

Prendersi cura della propria mente a tutte le età

Progetto di allenamento delle funzioni cognitive per l'anziano residente in RSA

1. INTRODUZIONE

Il costante innalzamento dell'età media ha determinato una maggiore incidenza delle patologie neurodegenerative tipiche dell'invecchiamento. Nei casi più gravi, ma non poco ricorrenti, si può arrivare ad una vera e propria forma di demenza conclamata, oppure altrettanto frequentemente si assiste ad una riduzione dell'efficienza cognitiva, quindi disturbi dell'attenzione, della memoria, difficoltà di concentrazione, di ragionamento e calcolo, di logica, ecc.

In questa prospettiva appare evidente l'importanza di attuare strategie di prevenzione, in grado di arginare l'invecchiamento mentale, con lo scopo di ritardare il più possibile l'insorgenza patologica.

Fino a pochi decenni fa si riteneva che l'invecchiamento cerebrale e le sue conseguenze fossero inevitabili e che fossero il risultato di un processo degenerativo fisiologico dovuto alla morte progressiva dei neuroni e ad una loro impossibilità di rigenerazione. Oggi, grazie a numerose ricerche nell'ambito delle neuroscienze, il panorama si è modificato. La scoperta della plasticità del cervello, infatti, ha messo in luce la possibilità di una ristrutturazione delle mappe cerebrali e un miglioramento della funzionalità della mente attraverso esperienze di apprendimento. *A tutte le età tramite un allenamento mentale specifico, costituito da attività cognitive apposite, è possibile mantenere in buona salute le funzioni cognitive ancora integre e svolgere un lavoro di sostentamento per le capacità già danneggiate.*

2. ANALISI DEL CONTESTO

Il presente progetto si inserisce all'interno di una realtà che sta diventando sempre più importante e bisognosa di attenzione e cure, ovvero quella delle Residenze Sanitarie Assistenziali (RSA), dove persone anziane e nella maggior parte dei casi fragili necessitano quotidianamente di interventi mirati, al fine di migliorare il più possibile la loro quotidianità all'interno della struttura.

All'interno di questo contesto appare importante cercare di rallentare, per quanto possibile, il processo di deterioramento cognitivo degli ospiti che appaiono ancora parzialmente preservati da un punto di vista cognitivo - comportamentale e sostenere, invece, in modo mirato quegli anziani che appaiono già più danneggiati da un punto di vista cognitivo.

È ormai conoscenza diffusa, infatti, che una Ginnastica Mentale mirata, possa potenziare le funzioni cognitive a tutte le età e rende le aree cerebrali agili e flessibili,

migliorando notevolmente le prestazioni mentali. *Se l'ambiente fornisce input adeguati per stimolare le aree cerebrali, allora le funzioni mentali possono essere sviluppate e potenziate a qualsiasi età.*

3. DESTINATARI

Il progetto si rivolge agli anziani residenti presso la A.P.S.P Residenza Molino di Dro (TN), con diversi gradi di compromissione delle capacità cognitive, da anziani ancora preservati a livello cerebrale a quelli con forme moderate di deterioramento cognitivo, in grado di svolgere semplici esercizi carta e matita, appositamente costruiti in base alle difficoltà riscontrate.

4. OBIETTIVO

L'obiettivo principale del progetto è quello di mantenere in allenamento costante le facoltà cognitive attraverso esercizi semplici ma formativi e appositamente costruiti in base alle difficoltà degli ospiti, che forniscano gli strumenti essenziali per *il mantenimento sano della cognitività residua*. Come effetto secondario, ma non meno importante, vi è l'obiettivo di *favorire la socializzazione e le capacità relazionali ed espressive degli ospiti*, impegnandoli in un appuntamento fisso a cadenza ricorrente nel quale possano anche esprimersi e confrontarsi con gli altri in un clima rilassato e familiare. Molti corsi di Memory Training, infatti, effettuati da esperti neuropsicologi hanno evidenziato come l'impegno degli anziani in compiti di stimolazione cognitiva, sia una strada per farli *sentire più vivi, più partecipi alle attività della vita quotidiana e meno restii ad abbandonarsi a se stessi*, in modo da prevenire forme sempre più frequenti di depressione.

5. METODOLOGIA DI INTERVENTO

La metodologia attuata è quella della *stimolazione cognitiva* atta a favorire l'utilizzo e il mantenimento delle funzioni residue, a promuovere esperienze positive e gratificanti che sostengano l'autostima della persona. Attraverso esercizi carta e matita appositamente costruiti in base al livello cognitivo degli ospiti, verranno allenate e sviluppate le principali funzioni cognitive allo scopo sostenerle e rallentarne il decadimento. Le aree cognitive su cui si focalizza la stimolazione cognitiva sono:

- Orientamento personale, spazio-temporale e sociale
- Attenzione e concentrazione
- Memoria
- Linguaggio
- Ragionamento
- Prassie
- Tempi di reazione

6. ATTIVITÀ E FASI

- ORGANIZZAZIONE: un incontro iniziale con educatori professionali e responsabili, per concordare modalità e tempi di realizzazione del progetto ed illustrare nel dettaglio quanto verrà proposto agli ospiti.
- FAMILIARI: è previsto un incontro con i familiari e gli ospiti che prenderanno parte al progetto della durata di un'ora. Durante questo incontro sarà affrontato il tema dell'invecchiamento mentale e dell'importanza dell'allenamento delle funzioni cognitive al fine di ritardarne il più possibile il decadimento, o, nei casi più gravi sostenere la cognitività residua e la socializzazione degli ospiti. Saranno inoltre presentate le attività che verranno svolte con gli stessi.
- ANZIANI OSPITI PRESSO RSA:
 - valutazione iniziale sulle capacità cognitive, effettuata al fine di individuare i 3 gruppi di suddivisione degli ospiti, ed agire in modo mirato e specifico stimolando quelle funzioni maggiormente deficitarie e cercando di mantenere sane le funzioni ancora residue;
 - conduzione dei gruppi di lavoro che dovranno avere un numero variabile di partecipanti, deciso in base alle caratteristiche personali degli anziani. Il lavoro di gruppo sarà utile non solo per rallentare il declino delle funzioni cognitive, ma anche per implementare le capacità relazionali delle persone e per favorire la loro comunicazione e capacità espressiva. Durante gli incontri saranno proposti veri e propri esercizi di training mentale, capaci di stimolare specifiche funzioni cognitive (orientamento, memoria, linguaggio, ragionamento, attenzione...) utilizzando semplicemente carta e matita e all'occorrenza, qualche semplice strumento (per esempio figurine, palla).

7. TEMPI

Il progetto prevede una durata complessiva da concordare insieme alla struttura, tenendo in considerazione l'importanza di un training prolungato nel tempo a cadenza ricorrente e costante al fine di creare una stimolazione ripetitiva e utile nel tempo. L'attuazione del progetto è prevista per la prima parte dell'anno 2022.

8. VALUTAZIONE FINALE

Valutazione circa l'efficacia del progetto in termini di interesse da parte dei partecipanti, dei familiari e della struttura, mantenimento e sostentamento delle principali funzioni cognitive, benessere, capacità relazionali e di socializzazione.

Rovereto, 05/11/2021

Dott.ssa Ilaria Biasion
Psicologa, Psicoterapeuta
Esperta in Neuropsicologia
Licenziataria Assomensana
(Associazione per lo sviluppo ed il potenziamento delle abilità mentali)
Cell. 339-7649038
E-Mail: ilaria_biasion@hotmail.com
i.biasion@assomensana.it