

Una palestra per la mente

Nuovi esercizi di stimolazione
cognitiva per l'invecchiamento
cerebrale e le demenze

Volume 2

Donata Gollin, Arianna Ferrari
e Anna Peruzzi

MATERIALI
PSICOLOGIA

IL LIBRO

UNA PALESTRA PER LA MENTE

Una palestra per la mente 2 propone nuove attività rivolte a persone con declino cognitivo di grado lieve-moderato e utili a chiunque voglia tenere sotto controllo gli effetti dell'invecchiamento cerebrale «mantenendo in forma la propria mente» in modo agile e divertente. Come il primo volume è il risultato di un programma di stimolazione cognitiva messo a punto presso il Centro Regionale per lo studio e la cura dell'Invecchiamento Cerebrale (CRIC).

Una piccola «palestra» personalizzata per allenare efficacemente la sfera cognitiva e un valido strumento per approcci multidisciplinari al trattamento e alle terapie di attivazione cognitiva contro le demenze.

La prima parte del libro offre un ampio ventaglio di attività per stimolare la conversazione, le relazioni con gli altri, il racconto di sé. La seconda parte offre invece un pratico supporto, organizzato in schede, alla stimolazione delle diverse funzioni cognitive.

Esercizi sull'orientamento temporale e spaziale, sull'attenzione visiva, la memoria, il linguaggio, la logica e le abilità grafico-manuali accompagnano questo percorso (con le soluzioni in appendice).

Tutte le schede possono essere somministrate individualmente o in gruppo sia da operatori che da familiari, e possono essere integrate e modificate.



Della stessa serie

Volume 1 – Stimolazione cognitiva per l'invecchiamento cerebrale e le demenze

Volume 3 – Programma di attivazione cognitivo-comunicativa per contrastare il declino cognitivo nell'adulto



Disponibili anche i CD-ROM

Una palestra per la mente

Una palestra per la mente 2

LE AUTRICI

DONATA GOLLIN

Logopedista, esperta di stimolazione cognitiva dell'anziano con demenza e di rieducazione del linguaggio. Collabora con il Centro Regionale per lo studio e la cura dell'Invecchiamento Cerebrale (CRIC) di Vicenza.

ARIANNA FERRARI

Educatrice professionale, esperta di stimolazione cognitiva dell'anziano con demenza. Collabora con il Centro Regionale per lo studio e la cura dell'Invecchiamento Cerebrale (CRIC) di Vicenza.

ANNA PERUZZI

Educatrice professionale, esperta di tecniche di animazione educativa con bambini e anziani e di comicoterapia. Collabora con il Centro Regionale per lo studio e la cura dell'Invecchiamento Cerebrale (CRIC) di Vicenza.

€ 23,50



9 788861 377431

www.ericson.it

Indice

7	Presentazione
9	Prefazione
13	Introduzione
17	CAP. 1 Parlo di me
67	CAP. 2 L'orientamento nel tempo
103	CAP. 3 L'orientamento nello spazio
149	CAP. 4 L'attenzione visiva
187	CAP. 5 La memoria
249	CAP. 6 Il linguaggio
301	CAP. 7 La logica
347	CAP. 8 Le abilità grafico-manuali
377	Soluzioni

Introduzione

Il primo volume di *Una palestra per la mente* era nato dal desiderio di condividere l'esperienza maturata presso il *Centro Regionale per lo Studio e la Cura dell'Invecchiamento cerebrale* (CRIC) nel quotidiano lavoro svolto nell'ambito della terapia non farmacologica con pazienti affetti da Malattia di Alzheimer nello stadio lieve moderato.

L'evidenza, data dal fatto che i benefici del trattamento riabilitativo sono maggiori se esso viene ripetuto nel tempo, ha successivamente fatto nascere la necessità di strutturare nuovo materiale per ulteriori cicli di trattamento. Questa esigenza, unita al positivo riscontro avuto sia da chi ha utilizzato il primo volume come supporto per i percorsi riabilitativi, sia da chi lo ha utilizzato per allenare le proprie abilità cognitive, ci ha incoraggiate a procedere alla stesura di *Una palestra per la mente 2*.

Nel loro insieme, i due volumi riguardano la parte pratica di un protocollo di Terapia di Attivazione Cognitiva messo a punto nel tempo su alcune centinaia di pazienti presso il CRIC. Il protocollo, denominato *Cognitive Activation Therapy* (CAT), s'inserisce in un contesto di lavoro esteso che coinvolge l'équipe multi-professionale operante al Centro e si basa sulla rilevazione e lo studio sistematico di dati cognitivi e funzionali. Il programma parte da un approccio che mette la persona al centro della cura e prevede un supporto completo, lungo tutto il percorso riabilitativo, al malato e alla sua famiglia. Nello specifico, la CAT si rifà a tecniche note, ma si distingue per una propria originalità che deriva dalla peculiare integrazione e personalizzazione di metodiche diverse in un sistema unitario caratterizzato da continuità, coerenza e reciproco potenziamento fra i diversi momenti dell'attività.

Nella strutturazione del percorso riabilitativo i due volumi, che sono stati da noi pensati in continuità logica fra loro, contengono schede operative utili a strutturare due cicli di terapia (primo ciclo e follow-up) con la medesima impostazione concettuale e metodologica.

Tuttavia, grazie alla loro impostazione molto pratica, i testi possono essere usati in maniera indipendente o in ordine inverso l'uno dall'altro, sia da personale specializzato che abbia necessità di strumenti operativi immediatamente fruibili, sia da coloro che, per la prima volta, si accostano all'utilizzo di uno strumento di questo tipo per esercitare le funzioni cognitive. Inoltre, la flessibilità delle proposte consente di elaborare nuovi esercizi partendo dalle schede a disposizione. Questo

aspetto rende il materiale particolarmente utile in vista di programmi che si protragano a lungo nel tempo come avviene, ad esempio, nei luoghi di cura istituzionali.

In questo secondo volume alcune proposte sono state ampliate e potenziate, altre invece sono di nuova ideazione. L'impostazione generale del materiale mantiene comunque le stesse caratteristiche del volume precedente, sia nella forma grafica appositamente pensata per l'utenza adulta, sia nei principi metodologici che hanno guidato la costruzione degli esercizi. Tali principi saranno in seguito ripresi e descritti in dettaglio.

Organizzazione del volume e indicazioni per l'uso

Analogamente al primo volume, anche *Una palestra per la mente 2* è suddiviso in due parti: la prima si intitola «Parlo di me» ed è la sezione che apre idealmente la seduta di trattamento. Questa proposta rappresenta il primo elemento di novità e riguarda spunti di conversazione che stimolano l'introspezione e la riflessione sul proprio modo di essere e di agire rispetto a sé, rispetto agli altri e rispetto al modo di affrontare la vita in generale. Le domande guida hanno lo scopo di indurre la persona a soffermarsi e a riflettere, con riferimento al tema di cui si tratta, sui cambiamenti avvenuti nel tempo e sulle ragioni che hanno determinato questi cambiamenti. Queste conversazioni hanno lo scopo di aiutare la persona a rivedere e ricostruire un'immagine di sé unitaria che includa il presente e il passato con continuità e coerenza.

La seconda parte del volume contiene esercizi utili a dare apporto alle diverse funzioni cognitive quali: orientamento spazio-temporale, attenzione visiva, memoria, linguaggio, logica, attività grafico-manuali.

Complessivamente, il materiale proposto tiene conto delle conoscenze in merito all'utilizzo e all'efficacia degli interventi riabilitativi attualmente più accreditati. Le schede operative sono state strutturate integrando e tenendo sempre presenti le conoscenze relative al funzionamento dei processi cognitivi, sia in condizioni di assenza di patologia, sia in situazione di deterioramento cognitivo con particolare riferimento alla Malattia di Alzheimer. Questi aspetti hanno quindi guidato la definizione delle funzioni cognitive obiettivo dell'esercizio e la determinazione del livello di difficoltà.

Nella selezione del materiale si è inoltre cercato di tenere in particolare considerazione tutto ciò che riguarda l'aspetto motivazionale. Spesso, infatti, la persona affetta da Alzheimer affronta l'attività con ansia e preoccupazione poiché la pone a diretto confronto con le proprie difficoltà. A causa di ciò, accade di frequente che metta istintivamente in atto meccanismi che la proteggono dal rischio d'insuccesso e cerchi di evitare, quindi, ogni situazione di potenziale fallimento. Ogni richiesta ha inoltre un «costo», in termini di sforzo, energia, fatica e pertanto, se la persona non comprende il senso e non intravede il vantaggio di ciò che le è proposto, tenderà a opporsi oppure a non farlo. Per queste ragioni si è cercato di arricchire di senso le proposte rendendole il più possibile vicine all'esperienza quotidiana del soggetto. Il fatto che la persona possa ricondurre l'esercizio al proprio ambito di vita, ad esempio fare la spesa o raccontare una

fiaba, aumenta di molto la probabilità che riconosca queste attività come utili per sé impegnandosi ad affrontarle.

Per comodità di consultazione e per avere un rapido riferimento all'obiettivo di ogni esercizio, ciascun capitolo è stato organizzato per aree cognitive. Questo criterio di suddivisione delle proposte è stato applicato sulla base dell'analisi della funzione cognitiva la cui attivazione, e seguente stimolazione, è implicata in misura maggiore rispetto alle altre. Va precisato infatti che, in termini generali, l'esecuzione di ogni esercizio richiede sempre il coinvolgimento di più funzioni cognitive: nei compiti di memorizzazione, ad esempio, è necessario che sia attivato anche un livello sufficiente di attenzione, così come in alcuni compiti di logica può essere indispensabile richiamare informazioni dalla memoria semantica.

Le schede possono essere svolte individualmente o in gruppo e la maggior parte delle attività può essere affrontata anche autonomamente o con un minimo livello di supervisione. A questo proposito, per rendere più facile l'utilizzo del testo, sono state inserite all'inizio di ogni capitolo indicazioni metodologiche specifiche in cui sono fornite informazioni sugli obiettivi del lavoro e sulle modalità più favorevoli per svolgerlo.

Gli esercizi possono inoltre essere modificati e adattati in base alle singole esigenze: questo permetterà non solo di poterli ripetere anche a distanza di tempo, ma anche di adeguarli alle necessità del singolo e/o del gruppo.

Anche in questo secondo manuale, le proposte operative riguardanti la stimolazione delle funzioni cognitive sono formulate in modo da rispettare il principio dell'apprendimento senza errori. Gli esercizi particolarmente impegnativi vengono suddivisi in successive sequenze elementari che richiamano a ogni passo l'obiettivo. Solo in questo modo compiti complessi possono essere svolti con successo da malati che presentano difficoltà di memoria.

Nell'utilizzo del volume l'ordine degli esercizi non deve essere considerato vincolante. È importante, infatti, che il percorso riabilitativo sia il più possibile individualizzato, adattato cioè non solo alle capacità della persona, ma anche alle sue preferenze e alla disposizione del momento. L'operatore ha quindi la possibilità di disegnare liberamente il percorso riabilitativo su obiettivi in sintonia con le caratteristiche cliniche e soggettive dei propri pazienti.

Per facilitare ulteriormente l'organizzazione di un percorso adeguato alle singole capacità, abbiamo ritenuto utile indicare per ogni esercizio il livello di difficoltà (facile = ●, medio = ●●, difficile = ●●●). Questa suddivisione, operata sulla base della nostra esperienza, potrà essere di aiuto nella scelta degli esercizi da proporre, considerando che è quanto mai necessario adeguare il livello di difficoltà, non solo al grado di compromissione cognitiva del soggetto, ma anche alla sua capacità di tollerare la frustrazione. Inoltre, essendo la Malattia di Alzheimer progressivamente ingravescente, è particolarmente importante affrontare il lavoro con una sufficiente elasticità, adattando nel tempo le proposte all'evoluzione delle condizioni soggettive. La stessa suddivisione, peraltro, permetterà a quanti desiderano stimolare le loro abilità al di fuori dei contesti clinici, di verificare da sé le proprie capacità iniziali e i miglioramenti ottenuti con l'esercizio.

Le schede possono essere utilizzate sia oralmente, sia per iscritto. A questo proposito, riteniamo importante sottolineare che la scrittura, oltre a costituire un

aspetto caratterizzante dell'attività espressiva dell'essere umano, implica processi cognitivi complessi. Essa riguarda la motricità fine, le prassie e la coordinazione oculo-manuale, ma richiede anche la partecipazione di tutta la persona che vi canalizza le proprie energie. Nel gesto grafico confluiscono, infatti, la volontà per la decisione dell'atto esecutivo, l'intelligenza che formula il pensiero, la logica della composizione linguistica, la capacità di ordinare cronologicamente gli avvenimenti, la capacità critica e il controllo durante la stesura e finale. La scrittura, infatti, offre la preziosa opportunità di lavorare anche su aspetti metacognitivi poiché, dopo aver fissato i pensieri in un testo, è possibile rivederli e ricontrollarli. Per la persona affetta da Malattia di Alzheimer tenere in esercizio la capacità di scrivere è particolarmente utile, in quanto la scrittura rappresenta anche un prezioso supporto esterno alla memoria, consentendone un'indefinita estensione.

IO E... LA MIA FAMIGLIA



Come è composta la sua famiglia?

Se ha nipoti, li vede spesso? In quali occasioni?

Nella relazione con i suoi nipoti si sente diverso rispetto a come era con i suoi figli?

Qual è il momento, nella vita familiare, che attende con maggiore gioia?

I suoi familiari quali pregi le attribuiscono?

I suoi familiari quali difetti le rimproverano?

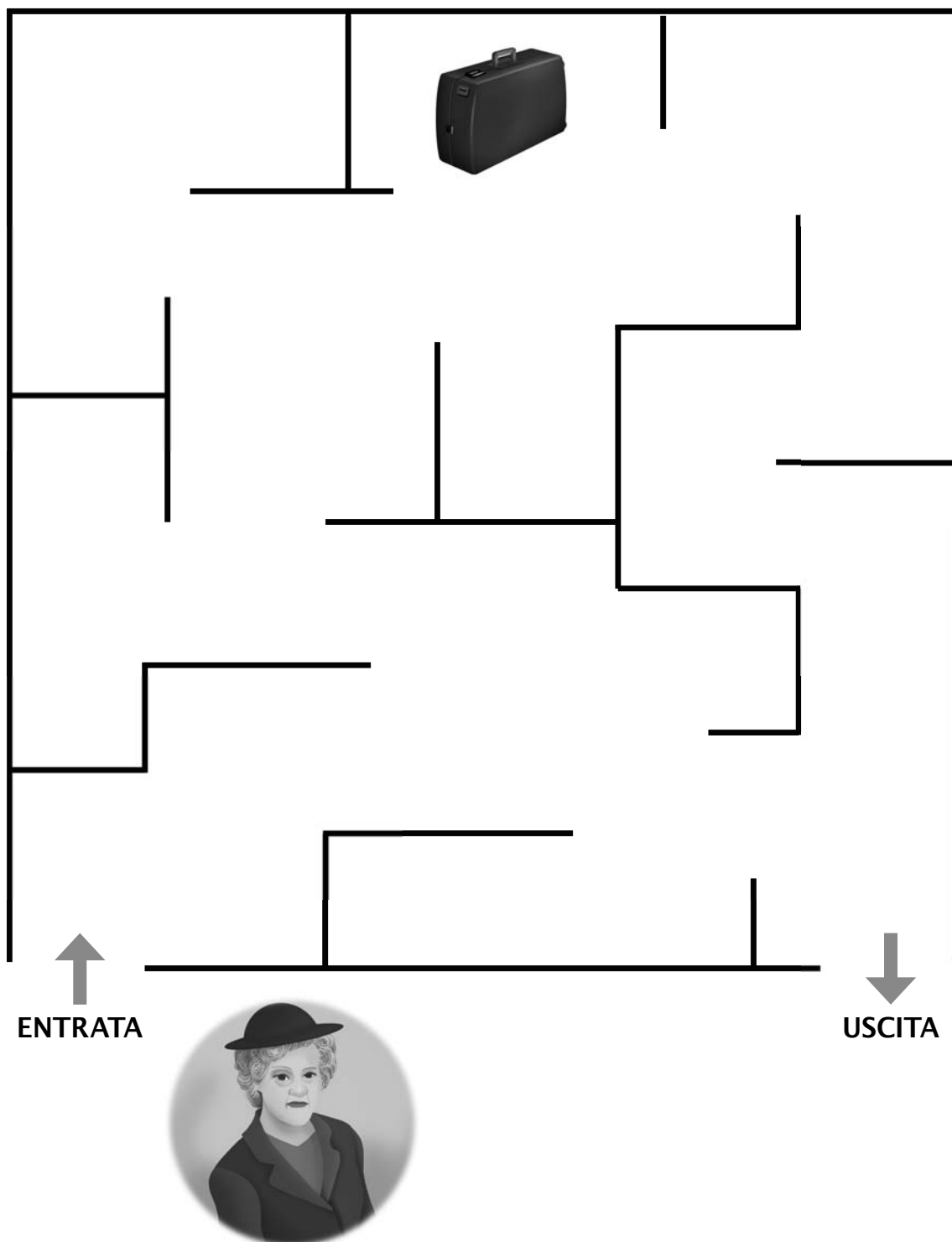
Descriva uno dei momenti più belli che ha vissuto con la sua famiglia.

Pensi a un regalo per ciascun componente della sua famiglia.

Secondo lei la famiglia nel corso degli anni è cambiata in positivo o in negativo?

I LABIRINTI

Entri ed esca dal labirinto tracciando una linea continua che indichi quale percorso fa la signora per andare a prendere la sua valigia e uscire.



TRASFORMAZIONE DI PAROLE

Trovi la lettera che aggiunta alla parola la trasforma in un'altra parola di senso compiuto.

SALARE	▶	SAL__ARE
VICOLI	▶	VI__COLI
INVASA	▶	IN__VASA
CARENA	▶	CAREN__A
TRANNE	▶	T__RANNE
MONCHE	▶	MON__CHE
SCARPA	▶	SC__ARPA
CARINE	▶	CAR__INE
DESTRE	▶	DEST__RE
SALONE	▶	SAL__ONE