

ATTIVITA' PROPOSTE

La prevalenza e l'incidenza delle demenze costituiscono una vera emergenza e se è vero che al momento non vi sono interventi farmacologici efficaci, né preventivi né curativi, in grado di modificare la storia naturale della malattia e di ridurre questi numeri, non significa che oggi non si possa fare nulla, ma al contrario porta in primo piano l'importanza degli **interventi di tipo non-farmacologico**, e di quanto sia importante capirne l'effettiva utilità. Gli interventi non farmacologici possono essere sia di **tipo preventivo, per le persone sane**, sia di **tipo secondario per chi abbia già un problema cognitivo**.

INTERVENTO PREVENTIVO NELLE PERSONE SANE:

La Palestra Preventiva

In età adulta e anziana l'effetto protettivo maggiore non deriva tanto dall'eliminazione dei tradizionali fattori di rischio (obesità, ipertensione, ipercolesterolemia) quanto dall'attività praticata, sia fisica che mentale.

Alla palestra accedono, liberamente o su consiglio del proprio Medico curante, anziani ultrasessantenni che desiderano tenere allenata la propria memoria ma anche persone con lieve decadimento cognitivo o con demenza in fase lieve/moderata. Non è necessaria alcuna prescrizione medica.

STIMOLAZIONE COGNITIVA PER LE PERSONE CON DEMENZA:

La Palestra Cognitiva

Le evidenze sull'utilità della stimolazione cognitiva per le persone affette da demenza si possono dedurre da un buon numero di studi, non sono però dimostrati effetti a lungo termine. Ciò implica che le cure di cui necessitano i pazienti aumentano progressivamente, con un notevole impatto sulla vita di chi si prende cura del malato (caregiver). E' necessario prevenire lo stress da parte dei familiari che si occupano del loro caro malato di Demenza, convivere con le conseguenze della malattia e dei deficit che essa comporta, mantenere le funzioni residue, migliorare la qualità della vita.

Il **potenziamento cognitivo**: accresce le funzioni mentali dell'anziano e ne migliora l' utilizzo incrementando le possibilità di un invecchiamento di successo.

Con l'**invecchiamento**, anche nell'**anziano** esente da patologie, si assiste a un **decremento delle prestazioni cognitive**.

In generale, la diminuzione delle **capacità cognitive** risulta di moderato impatto funzionale perché l'**anziano** sano riesce a compensare in modo efficace la condizione di precarietà cognitiva. In assenza di patologia, le modificazioni cerebrali avvengono in modo lento e graduale.

Invecchiare comporta una serie di cambiamenti nei differenti aspetti della cognizione; tuttavia studi recenti hanno dimostrato che, anche in età avanzata, il cervello è plastico e può beneficiare del **potenziamento cognitivo**.



DANZATERAPIA: la Danza permette, attraverso la creatività motoria e la libertà di movimento, di mettere in contatto le persone con la propria unicità di movimento, di emozione e di pensiero attraverso un'esperienza creativa. E' una disciplina che mira ad integrare gli aspetti emotivi, fisici e psichici dell'individuo; rappresenta "la possibilità", il "si può", proprio dove sembra che ci siano impossibilità o limiti gravi che precludono o riducono la capacità di esprimersi e relazionarsi.

I laboratori qui proposti vanno a rispondere ad alcuni bisogni emergenti nell'anziano, quali i deficit dell'orientamento, attenzione e concentrazione, affettivi e motori, potenziando le risorse dell'anziano, migliorando la stima di sé e salvaguardando il più a lungo possibile la sua autonomia.

La metodologia prevista si attua in situazioni di gruppo, poiché la presenza degli "altri" consente di sperimentare la danza come mezzo espressivo e comunicativo; ogni incontro si articola attraverso un particolare uso della musica, l'utilizzo di oggetti e materiali, una precisa valorizzazione dello spazio: tutti questi stimoli hanno lo scopo di portare gradatamente le persone del gruppo ad una presa di contatto con il proprio corpo e con lo spazio, alla scoperta e valorizzazione delle proprie innumerevoli possibilità di movimento, al graduale incontro con gli altri attraverso il movimento ed alla progressiva trasformazione del movimento in danza.



La MUSICOTERAPIA: gli obiettivi di questa attività toccano vari ambiti: relazionali, legati alle abilità motorie e cognitive, legati ai ricordi, alle emozioni e alla creatività. Essendo un'attività di gruppo si pone di creare un momento di socializzazione, di scambio e di valorizzazione delle singole individualità.

Le attività sono svolte con le Psicologhe Dott. Adriana H. Ricci e Dott. Alessia Portello.

ARTETERAPIA -LABORATORI CREATIVI:

La **PITTURA** utilizza in modo privilegiato modalità espressive non verbali, come la produzione artistica e l'uso libero e spontaneo dei materiali pittorici, con finalità di promuovere il recupero e lo sviluppo del nucleo creativo dell'individuo sul piano psicosociale, cognitivo ed affettivo, e quindi delle sue capacità di comunicazione e relazione.



Le Attività creative



aumentano il benessere e possono aiutare a gestire l'umore. Sono mezzo di distrazione per evitare lo stress e mezzo di autosviluppo per costruire l'autostima e la fiducia in sé stessi. Permettono di

coordinare i vari movimenti per raggiungere un obiettivo. Favoriscono l'attenzione e la concentrazione.

PILATES PER ANZIANI

E' la migliore **ginnastica per anziani**. Non c'è disciplina migliore per mantenere un buon tono muscolare, donare mobilità alle articolazioni ed evitare gli acciacchi che con l'età si possono presentare più di frequente. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che, attraverso l'allenamento, le cellule staminali muscolari che nel corso degli anni vanno pian piano diminuendo si possono auto-rigenerare, creando una vera e propria barriera contro l'invecchiamento. E per questa ragione è di fondamentale importanza mantenersi attivi e seguire un costante programma di attività fisica. Il **Pilates** si è ormai consacrato come la Ginnastica più Sicura al mondo: il segreto va ricercato nel tipo di esercizi proposti, che sono a basso impatto e quindi evitano di stressare le articolazioni. Gli esercizi, eseguiti con controllo e sotto la guida di un insegnante certificato, permettono di lavorare su tutto il corpo in equilibrio, con la massima efficacia per l'ottenimento dei propri obiettivi e senza rischi.



AMA OdV
Associazione Malati di Alzheimer

Via Tana, 5 - 10023 CHIARI (To)
Cell. 331 6339064
www.amalzheimer.it
direttivo@amalzheimer.it



A Poirino in via Roma 17 - 2° piano:

La Stimolazione Cognitiva



una palestra per il cervello