



Associazione Varese Alzheimer ONLUS

CIRCOLI DELLA MEMORIA

Centri riabilitativi e ricreativi per persone con lievi disturbi di memoria

Relazione anno 2016

Introduzione

Le persone con lievi disturbi di memoria, con il supporto di personale specializzato, possono imparare strategie per migliorare la memoria e possono modificare efficacemente il loro modo di gestire le informazioni e le attività nell'arco della giornata mettendo in pratica le tecniche apprese. I training di riabilitazione sono interventi di tipo non-farmacologico che si dimostrano un utile supporto ad eventuali terapie farmacologiche proposte dal medico specialista. Le tecniche di supporto alla memoria possono essere in parte insegnate anche ai familiari dei pazienti, che così possono aiutare il proprio caro ad applicarle nei momenti di difficoltà della vita quotidiana.

Il "Circolo della memoria" è una risposta valida a un bisogno espresso sia da chi soffre di disturbi di memoria che dai familiari, offrendo una struttura specializzata in tali interventi con personale qualificato. Il centro infatti propone non solo opportunità di sostegno riabilitativo e ricreativo alle persone con lievi deficit cognitivi, ma anche un servizio di sollievo alle famiglie degli stessi.

Obiettivi

- ✓ Rallentare e contenere il declino cognitivo
- ✓ Sostenere le capacità residue e l'autonomia personale
- ✓ Favorire la socializzazione e le relazioni interpersonali
- ✓ Fornire sostegno e sollievo ai familiari
- ✓ Migliorare la qualità di vita del malato e dei suoi familiari

Utenza e modalità di accesso

Il Circolo è rivolto alle persone che presentano lievi disturbi di memoria, soggette a perdita di autonomia e con difficoltà a gestire la quotidianità, e ai loro familiari. L'accesso ai servizi avviene previa una valutazione di idoneità da parte dell'èquipe dell'Ambulatorio della Memoria. Viene quindi concordato con l'utente e i familiari un programma riabilitativo individualizzato, stabilendo un calendario di frequentazione dei corsi e delle attività a disposizione.

Attività proposte

Il programma di attività è concepito non solo come momento riabilitativo ma anche ricreativo, inserito in un ambiente piacevole, accogliente e stimolante, che faccia sentire la persona a proprio agio, sostenuta e valorizzata nella sua individualità. Sono favorite attività in piccoli gruppi, in modo da stimolare la risocializzazione e la relazione interpersonale, suddividendole in corsi formali (gestite da personale qualificato, con una iscrizione, orari e durata ben definiti) e attività libere informali (prevalentemente gestite dagli utenti stessi e dai volontari).

L'intervento riabilitativo si configura come approccio finalizzato a migliorare la qualità di vita del soggetto: l'obiettivo consiste nel rallentare la progressione del deficit cognitivo e nel contenimento dei disturbi comportamentali spesso associati.

Inoltre, all'interno del Circolo vengono dedicati degli spazi ai familiari, prevedendo momenti di condivisione delle attività, fornendo risorse educative rispetto alla gestione dei deficit di memoria e disturbi correlati e mettendo a disposizione consulenti in ambito medico, psicologico e legale che possono rispondere alle eventuali richieste specifiche.

Operatori

Lo staff è costituito da una èquipe multi-professionale composta da operatori specializzati nelle varie tecniche riabilitative per deficit cognitivi.

Vengono effettuate periodicamente riunioni di èquipe al fine di confrontarsi sull'andamento delle attività, rinnovare i protocolli e discutere casi clinici.

Gli operatori attivi all'interno dei Circoli della Memoria nel 2016 sono stati i seguenti:

- ✓ Chiara Borromeo - Arteterapeuta
- ✓ Vincenza Frascella- Danzaterapista
- ✓ Paola Ilariucci – Educatrice operatore Pet Therapy
- ✓ Francesco Luca Miceli – Psicomotricista
- ✓ Cristina Morresi – Psicologa Psicoterapeuta
- ✓ Cristina Sbaglia - Terapista occupazionale
- ✓ Emanuela Valena – Medico Veterinario Operatore Pet Therapy
- ✓ Volontari Varese Alzheimer

SEDE DI VARESE

Da marzo del 2012 è operativo il Circolo della Memoria a Varese, presso la Casa Alzheimer, ospitata all'interno della Fondazione Molina.

Le attività sono state svolte il giovedì e sabato (sostituito poi con martedì) dalle 9.30 alle 11.30 e sono a disposizione per 8-10 persone.

Nel 2016 hanno usufruito del servizio un totale di **10 persone**.

Attività 2016

Terapia occupazionale (Cristina Sbaglia)

Al circolo della memoria di Varese propongo attività di tipo ludico/cognitivo come parole crociate, giochi di categorizzazione semantica, sinonimi e contrari, proverbi e modi di dire e attività di orientamento temporale.

In generale ho riscontrato maggiore difficoltà di scrittura per periodi più lunghi della mezz'ora e difficoltà di mantenimento dell'attenzione sostenuta.

Le attività sono proposte con l'obiettivo di essere poi riportate a casa e riproposte con i propri familiari o semplicemente perché possono tornare alla mente durante le attività di vita quotidiana; le attività proposte infatti rimandano alla quotidianità: programmi televisivi, settimana enigmistica, conversare usando parole corrette, comprensione dei modi di dire, compilare la lista della spesa o leggere e comprendere le informazioni principali di un articolo di giornale.

Gli ospiti sembrano ben integrati, non esistono più le "coppie funzionali", continua la stimolazione a comunicare i propri interessi, a causa del generale declino cognitivo l'utilizzo di internet non è più possibile.

Gli ospiti riferiscono benessere, hanno imparato nel corso dei mesi che il Circolo è un luogo dove si può affrontare qualsiasi argomento, hanno capito che nessuno emette giudizi e che gli errori si commettono quotidianamente, hanno imparato a porsi delle domande riguardanti il passato e il proprio futuro anche se a volte spaventa.

Grazie alla disponibilità di parenti e ospiti l'armonia del gruppo è presente ad ogni incontro, non ci sono problemi di discriminazioni o giudizi.

Pet Therapy (Paola Ilariucci con Bamboo)

Scopi degli incontri sono: la stimolazione cognitiva, la stimolazione motoria, il benessere e la socializzazione.

Gli incontri si sono svolti in un clima sereno e piacevole, il cane è sempre stato accolto con simpatia e curiosità. La relazione con il cane è stata immediata e continuativa, a turno si occupavano di riempire la ciotola dell'acqua.

Ciascun incontro è stato strutturato come segue: fase iniziale di accoglienza, fase centrale ludica, fase di raccolta delle impressioni e considerazioni, fase conclusiva di ricreazione (merenda).

Tutti hanno dimostrato interesse alle spiegazioni sulle caratteristiche del cane e della razza di appartenenza ed a come far eseguire i comandi; tutti gestiscono Bamboo in modo autonomo.

Le attività proposte hanno seguito una determinata routine in modo da poter agevolare gli utenti nella memorizzazione e sono state le seguenti: ricordare il nome del cane e della razza, quali sono le parti del cane dove si può accarezzarlo e quali dove non si deve, descrizione di Bamboo (colore, peso, dimensioni, ecc.), bisogni e abitudini del cane (quante volte mangia in un giorno, cosa mangia, importanza di avere sempre acqua a disposizione, dove dorme, quali sono i suoi giochi preferiti, importanza delle passeggiate, ecc.), come si porge il biscotto al cane, lanciare la pallina, far eseguire i comandi (seduto, terra, zampa, richiamo e porta), spazzolare il cane, preparare la ciotola.

Psicomotricità (Francesco Luca Miceli)

All'attività di psicomotricità partecipano inizialmente un piccolo gruppo di 4/5 ospiti ambosessi e con età differenti, una volontaria. L'attività viene strutturata in 3 fasi: la prima fase prevede l'accoglienza sia dell'ospite, (che viene salutato dall'operatore, aiutato nell'azione di togliersi la giacca e di sedersi), che del familiare che lo accompagna. Dopo un momento iniziale di discussione in gruppo, si passa ad un lavoro spazio-temporale (calendario) ed un giro di presentazione di ciascun; in seguito viene svolta un'attività

senso-motoria ed alla fine una fase di lavoro cognitivo: al laboratorio partecipano tutti in modo interessato ed attivo. Queste fasi vengono ripetute ogni volta durante gli incontri al Circolo, in modo da dare una continuità ben inquadrata e specifica alla mattinata. Anche gli esercizi motori vengono ripetuti ogni volta cercando di mantenere equilibrata non solo la quantità dei movimenti ma anche la qualità. Finita la parte motoria viene proposta un'attività sia manuale che cognitiva, in questo modo si lavora non solo sull'aspetto senso-motorio, ma anche spazio-temporale.

Si registra una buona partecipazione da parte di tutti gli ospiti e questo rende il clima della seduta molto positivo.

Danzaterapia (Vincenza Frascella)

Il lavoro con persone di terza età è ricco di esperienze creative: il racconto della loro vita attraverso le parole e il movimento. Il racconto di un corpo cambiato, più rugoso, meno forte, ma ricco di esperienze. La danzaterapia conduce l'anziano a ri-scoprire ed esprimere la propria storia corporea per poi arrivare ad esprimere se stesso.

Con gli anziani si può pensare alla danza come attività fisica, in quanto produce effetti di ordine fisiologico, buona circolazione del sangue, ossigenazione e massaggio degli organi, effetti stimolanti o rilassanti, ma anche come attività che porta con sé una ri-scoperta delle potenzialità creative ed espressive proprie di ciascuno. La danzaterapia contribuisce al recupero di un patrimonio esperienziale tipico dell'anziano che diventa ricchezza personale e del gruppo in cui viene vissuta l'esperienza.

Tra gli obiettivi più importanti raggiunti e riscontrati: il contatto con il proprio corpo, i suoni e le sensazioni percettive che lo abitano, l'ampliare le limitazioni psico-fisiche che restringono e limitano appunto l'ambito di movimento.

La danza è come tutte le arti una manifestazione intima del proprio essere, è l'allegria dell'accettazione del limite, la creatività, l'espressione generosa che permette di arrivare all'altro, al gruppo che attraverso il movimento comprende ciò che accade.

Per questo la danzaterapia aiuta a riallacciare la relazione con il "corpo espressivo", generoso, che cambia con il passare del tempo e con le emozioni, un corpo che sente e che cerca, che a volte guadagna ed altre perde, ma sempre con l'allegria prodotta dalla danza.

Negli incontri di danzaterapia è stato utilizzato il suono come stimolo al movimento e musiche sempre differenti.

Piano piano i cari anziani sono stati introdotti e coinvolti nel mondo dell'arte attraverso il movimento; hanno potuto avvicinarsi alla danza nel rispetto dei loro tempi individuali.

Valorizzando il limite, hanno superato tutte le barriere di diffidenza dovute all'età, ai dolori e alla mancanza di fiducia nel proprio corpo.

Indipendentemente dall'età, dal sesso o dai deficit motori dei partecipanti si è voluto sempre privilegiare l'integrazione che, anche in un contesto apparentemente omogeneo come questo, dà ampi margini di lavoro e di sperimentazione.

SEDE DI SESTO CALENDE

Da gennaio 2016 è stato attivato il Circolo della Memoria presso la sede di Sesto Calende, nei locali messi a disposizione dalla Parrocchia di San Bernardino, allestiti di tutto punto e gestiti da un gruppo di volontari opportunamente formati.

E' aperto il martedì e il venerdì dalle 14.30 alle 16.30 e può ospitare 8/10 persone.

Nel 2016 hanno usufruito del servizio un totale di **10 persone**.

Attività 2016

Stimolazione cognitiva (Cristina Morresi)

Durante le attività di stimolazione cognitiva, agli utenti sono stati proposti esercizi che potessero andare a rinforzare differenti funzioni cognitive quali: linguaggio, orientamento spazio-temporale, memoria autobiografica, memoria a breve termine, memoria procedurale, logica, attenzione.

Dato il livello cognitivo non omogeneo dei partecipanti, è stato necessario affiancare (con l'aiuto dei volontari) gli utenti con un decadimento cognitivo moderato, per permettere all'intero gruppo di beneficiare delle attività proposte, dando la medesima attenzione ad ogni singolo utente.

Le attività sono state in generale sempre accolte con entusiasmo dai partecipanti, il gruppo si è andato via via consolidando. Le relazioni interpersonali costitutesi con il tempo si sono mostrate molto costruttive anche durante le attività: partecipanti con un livello cognitivo più alto hanno spesso aiutato e coinvolto attivamente i compagni che mostravano maggior difficoltà.

Arte Terapia (Chiara Borromeo)

Il gruppo, composto da 7 utenti, viene fin dall'inizio avvicinato all'attività artistica in modo graduale e

corrispondente al livello di sperimentazione scelto da ciascuno. Fin dai primi incontri risulta fondamentale l'accessibilità ai materiali e lo stimolo ad utilizzarli anche senza conoscenze e tecniche precedentemente acquisite, così come l'incoraggiamento personale, facendo riferimento alle potenzialità di ciascuno, a volte inconsapevoli.

L'obiettivo primario è stato dunque quello di offrire ai pazienti una possibilità espressiva "nuova", veicolata dalla creatività, che permettesse loro di dare forma al proprio immaginario e al ricordo.

Un lavoro iniziale ha riguardato la sfera personale dell'io (io sono, ci sono, scelgo ciò che mi piace...). Per passare poi ad una fase più narrativa attraverso un percorso guidato sul tema del ricordo, con l'uso di materiale portato anche dagli utenti stessi: fotografie, che hanno facilitato l'affiorare di collegamenti e associazioni con il vissuto dei pazienti. Dall'individuale si è poi giunti a sperimentare la dimensione di gruppo (lavori collettivi) favorendo così la condivisione, l'aiuto reciproco e il sentirsi utili e capaci, con ricadute benefiche in termini di autostima e sostegno dell'identità personale, nonché di rafforzamento della consapevolezza di poter ancora essere agenti nel mondo, cose che molti di loro avevano perso come sentire o possibilità. Attraverso l'uso dei materiali artistici, il confronto e lo scambio con il terapeuta e gli altri utenti, emergono pezzetti di vita di ciascuno che, sul piano concreto del fare, possono essere ordinati, valorizzati, così da permettere al paziente, con l'ausilio delle immagini create da sé, di riappropriarsi di piccole parti di una realtà in dissolvenza.

Gli stimoli lanciati sono stati accolti dai pazienti con curiosità, impegno e cura.

Le cartelle, realizzate per conservare i propri lavori, con il passare del tempo sono diventate "il bagaglio" di ciascuno fatto di esperienze raccolte, fermate e che restano come testimoni di tracce di sé. Ed è proprio la possibilità di lasciare ancora tracce concrete e vitali del proprio essere nel mondo, di creare quel contenitore di memorie del presente, che può sostenerli nel loro procedere, divenuto a tratti nebuloso.

Psicomotricità (Francesco Luca Miceli)

All'attività di psicomotricità partecipa un gruppo di 7/8 ospiti ambosessi e con età differenti, ed un gruppo di volontari. L'attività viene strutturata in 3 fasi: la prima fase prevede l'accoglienza sia dell'ospite (che viene salutato dall'operatore, aiutato nell'azione di togliersi la giacca e di sedersi dai volontari) che del familiare che lo accompagna. Dopo un momento iniziale in cui avviene una breve discussione in gruppo, si passa ad un lavoro spazio-temporale (calendario) e successivamente un gioco di presentazione di ognuno (ad esempio passandosi la palla); in seguito viene svolta un'attività senso-motoria ed alla fine una fase di lavoro cognitivo: al laboratorio partecipano tutti in modo interessato ed attivo. Queste fasi vengono ripetute ogni volta durante gli incontri al Circolo, in modo da dare una continuità ben inquadrata e specifica alla giornata. Anche gli esercizi motori vengono ripetuti ogni volta cercando di mantenere equilibrata non solo la quantità dei movimenti ma anche la qualità. Finita la parte motoria viene proposta un'attività sia manuale che cognitiva, in questo modo si lavora non solo sull'aspetto senso-motorio, ma anche spazio-temporale.

Si registra una partecipazione molto buona e positiva da parte di tutti gli ospiti e questo rende il clima della seduta sereno e piacevole.

Pet Therapy (Emanuela Valena con Candy e Heidi)

Sono state proposte le seguenti attività : accarezzare, spazzolare e profumare il manto dei cani, riconoscere le differenze estetiche tra Candy e Heidi, giocare con la palla, nascondere bocconcini in cassette e scatole, nascondere giocattoli e invitare i cani a cercarli; è stato dato spazio all'educazione canina , gli utenti si sono cimentati a impartire comandi come "seduto", "terra", "vieni" e "resta" dicendo la parola corrispondente e associando il corretto gesto, hanno poi portato i cani al guinzaglio. Nei vari incontri ho raccontato le caratteristiche, le abitudini dei cani, la descrizione di qualche razza canina, argomenti che hanno sempre creato domande e curiosità o scaturito racconti personali sui propri animali. Alla fine della seduta 2 utenti avevano il compito di preparare la pappa ad Heidi e Candy.

I partecipanti hanno mostrato sempre interesse e gioia nelle varie attività con i cani.