

iMATERIALI
Erickson

Strumenti per la didattica, l'educazione,
la riabilitazione, il recupero e il sostegno
Collana diretta da Dario Ianes

Laura Pedrinelli Carrara

ATTIVITÀ DI ANIMAZIONE CON GLI ANZIANI

Stimolare le abilità cognitive e socio-relazionali nella terza età

Erickson

Indice

9	Introduzione
11	PRIMA PARTE – Aspetti base dell’animazione con gli anziani
11	CAP. 1 L’anziano istituzionalizzato
14	CAP. 2 L’animazione professionale con gli anziani
21	Bibliografia
23	SECONDA PARTE – Attività di animazione professionale con gli anziani
23	Guida all’utilizzo del manuale
28	Le attività con le immagini visive
88	I laboratori linguistici
165	Gli esercizi percettivo-spaziali
187	I laboratori creativi
230	Le attività sociali
282	Le attività dinamiche
302	La griglia di valutazione

Introduzione

Il manuale per l'animazione professionale con l'anziano è un testo pratico finalizzato a migliorare il benessere degli anziani per potenziare le loro capacità cognitive e mantenere le abilità intellettuali residue. Tutti gli esercizi contenuti nel libro sono stati realizzati e migliorati nel tempo in una struttura residenziale per anziani, autosufficienti e semi-autosufficienti, e rappresentano le attività che hanno riscosso maggior riscontro.

Tranne qualche esercizio che necessita di una partecipazione corale, le attività contenute possono essere svolte indipendentemente:

- dall'*operatore* (ad esempio: Animatore professionale, Operatore Socio Sanitario, Assistente domiciliare) con il singolo utente o il gruppo;
- dal *familiare*, per stimolare le abilità mentali di una o più persone care in terza età;
- dall'*anziano* stesso, tramite le schede che permettono lo svolgimento degli esercizi anche a livello individuale.

Il libro è strutturato in due parti: una breve parte introduttiva, che tratta le informazioni basilari da conoscere per svolgere le attività ludico-riabilitative con le persone anziane, e un'ampia seconda parte prettamente pratica. Quest'ultima comprende le modalità di programmazione dell'animazione, gli esercizi da effettuare e le griglie di valutazione dei risultati; ogni argomento è esplicitato in modo dettagliato, semplice e diretto. Nel testo sono accluse anche le schede, compilate a caratteri grandi, per l'utilizzo individuale e autonomo da parte dell'anziano. Sono presenti, inoltre, alcuni giochi sociali creati o adattati al lavoro di animazione con gli anziani, che richiedono solo di essere stampati e ritagliati.

Le varie attività descritte possono essere svolte dalla maggior parte degli anziani perché sono state pensate principalmente per persone semi-autosufficienti fisicamente e/o cognitivamente; per questo motivo, sono limitati i giochi di movimento, che invece sono molto più utilizzabili quando sono presenti solo anziani autosufficienti. Di fatto, questo libro vuole fornire una base generica per le attività con l'anziano, sapendo che nelle strutture residenziali partecipano assieme sia utenti autosufficienti che non e soggetti dalle diverse abilità residue. Si vuole, inoltre, dare spazio all'animatore per poter effettuare eventuali varianti alle attività, in base alle risorse presenti e alla propria creatività.

Riguardo alla spiegazione dei giochi, essa avviene attraverso cartelle sintetiche che esplicitano: l'obiettivo preposto, il materiale occorrente, il numero di partecipanti consigliato, la descrizione dell'attività, le note importanti da seguire. Per la maggior parte dei giochi sono presenti uno o più esercizi contenenti istruzioni ben dettagliate.

In conclusione, il manuale è un testo utile agli operatori del settore, ma anche a tutte quelle persone che vivono con gli anziani e che vogliono aiutarli a mantenere inalterate o a recuperare, per quanto è possibile, le proprie abilità cognitive. Di fatto, ogni attività è studiata per poter stimolare gli anziani dal punto di vista soprattutto cognitivo, sociale e psicologico e molti esercizi possono essere svolti anche dagli anziani che vivono in casa, con il supporto dei loro familiari o degli operatori domiciliari nel caso vi sia la necessità.

PRIMA PARTE

ASPETTI BASE DELL'ANIMAZIONE CON GLI ANZIANI

CAPITOLO 1 – L'ANZIANO ISTITUZIONALIZZATO

Con il termine *istituzionalizzare* si intende, in questo contesto, la necessità di ricoverare l'anziano in strutture residenziali assistenziali e/o di cura a lungo termine.

Le principali cause dell'inserimento in tali strutture possono essere:

- *problemi funzionali*: difficoltà oggettive di tipo fisico e/o mentale nel prendersi cura di sé (problemi o mancanze nella cura dell'igiene personale, nella preparazione dei pasti, nell'assunzione di farmaci, ecc.), difficoltà nel gestire la casa e il quotidiano;
- *problemi di tipo economico*: difficoltà a rimanere nel proprio alloggio e a gestire il quotidiano per motivi economici;
- *problemi di salute*: presenza di patologie non facilmente gestibili a livello assistenziale e di cura in casa;
- *problemi di tipo psicologico*: difficoltà psichiche ed emotive che comportano insicurezza nella gestione di sé e della casa (ad esempio: paura di cadere, di lasciare acceso il fornello, paura di trovarsi in situazioni di emergenza senza aiuto), senso di solitudine, contrasti familiari.

Gli istituti per anziani sono strutture che aiutano le famiglie a far mantenere una buona qualità di vita ai loro cari, i quali, per motivi di età, di salute o economici, non possono più essere lasciati soli o accuditi da personale non competente. È bene tener presente che per certe patologie è indispensabile un controllo medico e/o infermieristico costante e che non tutte le mura domestiche possono garantire una buona qualità di vita all'anziano e soddisfare appieno le necessità riabilitative, economiche e di cura. Tali difficoltà risultano ancora maggiori quando nel soggetto è presente una demenza o altre gravi patologie.

Per contro, l'istituzionalizzazione può comportare l'assenza di stimoli mentali appropriati e individualizzati e la mancanza della continuità di riferimenti affettivi importanti. Inoltre, l'anziano vive in un ambiente standardizzato: gli orari e la tipologia dei pasti sono già impostati, i compleanni sono sovente festeggiati in un'unica data mensile, gli spazi propri sono limitati e spesso condivisi con persone estranee alla propria vita. Soprattutto per gli anziani semi-autosufficienti, le interazioni e le iniziative personali rimangono molto più limitate aumentando così il tempo vuoto. Tutto questo può creare in alcuni utenti confusione temporale e abitudine alla pigrizia e alla passività mentale, particolarmente in quelli semi o non autosufficienti.

Proprio perché le comunità per anziani comportano le risorse ma anche i limiti dell'istituzionalizzazione, esse non possono essere focalizzate come sostitute della casa, se la intendiamo come presenza di riferimenti sociali e affettivi e di una vita individualizzata. Per compensare il più possibile i limiti appena espressi, queste strutture spesso includono attività specifiche come la *pet therapy*, l'animazione professionale, il teatro, la musicoterapia, l'arteterapia e la clownterapia che apportano momenti ludici, creativi e terapeutici migliorando il benessere dell'anziano e la sua qualità di vita.

LE ATTIVITÀ CON LE IMMAGINI VISIVE

Le attività con le immagini visive sono giochi che utilizzano filmati, disegni e figure per sollecitare la creatività e l'immaginazione dell'anziano. Esercizi come il colorare e il ritagliare stimolano l'inventiva e rilassano, a volte riportano l'anziano indietro nel tempo: questo può comportare una diffidenza iniziale per il pregiudizio di svolgere un'attività tipica dei bambini, ma sarà cura dell'operatore incitare l'utente a provarci ugualmente.

Per quanto concerne la visione di filmati, se ben scelti e ben utilizzati (con pause e riassunti intermedi) favoriscono, insieme alla tecnica della colorazione, un senso di benessere che solitamente risulta maggiormente rilassante rispetto ad altre attività.

Le abilità specifiche attivate

A) A livello cognitivo

- Esercizi di attenzione:
 - > mantenimento e focalizzazione dell'attenzione.
- Esercizi di percezione visiva:
 - > esecuzione di brevi compiti attraverso l'utilizzo di figure geometriche e/o simboliche;
 - > riconoscimento di immagini.
- Esercizi di memoria:
 - > visuo-spaziale: attraverso l'associazione spaziale delle forme, il riconoscimento di differenze tra immagini e l'assemblaggio di parti di figure o oggetti;
 - > semantica: mediante il riconoscimento di oggetti e del loro utilizzo;
 - > episodica-autobiografica: rievocazione di fatti del passato remoto o recente.
- Esercizi di riattivazione prassica:
 - > copia di figure geometriche;
 - > sollecitazione dei movimenti fini.

B) A livello psicosociale

- Esercizi volti a stimolare la socializzazione
- Esercizi volti a stimolare il confronto assertivo
- Esercizi volti a stimolare la conoscenza di sé e dell'altro
- Esercizi volti a stimolare la percezione positiva di sé e del proprio ambiente
- Esercizi volti a stimolare il benessere e il relax.

Le funzionalità richieste

Per le loro specifiche esigenze, questi tipi di giochi risultano maggiormente svolgibili da persone mediamente sane e, in base agli esercizi effettuati, anche da anziani con le funzionalità espresse nella legenda alla pagina seguente.

Parole da ricostruire

Obiettivi

- Stimolare le capacità linguistiche.
- Rinforzare la memoria semantica e la rievocazione.
- Sollecitare l'attenzione e il ragionamento.
- Favorire la socializzazione.

Abilità principalmente stimulate

- Linguaggio
- Memoria
- Attenzione
- Ragionamento.

Materiali

- Schede 11, 12, 13
- CARD alfabetiche (presenti nelle pagine *Materiale per l'operatore o il familiare*)
- Lavagna.

Tecnica

Produzione linguistica associativa.

Numero partecipanti

Dipende dalle abilità cognitive presenti, a seconda del numero di partecipanti si danno da una a tre lettere a testa. Si sconsigliano, comunque, gruppi oltre le 10-15 persone, perché più sono gli utenti minore è la partecipazione attiva al gioco e gli anziani si possono annoiare. In caso di numeri maggiori fare due gruppi.







Svolgimento

Attraverso l'utilizzo del *Materiale per l'operatore o il familiare*, che contiene le carte alfabetiche, l'operatore consegna tre CARD a ogni utente e scrive alla lavagna una parola che i partecipanti dovranno riconoscere e ricomporre con le CARD alfabetiche a disposizione. Nella MODALITÀ 1 è descritta l'esecuzione dell'esercizio. Per far lavorare individualmente tutti i membri del gruppo e per il lavoro del singolo anziano si utilizzano le Schede 11, 12, 13.

Note

- Il gioco è a difficoltà crescente, perciò inizialmente l'apporto dell'operatore sarà maggiore, sostenendo gli anziani nella lettura e nel riconoscimento delle CARD alfabetiche. Dopo alcune volte saranno i partecipanti a leggere la parola e a ricostruirla spontaneamente, per arrivare a far sì che siano loro stessi a creare le parole, possibilmente sempre più lunghe.
- Le CARD contengono lettere dell'alfabeto inglese per poter ulteriormente ampliare la tipologia di parole con termini stranieri di corrente utilizzo nella nostra lingua, come ad esempio: box, baby-sitter, junior, water, ticket, ok.

Livelli di funzionalità

In autonomia con normale supporto			Con supporto costante o con scheda		
C1	D	M	C2	U	Vo
					

Trova il simbolo giusto

Obiettivi

- Stimolare la coordinazione occhio-mano.
- Migliorare la discriminazione visiva e cromatica.
- Favorire la percezione positiva di sé e del proprio ambiente.
- Favorire benessere e relax.

Abilità principalmente stimulate

- Memoria
- Attenzione
- Percezione.

Materiali

- Schede 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Pennarelli.

Tecnica

Percezione visiva, barrage.

Numero partecipanti

Dipende dalle abilità manuali e cognitive presenti, mediamente si consigliano 7-8 anziani per animatore con possibilità di organizzare gruppi in successione.







Svolgimento

Si distribuisce la Scheda 1, i partecipanti devono riconoscere il simbolo indicato e segnarlo con una crocetta (barrage) ogni volta che lo riconoscono fra tutti quelli presenti nel foglio. Stessa consegna per le Schede 2, 3, 4, 5, 6.

Note

- Si consiglia di far usare agli anziani i pennarelli colorati e di non usare il nero (come le figure), in modo da evitare che il tratto della penna si confonda con il disegno, ma sia invece ben chiaro il segno effettuato.
- Sia in questo che negli altri esercizi, i soggetti con parziale funzionalità fisica di tipo 2 (M), ovvero con problemi nella manualità, possono indicare il simbolo e farlo segnare da un operatore o familiare.
- Evitare di vicariare l'anziano, stimolarlo a trovare da solo il disegno da barrare.
- Si può riutilizzare la stessa scheda fotocopiandola di nuovo e indicando al partecipante un altro stimolo da cancellare fra quelli presenti.







Livelli di funzionalità

In autonomia con normale supporto				Con supporto costante	
C1	D	U	Vo	C2	M
					

Laboratorio sensoriale: Cosa c'è nel sacco?

Obiettivi

- Stimolare il senso del tatto.
- Rinforzare la memoria semantica.
- Sollecitare la discriminazione degli oggetti.
- Favorire il confronto assertivo e la percezione positiva di sé e del proprio ambiente.

Livelli di funzionalità					
In autonomia con normale supporto				Con supporto costante o con scheda	
C1	C2	D	Vi	U	Vo
					

Abilità principalmente stimulate

- Attenzione
- Linguaggio
- Memoria
- Manualità
- Ragionamento.

Materiali

- Schede 9 e 10 e rispettive schede con soluzioni
- *Materiale per l'operatore o il familiare*
- Sacchetto richiudibile di stoffa leggera
- Alcuni oggetti da identificare.

Tecnica

Riconoscimento stimoli tramite il tatto.

Numero partecipanti

Generalmente, non oltre le 10-12 persone; anche se è un'attività semplice richiede del tempo e tanti partecipanti potrebbero aumentare troppo il periodo di attesa e quindi anche i livelli di attenzione.

Svolgimento

L'operatore, avvalendosi del *Materiale per l'operatore o il familiare* contenente la lista degli oggetti stimolo da utilizzare, inserisce un oggetto dentro un sacchetto di stoffa o di plastica (l'importante è che non sia trasparente) e i partecipanti devono riconoscerlo utilizzando solo il tatto.

Nelle MODALITÀ 1 e 2 sono specificati gli iter per svolgere questa attività.

Per far lavorare individualmente i membri del gruppo e per il lavoro del singolo anziano si utilizzano le Schede 9 e 10.

Note

La lista presente nel *Materiale per l'operatore o il familiare* è solo indicativa e serve per fornire alcuni spunti all'animatore.