

Attività quotidiane con le persone anziane

Guida pratica per le RSA
e il contesto domiciliare

Valentina Busato, Chiara Cecchinato
e Sara Girardello

GUIDE
LAVORO SOCIALE



LA CURA ALLA PERSONA ANZIANA
Direzione Giulia Dapero

ed
EDITRICE
DAPERO



ATTIVITÀ QUOTIDIANE CON LE PERSONE ANZIANE

Molto spesso gli operatori sociosanitari — ma anche i caregiver — fanno fatica a trovare attività stimolanti e attrattive per la persona anziana. Il libro che avete in mano colma questa lacuna.

Finalmente un manuale pratico che, per la sua semplicità di linguaggio, si dimostra prezioso tanto per i professionisti che per i caregiver impegnati nella relazione d'aiuto.

Le autrici descrivono interventi che spaziano dalla riattivazione della sfera cognitiva e affettiva a quella motoria, manuale, ludico ricreativa, fino a proposte particolarmente innovative, come il Metodo a ispirazione Montessoriana per l'anziano. Il lettore viene così accompagnato a capire meglio cos'è l'invecchiamento (quello sano, quello patologico e quello «di successo»), come proporre le attività presentate e utilizzare scale, schede di valutazione e materiali per le attività cognitive.

LE AUTRICI

VALENTINA BUSATO

Psicologa, pedagogista e formatrice. Docente presso la Facoltà di Psicologia Iusve (Mestre-Venezia). Specializzata in Mediazione Familiare e gestione dei conflitti. Coordina il Centro Diurno Anziani «Anni Sereni», San Donà di Piave (VE).

CHIARA CECCHINATO

Progettista sociale, psicologa e formatrice nell'ambito dell'invecchiamento. Ha lavorato come psicologa e come coordinatrice presso Strutture Residenziali per Anziani non autosufficienti.

SARA GIRARDELLO

Musicoterapeuta e arpista, ha maturato una consolidata esperienza come musicoterapeuta presso RSA, Centri Diurni e Nuclei Alzheimer del Veneto. Insegna Arpa Celtica presso l'IC «Margherita Hack» di Spinea (VE).

LA CURA ALLA PERSONA ANZIANA

DIREZIONE GIULIA DAPERO

La cura alla persona anziana propone testi specializzati sull'assistenza alle persone anziane. Si rivolge principalmente a professionisti che lavorano in strutture residenziali, per offrire loro pubblicazioni con un taglio pratico e concreto, ma anche a familiari e caregiver, per proporre soluzioni efficaci ai problemi della quotidianità.

ed
EDITRICE
DAPERO

€ 15,00



9 788859 104604 2

www.erickson.it

INDICE

PRESENTAZIONE	7
PREFAZIONE	11
INTRODUZIONE	15
I. COMPRENDERE L'INVECCHIAMENTO	17
1. Riflessioni, storia e stereotipi	17
2. Invecchiamento normale e patologico	22
3. I cambiamenti nelle abilità cognitive	24
4. Che cosa avviene in caso di demenza?	29
5. Psicologia dell'arco di vita e invecchiamento di successo	35
II. DALLA TEORIA ALLA PRATICA	43
1. La valutazione dell'anziano	43
2. Trattamenti non farmacologici in ambito geriatrico	53
3. Attività cognitive	56
4. Attività affettive	81
5. Attività motorie	90
6. Attività di cura del sé e dell'ambiente	99
7. Attività di laboratori manuali-creativi	101
8. Attività di interesse culturale	123
9. Attività ludico-ricreative	128
10. Attività spirituali: la sfera religiosa	134
11. Attività a carattere musicoterapico	135

III. STRUMENTI A SUPPORTO DELLE ATTIVITÀ	153
1. I test	153
2. Le griglie di valutazione	161
3. I materiali per le attività cognitive	178
RINGRAZIAMENTI	189
BIBLIOGRAFIA	191

3. *Attività cognitive*

Le attività cognitive sono molto utili per mantenere, allenare o rinforzare le differenti funzioni psichiche e possono essere distinte in due categorie principali: interventi di *stimolazione cognitiva* e interventi di *riabilitazione cognitiva*; due termini che spesso vengono utilizzati come sinonimi, quando, in realtà, non lo sono.

La *stimolazione cognitiva* ha l'obiettivo di potenziare le abilità neuropsicologiche che si presentano relativamente preservate dal deterioramento cognitivo. Attraverso queste tecniche è possibile cercare di limitare i deficit, favorendo l'emergere di meccanismi di compensazione. In patologie neuro-degenerative come la demenza non è infatti possibile assistere a un vero e proprio recupero ma, attraverso le attività che andremo a descrivere, si può lavorare per contrastare e rallentare il declino cerebrale. Tutti i training svolti dovranno essere adattati al diverso livello di compromissione, al fine di evitare che siano troppo facili, comportando un'assenza di stimolazione, o troppo difficili, conducendo a sentimenti di frustrazione. Questa tipologia di intervento può essere svolta anche in presenza di invecchiamento sano, a scopo preventivo e per promuovere il benessere complessivo dell'individuo. La versatilità delle diverse attività permette, inoltre, di svolgere molti esercizi anche in contesti di gruppo, riducendo così il ritiro sociale, molto frequente in questa fascia d'età. Svolgere i training circondati da altre persone con difficoltà simili può stimolare l'emergere di sentimenti positivi di fiducia verso le proprie potenzialità e di riduzione dell'ansia.

La *riabilitazione cognitiva*, invece, viene svolta a seguito di una compromissione a livello cerebrale che ha portato all'insorgenza di deficit più o meno gravi (ad esempio successiva-

mente a ictus o traumi cranici). L'obiettivo può essere quello di recuperare il funzionamento cognitivo presente prima della compromissione, ristabilendo le funzioni cognitive danneggiate, oppure di svolgere esercizi al fine di apprendere nuove strategie compensative per fronteggiare le diverse attività di vita quotidiana.

Per quanto riguarda tutti i training presentati all'anziano è estremamente importante che siano calibrati sulla base del livello cognitivo e degli interessi personali, soprattutto evitando di utilizzare «materiale infantile» che può generare sentimenti negativi di umiliazione e rifiuto. Gli esercizi e gli obiettivi da perseguire devono essere spiegati dal professionista in modo chiaro e semplice, per permettere all'individuo di comprendere appieno l'utilità di quello che sta facendo e, conseguentemente, di incrementarne il suo coinvolgimento.

Orientamento spazio-temporale

L'attività di orientamento è molto importante al fine di *acquisire maggiore consapevolezza del tempo, degli spazi e del sé*. Spesso viene eseguita in gruppo, ma può anche essere svolta singolarmente. È un esercizio versatile che può quindi essere usato anche dai familiari presso il proprio domicilio.

Le domande che possono essere poste giornalmente all'anziano, per stimolare l'**orientamento temporale**, potrebbero essere le seguenti: *mi sa dire in che anno siamo? E il mese? E la data di oggi? Che giorno della settimana è oggi? In che stagione siamo?* Nel caso in cui non ricordi queste informazioni, si può aiutare mediante suggerimenti logici come il tempo o la temperatura esterna (ad esempio: *fuori fa freddo o caldo? Indossa un maglione di lana oppure vestiti leggeri?*). La risposta corretta deve essere presentata dall'operatore solamente nel caso in cui l'individuo non riesca a produrla a seguito degli indizi forniti. In questo

genere di esercizio, come in quasi tutte le attività di stimolazione, è essenziale non mettere troppa fretta e concedere il tempo necessario a rispondere. Domande troppo incalzanti e insistenti potrebbero generare reazioni avverse, come il nervosismo, che potrebbero – ma non sempre – mascherare un deficit di memoria. Infine, quando tutte le domande di orientamento sono state poste, è consigliabile ripetere un'ultima volta tutte le risposte date (*Oggi è il 1 gennaio 2020, è mercoledì e siamo in inverno*). Per aiutare l'orientamento durante la giornata è consigliabile inoltre posizionare, ben visibili dagli anziani, orologi e calendari alle pareti. Anche la presenza nell'ambiente di *decorazioni ed elementi tipici della stagione in corso* è un prezioso riferimento temporale. La *lettura di leggende, proverbi o storie popolari specifici di quel preciso periodo dell'anno* stimola le funzioni cognitive ed è spesso accolta con molto interesse, anche in quanto fonte di ricordi ed esperienze personali.

L'**orientamento spaziale** può invece essere stimolato attraverso, ad esempio, *tecniche di immaginazione*. In questo caso, vengono fatti chiudere gli occhi al partecipante e gli viene chiesto di ricreare mentalmente un percorso preciso. A tale scopo, può essere proposto questo esercizio:

«Chiuda gli occhi e immagini di uscire dalla porta della sua stanza, di andare a destra e proseguire fino alla fine del corridoio. Cosa vede di fronte a lei?».

Un altro tipo di attività può essere realizzata facendo sedere l'anziano in una sedia al centro della stanza e presentando la seguente situazione:

«Chiuda gli occhi e immagini di trovarsi nel suo salotto di fronte alla porta di ingresso (o nel salone principale, nella propria stanza da letto, ecc.

SOLUZIONE CRUCIVERBA N. 1

1	L	E	T	T	O			N	C
	U		E		6	S	O	N	O
	C		9	S	A	S	S	O	R
10	E	11	S	T		O		12	P
		13	O	A			14	M	15
							A	I	
16	P	L			17	G	I	A	L
								L	19
20	P	E	R	D	E	R	E		I

SOLUZIONE CRUCIVERBA N. 2

1	C	O	2	L	3	A	4	Z	5	I	O	6	N	7	E		8	D	I
	O		9	U	O	V	O			10	I	E		11	R	I			
	L			N						12	A	P	E		R	T	O		
13	T	R	E	14	N	15	O				O						A		
	E		16	D	A	V	A		17	N	T	I						18	F
19	L	20	U	I	S	A			21	U	E								I
22	L	N		23	O	L	I	O					24	Z	I	O			
25	O	O				E			26	V	27	E	28	R	O				R
			29	D	O			30	R	O	S	S	O						I

Crucipuzzle

Il Crucipuzzle è un gioco composto da una griglia di lettere. Il partecipante deve individuare all'interno dello schema le parole elencate (si vedano gli esempi in pagina seguente). Le parole possono essere scritte in orizzontale, verticale, dall'alto verso il basso o viceversa. Diversi crucipuzzle possono essere trovati online o su riviste specializzate. Si può presentare uno schema riguardante un preciso argomento di interesse, come negli esempi che seguono. Inoltre, le griglie presentano diverse grandezze e complessità. Questo permette di adattare al livello cognitivo dell'individuo.

Simil-Badminton

Un altro gioco molto simile al precedente è il Badminton. Per praticarlo è necessario il seguente materiale: *racchette da Badminton, rete o corda tesa, volano o palloncino*. Viene svolto allo stesso modo della Pallavolo, ma con l'aggiunta delle racchette, che presentano un manico allungato che comporta una variazione rispetto alla normale coordinazione oculo-motoria in cui la palla viene presa con le mani. Nel caso in cui si utilizzi il volano è doveroso coinvolgere la capacità di anticipazione al fine di calibrare il giusto tempo per colpirlo poiché presenta una velocità molto diversa a seconda della parabola compiuta. Queste caratteristiche – soprattutto nel caso del volano – rendono il gioco del Badminton molto difficile per l'anziano.

Variante. Nel caso in cui non si posseggano le racchette specifiche e per agevolare l'esercizio si possono usare semplici bastoni e palloncini. Le persone possono disporsi una di fronte all'altra, restando anche comodamente seduti in poltrona o in carrozzina.

Simil-Basket

Un gioco utile non solo dal punto di vista dell'attività motoria, ma anche per esercitare la coordinazione, è il Basket. Il materiale da reperire è: una *palla in spugna* e un *canestro da Basket*. Se non si possiede il canestro, si possono usare cesti della misura adeguata per permettere di fare entrare la palla e legarli solidamente a una struttura verticale. Al fine di adattarlo all'anziano ed evitare eventuali cadute dovute alla perdita di equilibrio, è necessario introdurre alcune accortezze: utilizzare una palla leggera e svolgere il gioco da seduti nella propria sedia o carrozzina (quando vi è rischio di caduta). Il gioco può essere svolto singolarmente o in gruppo (in questo caso i partecipanti sono in cerchio e il canestro al centro). Proseguire facendo tirare a turno, per evitare che un solo soggetto

Laboratorio a ispirazione montessoriana per l'anziano con demenza

I manufatti creati svolgendo il trattamento M.I.M.A. possono essere utilizzati anche con persone con demenza moderato-grave, al fine di aiutarle a mantenere le abilità ancora preservate dalla malattia. I benefici di posizionare nella stanza comune un calendario a ispirazione Montessoriana possono essere riscontrati per quanto riguarda l'orientamento temporale. Inoltre, cambiare personalmente e fisicamente giorno, mese, anno e stagione permette di rivestire un ruolo attivo nella routine quotidiana (anche se attraverso l'aiuto dell'operatore o del caregiver). I libretti e i cubi a ispirazione Montessoriana, invece, sono validi strumenti per esercitare le abilità prassiche, ma non solo. Attraverso la presentazione di manufatti con temi precisi (*casa, animali, giardino/orto* o altri legati agli interessi della persona) si favorirà la comunicazione (e il *linguaggio*), per quanto povera o frammentata sia diventata. Quando siamo di fronte a una demenza molto avanzata, manipolare queste creazioni in morbida stoffa realizzate su misura del singolo individuo, susciterà emozioni e sentimenti, sempre presenti a qualsiasi grado della patologia.

Laboratorio di cucito creativo, uncinetto e lavoro a maglia

Il seguente laboratorio prende spunto dai lavori di una volta. Per coloro che durante la loro vita hanno svolto la professione di sarte o comunque producevano maglioni, vestiti o sciarpe per la loro famiglia, è gratificante continuare a dimostrarsi abili in questo genere di attività. Può essere svolta con un singolo partecipante oppure in gruppo. Nel secondo caso vengono coinvolte anche le abilità sociali mediante la conversazione, lo scambio di consigli rispetto alla creazione in corso o l'aiuto reciproco. I benefici del laboratorio in oggetto sono riscontrabili

in diversi domini. Trattandosi di un esercizio manuale, stimola in primo luogo le *prassie*, ma non solo. Si lavora anche sull'*attenzione*, ad esempio, continuando a svolgere lo stesso lavoro per un tempo prolungato (*attenzione mantenuta*), cercando di evitare di saltare punti nel lavoro a maglia, controllando di non creare fori nelle rifiniture di oggetti in stoffa oppure concentrandosi nel mantenere la tensione del filo sempre uguale per tutto il manufatto. La *memoria* viene allenata attraverso il ricordo delle varie fasi della lavorazione già completate e di quelle successive, ricordandosi se si stava svolgendo il «dritto» oppure il «rovescio» (nel lavoro a maglia), calcolando a mente il numero di giri/punti svolti e quelli mancanti (*working memory*), riproducendo azioni già apprese in passato (*memoria procedurale*). Si allenano anche le *abilità visuo-spaziali* quando, durante la realizzazione del manufatto, si mettono in atto processi di rotazione mentale dell'oggetto o immaginando la sua trasformazione finale a seconda delle diverse possibili azioni di proseguimento del lavoro. Infine, nel caso di errori nella lavorazione o imprevisti verrà coinvolta l'abilità di *problem solving*. Di seguito si propongono alcuni esempi di lavori di cucito creativo, a uncinetto a o a maglia.

Lavori di cucito creativo

- Cucire a mano gli orli di centrini.
- Tagliare la stoffa (anche seguendo una sagoma disegnata dall'operatore).
- Peluche per bambini.
- Fermaporta, fuoriporta, ghirlande, paraspifferi, cuscini.
- Creazione del gioco del tris.
- Componenti o oggetti legati alla festività corrente.

Lavori a uncinetto o a maglia

- Presine.
- Sciarpe.
- Cappelli.
- Scaldacollo.
- Sciali.
- Centrini.

2. Le griglie di valutazione

Nome utente:

Data:

Misura dell'esperienza nella seduta

ITEMS	MAI	A VOLTE	FREQUENTE	SEMPRE	Non valutabile
A. PARTECIPAZIONE	0	1	2	3	
B. GRADIMENTO	0	1	2	3	
C. RAPPORTO CON GLI ALTRI	0	1	2	3	
D. NON GRADIMENTO	3	2	1	0	
TOTALI					
TOTALE*					

*0-12 punti (punteggi più elevati indicano un'esperienza più positiva)

ISTRUZIONI

La scala è composta di quattro items che devono essere conteggiati secondo le linee guida conteggiate in basso. In caso di risposte ambigue o dubbie, il compilatore deve effettuare una valutazione in base alla sua conoscenza della persona, senza perdere l'obiettivo della scala descritta sopra. I punteggi saranno assegnati alla fine dell'attività. «*Non valutabile*» sarà utilizzato quando le informazioni non sono utilizzabili per più della metà del periodo di valutazione.

PUNTEGGIO

A. PARTECIPAZIONE: la persona mostra segni di attenzione e risponde alle indicazioni dell'operatore attraverso: postura, sguardi, gesti, parole o azioni. Se la persona non capisce o non è in grado di svolgere il compito, i suoi sforzi a collaborare saranno valutati positivamente ai fini del punteggio. Risposte spontanee alle indicazioni di chi propone saranno tutte conteggiate.