che propongo si articolano in modo da richiamare tutti gli aspetti della vita quotidiana.”
Comincia a raccontarmi. “Ricorro ad attività semplici, la cui comprensione e modalità di esecuzione sia agevole, e di facile utilizzo una volta tornati nelle proprie abitazioni.”

“Con queste proposte cerco di attivare e stimolare il linguaggio, l’attenzione, la memoria sia da un punto di vista della comprensione di quello che sto chiedendo di fare, sia da un punto di vista dell’esecuzione dell’attività stessa. Utilizzo inoltre il criterio della ripetizione come verifica.”

Le persone con disturbi di memoria hanno difficoltà a seguire le attività che proponi?

Cerco di proporre sempre attività che possano affrontare in modo sereno, senza causare frustrazioni a nessuno. Tutti devono cercare di impegnarsi facendo anche qualche piccolo sforzo per raggiungere gli obiettivi che vengono dati.

Tra le attività più apprezzate c’è la settimana enigmistica, l’esercizio dei contrari, l’esercizio dei sinonimi. Ogni ospite ha il proprio raccoglitore nel quale vengono riposti tutti i lavori. Per un lungo periodo abbiamo anche utilizzato il computer per fare ricerche. Questo ha portato grande interesse e curiosità, ha fatto sentire le persone “al passo con i tempi”.

Quando ci si trova di fronte a disturbi di memoria, in quale fase della malattia è meglio utilizzare questo tipo di terapia?

La terapia occupazionale può, con modalità di intervento diverse, essere utilizzata in tutte le fasi della malattia, dagli esordi fino a quando il disturbo di memoria diventa più grave.

Quale tipo di memoria viene stimolata con questa attività?

La memoria procedurale. Si basa sull’utilizzo del linguaggio – produzione / comprensione - e sulla ripetizione della “procedura” che serve a raggiungere uno scopo.

Nelle fasi più avanzate della malattia si lavora per riabilitare la funzione e il gesto, quando compaiono le aprassie.

Mi spieghi meglio il termine “aprassia”? In cosa consiste?

Le aprassie sono le manifestazioni dell’incapacità a svolgere un’attività.

Si parla di aprassie ideomotorie quando la persona non riesce a tradurre in movimento l’idea del gesto, per esempio: “so che questa è una chiave ma non so come usarla”.

Il miglior intervento riabilitativo avviene con una sorta di “allenamento” costante, tramite la ripetizione del gesto.

Bisogna cercare di ricreare e recuperare quegli automatismi che si vanno, via via, perdendo.

Si parla di aprassie ideative, quando la persona non riesce più ad attribuire il nome all’oggetto e viene persa la sua funzione.

Sull’opuscolo dell’Associazione Varese Alzheimer a questo proposito ho trovato il termine: rieducazione funzionale. In cosa consiste?

Con questo termine ci si riferisce, appunto, a tutte le attività che rieduchino la persona ad utilizzare le funzioni tipiche della vita di tutti i giorni. Bisogna però tenere conto delle capacità della persona e stimolarle facendo leva sui suoi interessi, sui passatempi, sulle attività che ha svolto nel passato.

Qual è l'approccio migliore da tenere con le persone che presentano disturbi di memoria?

E' senz'altro l'approccio capacitante. Si tratta di cercare di mantenere vivo, riconoscere e valorizzare quanto la persona riesce ancora a fare.

L'autostima è una leva molto efficace per ottenere impegno e desiderio di riuscire a raggiungere degli obiettivi. Per esperienza posso dire che le persone riescono a dare sempre il meglio attraverso le conferme che ricevono.

Riconoscere quindi le loro competenze residue e riuscire a farle emergere aiuta anche dal punto di vista dell'autonomia.

E' importante evitare di correggere troppo e evitare che, all'interno del gruppo di lavoro, le persone si correggano tra loro, creando situazioni spiacevoli.

Nel nostro gruppo siamo abituati a lavorare bene insieme, in sintonia. Ci si confronta, ci si aiuta, ci si sostiene.

Come viene strutturata l'ora di attività?

La prima parte è più intensa, utilizzo l'entusiasmo dell'inizio giornata, l'attenzione maggiore che c'è alla mattina. C'è un primo momento dedicato all'accoglienza, poi propongo una prima parte di esercizi più impegnativi. Una piccola pausa e poi continuo con giochi e aneddoti divertenti, cercando di non far calare l'attenzione.

Che riscontro hai da parte degli utenti sulle attività che proponi?

Il feedback dagli utenti è positivo. Restituiscono verbalmente il loro piacere di partecipare a queste attività. Ne comprendono l'importanza. Si stimolano fra di loro. Si incitano a fare meglio ma comprendono e rispettano le rispettive difficoltà. Difficoltà di fronte alle quali dimostrano una sensibilità e una delicatezza veramente uniche.

Scherzano sul fatto che stanno andando ancora a "scuola".

"Qui alla scuola si impara", commentano spesso con tono scherzoso, ma comprendono molto bene l'importanza e il valore del percorso che stanno facendo.

Questa mattina, al termine dell'attività di terapia occupazionale, le signore del gruppo invitano caldamente la signora Clara, la "nuova arrivata", a tornare anche la prossima volta.

"Venga ancora che qui si sta bene", le dicono, e aggiungono " qui si parla, si discute, si impara e ci si diverte", e ancora

" qui non siamo mai da soli"

Pet Therapy

Curata dalla Dottoressa Mara Pincioli

Presso il Circolo della Memoria di Varese

Movimento, allegria, vivacità, curiosità, stimolo, benessere, impegno, costanza, pazienza, legame.

La Pet Therapy produce tutti questi effetti, e molti altri ancora.

E' giovedì mattina. Al Circolo della Memoria di Varese l'attività programmata per le prime due ore vede come protagonisti tre cani speciali.

Nella casa di Viale Borri si vive un clima sereno e festoso. La Dottoressa Mara Pincioli, medico e operatrice qualificata per questa attività, fa il suo ingresso con Fiona e Maya, due Border Collie, e infine Lana, un piccolo Pastore Scozzese. Prendo in braccio quest'ultima e ho subito modo di apprezzare la sua docilità e il suo pelo morbido e soffice fra le mie braccia. "E' ancora un cucciolo", mi spiega intanto Mara mentre organizza la sala dell'attività; la porto al Circolo perché si abitui a stare in mezzo alle persone e cominci a familiarizzare con loro".

Intanto anche gli ospiti si danno da fare per accudire nel modo migliore i tre cani. Chi prepara la ciotola con l'acqua, chi sistema le sedie, qualcuno mette sul tavolo dei biscotti. Sorrisi e carezze si fondono con la sensazione di familiarità con cui vengono trattati questi animali, ormai parte integrante dell'equipe.

Le due ore passano in un lampo.

Partecipando all'attività ho avuto modo di osservare come sia importante che i cani della Pet Therapy siano di indole docile, socievoli e ben addestrati.

Approfitto della pausa di metà mattina per fare a Mara qualche domanda sulla Pet Therapy.

Come hai gestito i primi incontri tra i cani e gli utenti, quando hai cominciato la Pet Therapy al Circolo della Memoria?

Una delle prime cose che valuto nella fase di accoglienza e conoscenza reciproca è la disponibilità delle persone ad avvicinare un animale. All'inizio cerco di evitare dei contatti diretti, in modo da non provocare reazioni di fastidio o, addirittura, di disagio e paura. Quando sono ben sicura della disponibilità della persona ad accettare il cane, allora e solo allora lo lascio avvicinare, in modo molto graduale.

Come si facilita questo tipo di legame?

Cosa bisogna cercare di stimolare e cosa, invece, è meglio evitare?

Nell'attività di Pet Therapy cerco di stimolare il desiderio di accudire il cane, cosa che aiuta a creare un legame affettivo attraverso il "prendersi cura" di lui. Chi lo desidera può dargli da bere, spazzolarlo, portarlo al guinzaglio nella stanza. Organizzo poi tutta una parte ludica che vede il cane protagonista di giochi e attività che coinvolgono anche le persone, come ad esempio il gioco dei coni, nascondino, il salto nei cerchi.

Insegno quali sono i comandi da dare all'animale e quali i premi, in modo che gli esercizi vengano effettuati in modo corretto. Questo procura un'estrema soddisfazione negli utenti e rinforza la loro autostima.

Quello che va evitato è che ci sia un comportamento scorretto con i cani, ma di solito tutti imparano benissimo a gestire al meglio questo rapporto.

Come si incontrano le caratteristiche dell'animale con i bisogni della persona?

Il cane possiede molteplici caratteristiche che si possono legare bene ai bisogni della persona. Per alcuni diventa lo strumento per allontanare l'ansia, la depressione. Lo vogliono accarezzare, lo guardano giocare.

Per altri rappresenta un "oggetto" al quale prestare attenzioni e si concentrano sul modo migliore per soddisfare i suoi bisogni.

Per esempio: "Maya è stanca, mettiamola qui sul tappetino a riposare", oppure "Fiona oggi ha voglia di giocare, prendiamo le palline".

Ci sono persone che hanno necessità di avere delle risposte di “obbedienza” del cane per alimentare la propria autostima. Cerco quindi di organizzare dei giochi nei quali possano sperimentare le loro capacità di comando nel modo più corretto verso il cane.

La sua risposta positiva aiuta queste persone ad alleggerirsi da quell’ansia da prestazione che caratterizza spesso chi soffre in modo consapevole di disturbi di memoria.

Quali sono gli effetti più importanti che ha questa attività sulle persone?

La Pet Therapy aiuta la stimolazione cognitiva, la riattivazione e il mantenimento delle funzioni di apprendimento, la stimolazione dell’attività motoria.

Ma questo vuole anche essere il momento dell’intrattenimento. Lo spazio in cui ci si distrae dalle proprie problematiche, dalle proprie difficoltà, lo spazio della socializzazione e del piacere del gioco.

Qual è secondo la tua esperienza, la caratteristica dell’animale più apprezzata dagli utenti del Circolo?

L’autenticità. Con il passare degli anni le persone anziane diventano spesso più schiette. Vengono meno tutte quelle sovrastrutture tipiche della vita adulta. Questa caratteristica la ritrovano nel cane, che ha degli atteggiamenti che sono facilmente leggibili. Loro sono molto attenti a cogliere il suo modo di esprimersi, entrano in sintonia con il suo linguaggio privo di secondi fini. Anche il cane, da parte sua, va oltre le apparenze ed è un bravo interprete del linguaggio del corpo, del non verbale. Si viene quindi a costruire un ponte fra uomo e cane basato sulla fiducia reciproca e sull’affetto.

Quali sono gli obiettivi della Pet Therapy proposta a persone con disturbi di memoria?

Prima abbiamo parlato di “stimolazione cognitiva” Questa avviene nella preparazione dei giochi, che realizzo insieme alle persone, nell’apprendimento di nuove procedure da utilizzare con l’animale e nel riportare alla memoria le procedure apprese in precedenza. E’ un lavoro notevole, che viene agevolato dalla presenza costante e rassicurante degli animali. Loro ci accompagnano per tutta la durata dell’incontro, con la loro disponibilità, pazienza e voglia di giocare. Un grosso problema nelle persone che hanno queste patologie è dato anche dalla fase depressiva iniziale, che agisce in modo fortemente negativo rispetto al tono dell’umore e al desiderio di socializzazione.

Durante le nostre sedute si gioca insieme: formiamo un gruppo allargato di persone e animali che imparano ad interagire con rispetto reciproco. Impariamo a creare e gestire equilibri che aiutano a superare le difficoltà di ognuno.

Mi ero preparata un’ultima domanda a conclusione di questa intervista, ma guardandomi intorno mi rendo conto che è superflua. Sui volti di tutti vedo sorrisi e allegria, durante i giochi nessuno è stato in silenzio, nessuno si è astenuto dal partecipare. Maya, Fiona e Lana, guidate con sicurezza e capacità da Mara, hanno animato queste due ore che sono passate in un lampo. La passione che mette Mara nella sua attività è un ingrediente indispensabile per fare in modo che tutto funzioni. Con lei hanno collaborato Maria e Carlotta, volontarie, e Sonia, tirocinante: presenze infaticabili e preziose.

I cani escono di scena, vanno a riposare.

Il saluto degli ospiti del Circolo contiene un desiderio e una domanda: “quand’è la prossima volta che ci vediamo?”

Danzaterapia

Curata dalla Dottoressa Vincenza Frascella

Presso il Circolo della Memoria di Varese

Nelle stanze del Circolo suona una musica dolce e antica. Entro in silenzio nella sala e mi siedo ad ascoltare un brano che non conosco. Dai volti degli utenti del Circolo della Memoria di Varese capisco che loro sì, quel pezzo lo conoscono bene!

Cercano di riportare alla memoria il titolo, ma intanto commentano quei tempi, quei luoghi passati.

La tensione dell'attesa viene spezzata da chi ha finalmente riconosciuto il brano e subito la conversazione riprende la strada dei ricordi.

“Ho introdotto nella mia attività anche il momento in cui si ascolta la musica. Mi sono accorta che, spesso, molte delle persone che vengono al Circolo hanno perso l'abitudine di apprezzarla” mi spiega la Dottoressa Vincenza Frascella, che segue l'attività di Danzaterapia da quando il Circolo ha aperto, lo scorso anno.

“E' diventato un momento atteso, nel quale ci divertiamo a recuperare brani celebri, che hanno accompagnato la storia di tutti. E' lo spunto per parlare di noi, attraverso la musica che crea l'occasione di rievocare brevi racconti personali, episodi appena accennati che si mescolano al gioco.”

L'attività musicale continua e diventa più partecipata. Vincenza crea uno spazio nella stanza nel quale possiamo muoverci.

“Adesso ascoltiamo la musica anche con il corpo”. Ci muoviamo seguendo la direzione della sua voce. Lei danza insieme a noi e ci guida in un mondo fatto di emozioni ed espressioni.

Qual è il linguaggio che utilizzi con la Danzaterapia, durante l'attività al Circolo?

Nella Danzaterapia a parlare è il corpo. Il corpo che si muove con la massima libertà e naturalezza. Aiuto le persone, attraverso indicazioni verbali, alla scoperta delle caratteristiche di un brano. Ci concentriamo sul ritmo, se è veloce oppure lento; sul suono, se è acuto oppure basso. Con questi stimoli chiedo di adattare il proprio movimento a quello che stanno ascoltando, per creare una sintonia che diventi capacità espressiva.

Agisco anche attraverso delle suggestioni. Nell'attività di oggi, per esempio, ho chiesto di essere “pesanti come cinghiali” quando nel brano sentivamo il suono del basso, e “leggeri come farfalle” con i violini.

Quindi gli stimoli che usi hanno caratteristiche ben definite.

Sì cerco di utilizzare un linguaggio chiaro e immediato. Passare da un estremo ad un altro, dall'alto al basso, dal leggero al pesante, aiuta a percepire maggiormente il movimento e le sue differenze, aumentando la percezione dei propri gesti.

L'importanza del gesto. Quanto è casuale nel movimento e quando, invece, diventa modalità espressiva?

Con il tempo si impara a cogliere la differenza. All'inizio dell'attività ci si muove un po' a caso,

seguendo la musica e le indicazioni del conduttore. Poco alla volta, però, ogni persona si addentra maggiormente in questo spazio fatto di musica e corpo.

Man mano che avviene questo processo il gesto rappresenta il punto di sintesi che lega ed unisce tutto e diventa veicolo autentico di espressione. In questo momento cambia la qualità del movimento, te ne accorgi. A volte sono soltanto attimi, nei quali emerge tutta l'autenticità dell'emozione.

Come agisce la danza a livello terapeutico?

La Danzaterapia aiuta le persone sotto molti aspetti. Quello che utilizzo è il metodo Fux, che propone un percorso che insegna a riconoscere le proprie emozioni, ad accettarle e a renderle libere attraverso il movimento.

Lo scopo non è quello di "insegnare" passi di danza, ma che ognuno si senta libero di muoversi secondo i "propri" passi.

Com'è la partecipazione a questa attività?

Come hai potuto vedere oggi, la partecipazione è sempre molto spontanea.

Qui le persone fanno di essere in un ambiente protetto, nel quale possono sperimentarsi con nuove modalità. Nessuno si imbarazza o si vergogna di esprimersi con il proprio corpo in quanto c'è un clima di fiducia e di collaborazione notevole. Il gruppo da questo punto di vista è molto importante. Le persone si incoraggiano, prendono spunto le une dalle altre, si muovono insieme creando una sintonia collettiva.

Il gruppo influenza in qualche modo l'attività che ti proponi di fare?

Preparo sempre in precedenza l'attività da proporre, secondo il percorso che sto seguendo con il gruppo. Cerco di pensare ad una struttura, all'interno della quale lasciare libere le modalità espressive di ognuno. Poi, quando sono con le persone, adatto quello che avevo pensato al loro stato d'animo, a quello che anche loro mi stanno portando e comunicando. Cerco di sintonizzarmi con le loro esigenze e le seguo insieme a loro.

Come interviene la Danzaterapia rispetto ai limiti che possono avere le persone durante l'attività?

Questo è un altro aspetto di come questa attività sia terapeutica. In questo ambito è il corpo che impara a parlare, ad esprimersi e a esprimere le proprie emozioni, che non sono vincolate da limiti. Nelle situazioni di difficoltà cerco di fare in modo che ognuno viva il proprio limite non come impedimento rispetto a quanto non riesce a realizzare ma come possibilità rispetto alle capacità residue. Il limite viene superato dando alla forza delle emozioni il massimo valore rispetto a tutto il resto.

Qual è la tua valutazione di questa attività dopo più di un anno al Circolo della Memoria?

Oggi, a distanza di un anno dall'inizio dell'attività, vedo nelle persone dei cambiamenti che non finiscono di emozionarmi e di stupirmi. Sono arrivati stanchi e demotivati, ognuno di loro era chiuso nel suo mondo. Nel tempo, attraverso le attività del Circolo, ho scoperto invece che in loro c'è ancora tanta curiosità, desiderio di scoperta, che qui possono esprimere liberamente.

Vincenza mi sorride. Mi ha raccontato della sua attività e delle emozioni che fa emergere nelle persone. Ma sono le sue emozioni quelle che vedo ora, mentre ci salutiamo.

Alla fine dell'incontro di oggi di Danzaterapia, sulle note finali del brano con il quale abbiamo danzato tutti insieme, Vincenza ci aveva chiesto: "Oggi come desiderate essere? Pesanti come cinghiali oppure leggeri come farfalle?" "Leggeri come farfalle!" è stata la risposta di tutti, in coro. Così lascio il Circolo. Dopo questo incontro, per tutta la giornata, sarò leggera, come una farfalla.

Psicomotricità

Curata dalla Psicomotricista Celeste Pellegrini

Presso il Circolo della Memoria di Varese

La psicomotricità. Un'altra delle attività che viene offerta al Circolo della Memoria di Varese.

E' un'attività che conosco.

Insieme a Celeste Pellegrini, Psicomotricista, la proponiamo per due sabati al mese con incontri di circa un'ora e mezza ciascuno.

Oggi però il mio ruolo è ancora quello di "intervistatrice" ed è a Celeste, dunque, che chiedo di dare una voce alla nostra attività.

"La prima parte dell'incontro è dedicata all'attivazione senso-motoria", mi racconta. " Cominciamo dal corpo in movimento.

E' sabato mattina. Dopo i saluti di rito ci sediamo tutti in cerchio.

Celeste ci guida con la sua voce, che comunica in modo pacato i movimenti che andremo a sperimentare.

In questo modo riusciamo a "sentire" il nostro corpo in movimento. Lei ci porta verso una sensazione di benessere, di calma. Riusciamo a trovare la giusta concentrazione, si vede dai nostri gesti. Lenti, controllati, ripetuti.

Respiriamo profondamente. Sentiamo l'aria che entra dalla bocca, dal naso e scende nei polmoni che si dilatano e si restringono al suo passaggio. "Sentite come cambia il vostro corpo" ci dice

"Insieme all'aria che esce dai polmoni, lasciate uscire anche la vostra voce" aggiunge dopo poco.

Così continua a nominare le parti principali del corpo, dalla testa ai piedi, invitandoci a muoverle seguendo le sue indicazioni.

Dopo questa attività ci riposiamo per qualche momento.

"Dal movimento del corpo si passa poi al movimento della mente; nella seconda parte dell'attività c'è il momento della parola, del disegno, del ricordo..." riflette un momento e aggiunge "...della creatività".

"Il movimento ha attivato emozioni, sensazioni che possono essere vissute e condivise attraverso un percorso creativo".

Alla fine dell'attività ci prendiamo del tempo per approfondire insieme il discorso.

Nella psicomotricità cominciamo la seduta da un'attività di movimento. Può essere un gioco, della ginnastica, una danza che liberi e lasci esprimere il nostro corpo. Questa modalità aiuta a sciogliere le tensioni e ad entrare maggiormente in sintonia con noi stessi.

Cambia negli anni il modo di percepire il proprio corpo?

Nella nostra mente abbiamo una specie di “schema” che rappresenta il nostro modo di sentire il corpo.

Mantenerlo in movimento, metterci in condizione di percepirne a fondo i cambiamenti e accettarli per come avvengono, costituisce uno degli obiettivi della psicomotricità. Perché è da questa presa di coscienza che comincia un lavoro di integrazione fra corpo e mente. Per permettere di vivere con maggiore consapevolezza gli anni che passano e i cambiamenti che ne conseguono.

Nelle persone con disturbi di memoria è importante quindi mantenere attiva la memoria del corpo ...

Senza dubbio. Quando proponiamo degli esercizi specifici spesso ci rendiamo conto della difficoltà che incontrano i nostri utenti nella loro esecuzione. Per questo cerchiamo di lavorare su più livelli: sulla consapevolezza dei gesti, sul piacere del movimento, sulle possibilità espressive.

Come si attiva in psicomotricità il legame corpo/pensiero?

L'attività psicomotoria si sviluppa utilizzando il movimento come “attivatore” del pensiero, delle percezioni. Nel movimento, sia libero che strutturato, le sensazioni e le emozioni circolano più facilmente. Sono loro che nutrono il pensiero, e aiutano le persone con maggiori difficoltà a scoprire modalità espressive diverse.

Come viene strutturata questa parte dell'attività?

In questa parte dell'attività proponiamo il disegno, la scrittura autobiografica, il racconto. Negli ultimi incontri abbiamo cominciato a costruire una storia sugli animali e la loro vita nei boschi. Ognuno aggiunge il suo contributo, ognuno costruisce un pezzo di narrazione che poi diventa un prodotto che realizziamo tutti insieme.

Come vivono l'attività psicomotoria le persone del Circolo?

Per loro si tratta di un'attività piacevole. Nel gruppo si sentono a loro agio e si sostengono a vicenda. Sentono l'assenza di giudizio, sentono il piacere di fare delle attività insieme.

Quando pensano di non essere capaci di disegnare o di scrivere, chiedono conferme e rassicurazioni. Noi li aiutiamo a superare, poco alla volta, le incertezze e a provare a sperimentarsi in attività che, spesso, non facevano più da tempo. Alla fine ne ricavano una grande soddisfazione. C'è poi un momento che viene dedicato al raccontarsi attraverso quello che si è realizzato.

Che cosa rende preziosa l'attività creativa?

Terminato l'incontro, ho provato a chiederlo anche ad altre persone, al di fuori del Circolo, di diversa età e professione.

La domanda è stata: “ **Quali sono le sensazioni che provi quando sei creativo?**”

Ecco alcune delle risposte:

Alla fine di un momento creativo mi sento soddisfatto.

Quando riesco ad essere creativo mi sento come “immerso” in quello che sto facendo.

Nel momento creativo provo una sorta di vertigine.

E' come se fossi in un'altra dimensione.
Quando sono creativo l'ansia svanisce.
Quando faccio qualcosa di creativo provo un profondo senso di benessere.
E' un modo per superare le mie paure.
Sono contento perché riesco ad esprimere quello che sento.
Mi sento leggero, in pace con il mondo.

Intervista con gli Ospiti del Circolo Presso il Circolo della Memoria di Varese

"E' ormai tanto tempo che venite qui al Circolo; questa mattina vi propongo di fare un po' il punto della situazione. Vediamo ... perché non descriviamo insieme una giornata tipo?"

Laura comincia così l'intervista che abbiamo programmato con gli ospiti del Circolo, questa mattina.

Ha pensato a domande che, in modo discorsivo, diano loro degli spunti per raccontare questa esperienza. E' la psicologa che si occupa dell'attività di terapia cognitiva. Sarà lei a condurre l'intervista, mentre io cercherò di prendere più appunti possibili, per riportare fedelmente i loro commenti.

Oggi quando sono arrivata ho visto che c'erano tutti: Francesca, Monica, Maria, Leda, le veterane del Circolo; Marco, unico uomo presente nel gruppo; infine Clara, la signora che ha cominciato due settimane fa. Sono nomi di invenzione. Dietro questi nomi ci sono persone. Che non perdono tempo e ci comunicano subito la loro impazienza di cominciare l'attività della giornata.

Laura spiega brevemente che sarà un'intervista, questa mattina, ad aprire l'attività del Circolo. Invita tutti a rispondere alle sue domande, partendo da quella che ha posto poco fa.

"Ormai è dal 21 marzo dell'anno scorso che veniamo qua" come pensavo è lei la prima persona del gruppo che comincia a parlare: Francesca.

"Qui ci sono le Dottoresse che ci danno i compiti." interviene Monica.

"Già, ma tu non li fai, i compiti! E' da un mese che non li porti!" la rimprovera bonariamente Francesca.

"Ma sì, ma sì, che poi li porto. E' che non potevo.."

Laura riprende la parola: "Vorrei che ci descriveste una giornata tipo qui al Circolo"

Francesca: "Arriviamo qui la mattina, alle nove".

Maria: "Al giovedì ci sono i cani".

Leda: "A me piace molto venire qui".

Francesca: "Quando sono arrivata qua non mi ricordavo più niente. Adesso la memoria mi è tornata ..."

Monica: "Stiamo bene insieme".

Marco: "Sono contento, ma sono l'unico uomo che c'è qui".

Monica: "Le dottoresse sono tutte gentili e brave. E noi pure!"

Francesca: "Qui si imparano tante cose".

Invece all'inizio com'era? Cosa pensavate del Circolo le prime volte che venivate qui?

Francesca: "All'inizio ho pensato che eravamo tutti bambini dell'asilo. Invece poi ho visto che

abbiamo migliorato. Da quel momento sono sempre venuta volentieri ”.

Monica: “Io come l’ho saputo, che c’era questo circolo, ho detto a mia figlia: andiamo subito ad iscrivermi!”

Maria: “Per me, invece, hanno deciso gli altri. A casa ero abituata a fare quello che volevo io. Poi mi hanno detto: “Andiamo!” E mi hanno portato”.

Clara: “Io ho pensato: che ci vado a fare?”

Vi ricordate com’è stato il primo giorno?

Francesca: “C’erano tutti i famigliari. Le Dottoresse si sono presentate, noi ci siamo presentati.”

Monica: “C’erano pure le mie figlie. Ci siamo conosciuti tutti”.

Qui al Circolo avete imparato qualcosa di nuovo? C’è qualcosa che avete fatto per la prima volta?

Francesca: “Io non avevo mai fatto le parole crociate”

Maria: “Ho imparato a fare la macedonia”

Marco: “Qui abbiamo ricordato quello che facevamo da giovani, come facevamo a vivere. Era diverso, era tutto diverso. Mi è piaciuto raccontare di quei tempi.”

Francesca: “Arrivo da un’altra regione: quando siamo venuti a vivere qui, tanti anni fa, non mi piaceva. C’è voluto tempo per abituarci a questa vita. Quando torno al mio paese, una volta all’anno, sono contenta ...

Marco: “Non sembra vero, che è passato tutto questo tempo ...”

Clara: “Ricordo anch’io un tempo, quando c’era la guerra ...”

Cosa è cambiato da quando venite al Circolo?

Monica: “Ero da sola a casa, mi annoiavo. Uscivo, arrivavo alla chiesa, poi tornavo indietro. Non riesco a stare da sola. Ho lavorato tanto. Qua mi trovo bene”.

Francesca: “Qui ho fatto cose che non avevo mai fatto prima. I giochi con i cani, la musica, la ginnastica”.

Sentite che fra di noi si è creato un legame, un’amicizia?

Francesca: “Sì, qui è come una famiglia. Quando manca qualcuno, si sente. Qui diciamo la nostra, e nessuno parla quando è fuori. Almeno, penso.

Marco: “E’ vero, stiamo bene”

Secondo voi questo è un posto dove nascono amicizie?

Francesca: “Sì.”

Monica: “La settimana scorsa abbiamo fatto pure una gita”.

Francesca: “Al Circolo di Comerio. La gita è stata bella e abbiamo anche giocato a tombola. Abbiamo vinto io e Monica! Però non mi è piaciuto il museo degli animali. Tutti impagliati! Non è il mio genere”.

Leda: “Sì, è stato molto bello”.

Francesca: “Poi siamo stati su un balcone, una grande terrazza. Da lì abbiamo visto tutto il lago, e tutto il paese interno”.

Marco: “Ci siamo trovati bene”.

Francesca: “Lì abbiamo incontrato persone, persone come noi. Con gli stessi problemi. E i loro parenti”.

Se incontraste una persona, diciamo un vostro coetaneo, cosa gli direste della vostra esperienza al Circolo?

Francesca: “Io gli dico di venire qua. Perché qui si impara, facciamo tante attività, qui si ricorda il passato, quello vecchio”.

Leda: “ ... e poi qui si canta ...”.

Clara: “Io le cose passate le ricordo tutte; sono quelle di ieri e dell’altro ieri che non ricordo”.

“Vedrò che se viene qui al Circolo poi ricorderà anche quelle” dice Francesca, decisa.

Lei è la forza trainante di queste persone. Il suo entusiasmo è contagioso, come il suo sorriso.

Clara si volta verso di lei. E’ arrivata da poco, sta cominciando ad inserirsi nel gruppo. Il suo sguardo, a volte assorto, si fa improvvisamente attento.

“Eh, vedremo... vedremo...” dice sottovoce.

Si conclude il ciclo di interviste del Circolo della Memoria di Varese.

Il Progetto è nato per far conoscere il Circolo della Memoria e le attività che vengono offerte alle persone con disturbi di memoria e lieve decadimento cognitivo. Attraverso la voce e la passione di chi presta il suo servizio, attraverso la voce di chi cerca di mantenere vivo il proprio spirito, con coraggio e volontà.

Desideriamo che questa voce possa raggiungere coloro che si trovano a dover affrontare situazioni di difficoltà dovute a questi problemi.

Qui possono trovare un aiuto concreto.

Al Circolo della Memoria avranno l’opportunità di incontrare professionisti, volontari, pazienti.

Ma soprattutto di incontrare persone, in “piccoli grandi spazi intensi e significativi”.

Ringrazio la Dottoressa Cristina Morelli, medico psicoterapeuta che coordina le attività del Circolo, che ha approvato questa idea e ha reso possibile la sua realizzazione.

Ringrazio le Dottoresse del Circolo che ho seguito nelle loro attività: mi hanno accolto e dedicato il loro tempo, con grande disponibilità e pazienza.

Ringrazio gli Ospiti del Circolo, per tutto quello che ci insegnano ogni giorno.

Sabrina Sigon per

Associazione Varese Alzheimer

c/o Fondazione Molina - V.le Borri, 133 - Varese

Segreteria telefonica e fax 0332.813295 (lasciare un messaggio per essere richiamati)

E-mail: info@alzheimer Varese.org

www.alzheimer Varese.org