

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

La Stimolazione Cognitiva per il benessere della persona con demenza

Linee di intervento
II Edizione
Anno 2017

LA STIMOLAZIONE COGNITIVA PER IL BENESSERE DELLA PERSONA CON DEMENZA

Linee di intervento

II Edizione

Anno 2017

A cura di:

Casadei Valentina, psicologa e psicoterapeuta, Ausl Romagna
Foschini Roberta, psicologa e psicoterapeuta, Ausl Romagna
Marchesini Laura, psicologa e psicoterapeuta, Ausl Romagna
Rachele Nanni, Responsabile Aziendale, Programma di Psicologia
Tacconi Mascia, psicologa e psicoterapeuta, Ausl Romagna

Con la collaborazione del personale co-conduttore all'interno dei gruppi di stimolazione e riattivazione cognitivo-relazionale:

🚦 Operatori socio sanitari e afferenti al Servizio Domiciliare della Coop. Soc. Asscor – Solco, Ravenna:

Bellavista Stefania
Eusepi Mirco
Facchin Lorena
Galli Paola
Mersecchi Antonella
Michelacci Pierluigi
Minghetti Marina
Montalti Laura
Nevesi Roberta
Pennini Emanuela
Soldati Giovanni

🚦 Animatore professionale:

Marchetti Gianni

🚦 Operatori di Scienze Motorie afferenti a Uisp, Unione Italiana Sport per tutti, Ravenna:

Galli Valentina
Placci Laura
Zacchini Vincenzo

Contributi:

Animatori professionali operanti presso centri diurni e case residenza anziani di Ravenna, Russi e Cervia (Coop. Soc. Asscor – Solco, Ravenna)
Associazione Alzheimer Ravenna
Asp Ravenna Cervia Russi
Gestione Sociale associata Comuni di Ravenna, Cervia e Russi

Grafica, editing e copertina a cura di Gradassi Chiara

INDICE

Prefazione	7
Introduzione	9
Capitolo 1 – Le demenze: inquadramento diagnostico	21
1.1 Sintomi cognitivi.....	22
1.2 Sintomi psichici	29
1.3 Sintomi comportamentali	30
Capitolo 2 – La valutazione neuropsicologica	33
2.1 Come si svolge una valutazione delle funzioni cognitive	34
Capitolo 3 – La stimolazione cognitivo-relazionale	37
3.1 Metodologia dell'intervento di stimolazione cognitiva di gruppo: palestra della mente e spazio incontro	40
3.2 Obiettivi generali	42
3.3 Destinatari, dispositivi di lavoro e ambienti di cura	45
3.4 Approcci di riferimento e metodologia	48
Capitolo 4 – Traccia di esercizi	53
4.1 Indicazioni di lavoro per ogni incontro	53
4.2 Orientamento.....	54
4.3 Memoria, associazione, categorizzazione e visualizzazione	85
4.4 Riconoscimento.....	110
4.5 Attenzione uditiva	122
4. 6 Attenzione visiva.....	125
4.7 Linguaggio	137
4.8 Logica e ragionamento.....	162
4.9 Prassie	172
Ringraziamenti	193
Bibliografia	194

PREFAZIONE

Sono trascorsi circa 10 anni dalla prima pubblicazione, e sebbene la ricerca scientifica non sia pervenuta a una terapia risolutiva in grado di arrestare la degenerazione cerebrale causata dalle malattie dementigene, unanime è divenuto il consenso della comunità scientifica intorno agli interventi psicosociali, sia a scopo preventivo, che di mantenimento delle capacità residuali e tra questi, la stimolazione cognitiva.

La Regione Emilia-Romagna, che sin dall'avvio del primo progetto regionale demenze (DGR 2581/99), ha sostenuto e valorizzato l'importanza di un orientamento non esclusivamente farmacologico, con l'aggiornamento del progetto demenze (DGR 990/16) ha fortemente ribadito e confermato un approccio globale e non esclusivamente sanitario, approccio ampiamente condiviso anche nell'ambito del Piano nazionale demenze (Accordo Stato-Regioni del 30/10/14) in cui è stato compiuto un ulteriore passo in avanti inserendo gli interventi psicosociali nell'ambito dell'appropriatezza delle cure.

Se la stimolazione cognitiva rappresentava infatti un'attività la cui efficacia veniva lasciata alla mera osservazione dell'operatore, oggi essa costituisce nell'ambito delle demenze una strategia d'intervento con sue fondamenta e protocolli e supportata da evidenze scientifiche. In questi anni abbiamo infatti assistito a una progressiva crescita non solo in termini quantitativi dei fruitori/destinatari di SC, ma anche di prescrittori ed erogatori grazie a un utilizzo mirato, personalizzato e strutturato.

Nelle linee di intervento regionali, approvate con DGR 990/16, è stato dedicato un ampio spazio agli interventi non farmacologici con indicazioni e orientamenti di utilizzo anche per la stimolazione cognitiva. Gli strumenti messi a disposizione nelle pagine che seguono, che rappresentano il risultato di un intenso impegno avvalorato da dati di efficacia, devono rappresentare il vero navigatore nel panorama degli interventi che sempre più popolano (e talvolta spopolano) nell'ambito delle cure della demenza. Assistiamo infatti, quasi quotidianamente, all'invenzione di nuove "pseudoterapie" (come se bastasse anteporre il termine terapia a una qualsiasi attività) caratterizzate da un aspetto fortemente suggestivo, spesso però prive di ogni fondatezza scientifica. Il campo delle demenze pur rappresentando un ambito elettivo per l'integrazione socio-sanitaria dove sperimentare forme innovative di assistenza e cura caratterizzate da obiettivi realizzabili (e misurabili) non può e non deve rappresentare un contenitore in cui riversare qualsivoglia attività, esulando completamente da dati di efficacia.

Il presente lavoro può costituire un valido apri-pista verso la costruzione di protocolli validati e condivisi, anche in considerazione della costruzione del PDTA nell'ambito delle demenze, così come indicato dal Piano Nazionale e attualmente in fase di stesura.

*Dott. Antonella Carafelli
Regione Emilia Romagna*

INTRODUZIONE

Oltre gli Anticolinesterasici: gli effetti di un programma strutturato di stimolazione cognitiva in pazienti affetti da Malattia di Alzheimer di grado lieve in trattamento farmacologico stabilizzato.

La malattia di Alzheimer rappresenta la principale forma di demenza degenerativa e, nel corso della sua storia clinica, si associa invariabilmente a istanze di tipo cognitivo, funzionale, comportamentale e sociale.

Il suo trattamento, pertanto, prevede, accanto alla terapia di tipo sintomatico volta ad aumentare il tono colinergico a livello del sistema nervoso centrale (Bianchetti et al., 2006), anche una serie di provvedimenti di tipo ambientale diretti al controllo dei sintomi non cognitivi (per esempio: apatia, aggressività, wandering e disturbi psicotici) e al mantenimento dello stato funzionale del paziente. Questo approccio terapeutico prevede anche interventi di tipo non farmacologico, la cui consistenza e rilevanza in termini di risultati è sempre più oggetto di interesse scientifico (Woods et al., 2012) e a buon diritto è stata inserita nei principali protocolli di gestione della patologia dementigena.

Con il progredire della malattia, il paziente sperimenta un progressivo decadimento nel grado di autonomia nelle cosiddette attività della vita quotidiana (Activities of Daily Living, ADL; Katz, 1963), quali lavarsi, vestirsi, mantenere il controllo sfinterico e alimentarsi. Il senso dell'orientamento declina e per il paziente diventa sempre più difficile trovare i termini adatti per esprimersi. Queste funzioni possono essere misurate attraverso la somministrazione di test psicometrici che valutano selettivamente le capacità di orientamento, attenzione, denominazione, ripetizione; la memoria (a breve e lungo termine; episodica, semantica, visiva, procedurale) e le cosiddette funzioni esecutive, cioè le capacità legate alla pianificazione, al controllo e coordinamento di determinate azioni finalizzate al raggiungimento di un obiettivo.

Questi test sono fondamentali nella pratica clinica perché permettono una valutazione fine e riproducibile di alcune specifiche aree cognitive il cui deterioramento risulta centrale per porre diagnosi di demenza. La loro riproducibilità, inoltre, fornisce al clinico un importante aiuto per valutare l'efficacia di un determinato trattamento.

Il Piano Nazionale per le Demenze (PND), approvato nell'ambito dell'Accordo Stato Regioni del 30/10/2014, ha definito le strategie per la promozione e il miglioramento della qualità e dell'appropriatezza degli interventi assistenziali nel settore delle demenze.

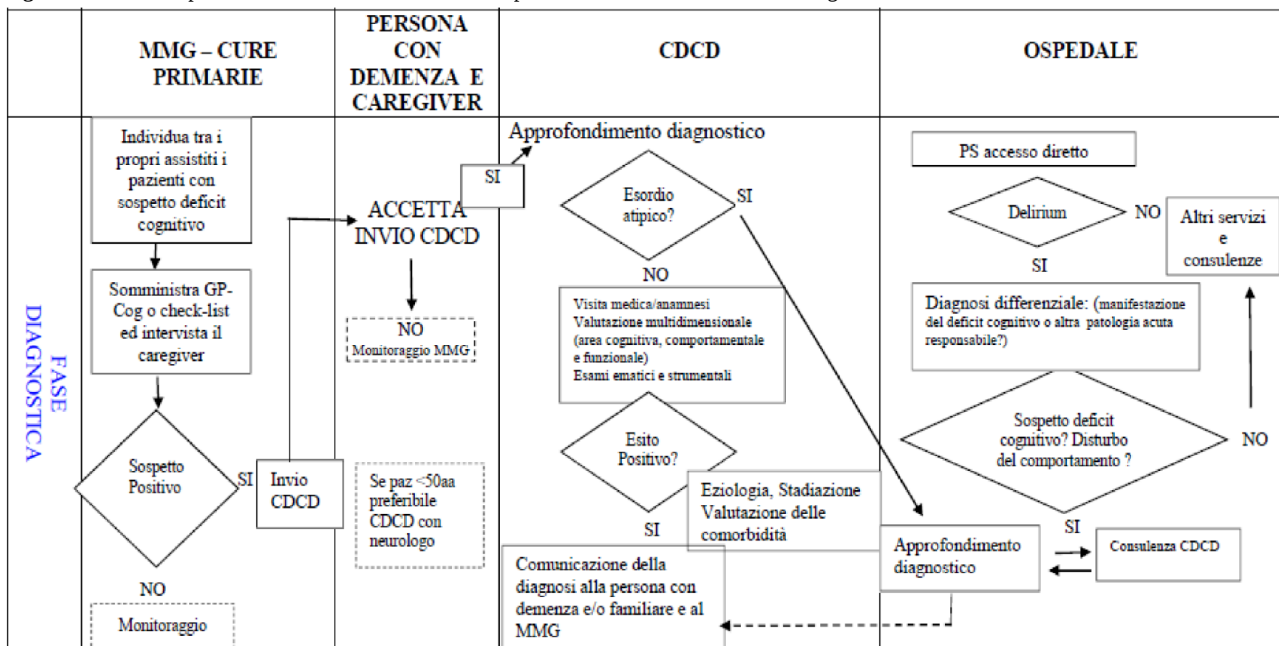
L'obiettivo principale del PND riguarda la creazione di una rete integrata per le demenze per una gestione coordinata del paziente e della sua famiglia. Al fine di garantire modalità omogenee di assistenza, ricomprende fra le varie azioni la costruzione, condivisione e implementazione di percorsi di cura, meglio declinati in un percorso diagnostico terapeutico-assistenziale (PDTA), che assicuri tale modalità di gestione, migliorando la qualità delle cure e riducendo ritardi e frammentazione nell'erogazione dei trattamenti appropriati.

Accanto ai Centri per i Disturbi Cognitivi e le Demenze (CDCD) sono previsti una serie di attori che devono lavorare in equipe per fornire al paziente e ai familiari la migliore strategia terapeutica per ogni fase di malattia. Accanto ai medici specialisti che lavorano nei CDCD (Ge-

riatri, Neurologi e Psichiatri) altre importanti figure professionali devono lavorare in sinergia in base ai percorsi stabiliti dal PDTA: Medici di Medicina Generale (MMG), Infermieri, Psicologi, Operatori delle Strutture territoriali (Case Residenza per Anziani, Centri Diurni) e ospedaliera.

La Figura 1, mostra il diagramma di flusso delle azioni previste dal PDTA per la fase diagnostica delle demenze.

Figura 1 Indicazioni per i servizi della rete nella cura delle persone affette da demenza e il sostegno ai familiari.



La rete dei servizi dedicati alle persone con demenza prevede, tra l'altro, anche interventi volti alla stimolazione cognitiva.

Una prima serie di evidenze circa la validità di un approccio riabilitativo cognitivo volto a migliorare l'utilizzo di strategie funzionali nelle attività della vita quotidiana fu ottenuto in soggetti anziani affetti da Mild Cognitive Impairment (MCI), ottenendo prove di efficacia nel migliorare alcune funzioni cognitive e nell'incrementare il benessere percepito e la qualità di vita (Levine et al. 2007; Londos et al., 2008; Kinsella et al., 2009).

La cosiddetta **Cognitive Stimulation Therapy** ha prodotto *effetti positivi sulle abilità cognitive, sullo stato affettivo e sulla qualità della vita e benessere dei familiari* (Cohen-Mansfield et al., 2015). È oggi assodato come un'azione multimodale che abbia come obiettivi la promozione della salute, la stimolazione cognitiva e la partecipazione in gruppo fornisca i risultati migliori in termini di miglioramento del rendimento cognitivo globale e riduce la percezione soggettiva del deficit, comportando altre benefiche ripercussioni su altri aspetti della vita relazionale, quali per esempio la solitudine.

Scopo dello studio

Scopo dello studio è valutare gli effetti di un programma strutturato di stimolazione cognitiva in un gruppo di pazienti ambulatoriali con diagnosi di malattia di Alzheimer di grado lieve, in trattamento cronico stabilizzato con farmaci ad azione anticolinesterasica (AChE-I).

Questo lavoro intende validare il protocollo di stimolazione cognitiva adottato c/o l'Ambito Territoriale di Ravenna e rappresenta uno studio pilota sull'efficacia di un trattamento strutturato di stimolazione cognitiva dedicato a pazienti affetti da malattia di Alzheimer di grado lieve già in trattamento sintomatico con AChE-I.

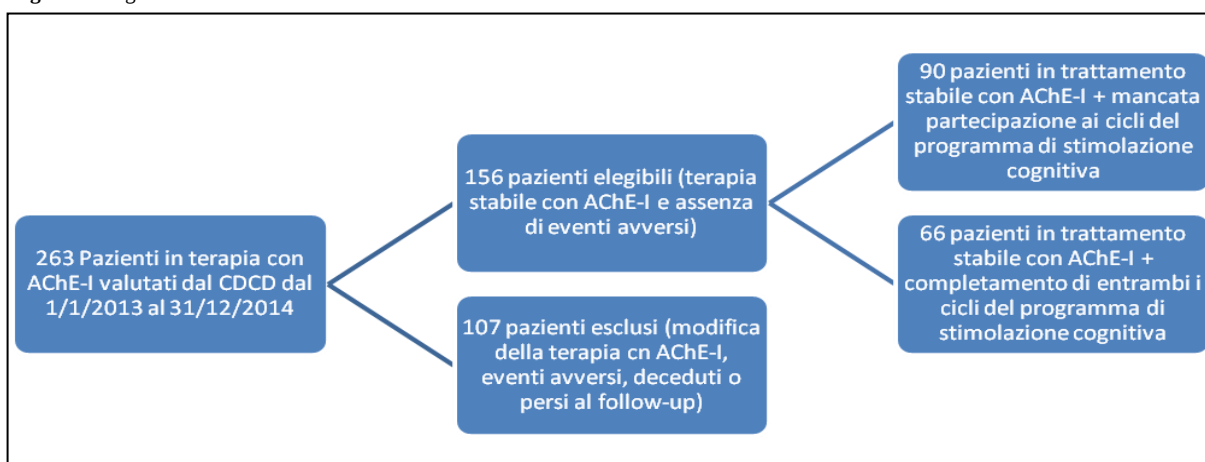
Pazienti e metodi

Il disegno prevede uno studio di coorte retrospettivo in cieco raccolto dal database dei pazienti seguiti dal Centro Disturbi Cognitivi e Demenze (CDCD) dell'Ospedale S. Maria delle Croci di Ravenna. Sono stati selezionati pazienti in trattamento da almeno 9 mesi con farmaci ad azione anticolinesterasica (donepezil, rivastigmina o galantamina) nel corso degli anni 2013-2014. Nel corso del follow-up durato 24 mesi, sono stati esclusi i pazienti che avessero rispettato uno o più dei seguenti criteri d'esclusione:

- ✓ modifica o interruzione della terapia AChE-I;
- ✓ istituzionalizzazione o ospedalizzazione;
- ✓ presenza di severi disturbi sensoriali o psico-comportamentali;
- ✓ perdita al follow-up dei 24 mesi.

La Figura 1 mostra il percorso di costituzione del gruppo dei casi (66 pazienti) e dei controlli (90 pazienti).

Figura 2 Diagramma di costituzione della casistica.



La selezione della casistica è stata determinata con lo scopo di ridurre al minimo le possibili interferenze sul rendimento cognitivo date dalla comorbidità e dall'ambiente di vita del paziente. Si è inoltre scelto un periodo di follow-up lungo (24 mesi) per valutare l'effettivo consolidamento dei risultati dato dall'intervento di stimolazione cognitiva.

Il programma di stimolazione cognitiva strutturato prevede la partecipazione del paziente a due cicli di incontri: il primo, la *Palestra della Mente*, prevalentemente incentrato su attività finalizzate alla stimolazione cognitivo-relazionale (20 sedute di 3 ore, due volte a settimana in gruppi di massimo 8-10 pazienti) e un secondo, a distanza di qualche mese, propone attività per la stimolazione cognitivo-relazionale e cognitivo-motoria, denominato *Spazio Incontro* (24 sedute di 2 ore due volte a settimana in gruppi di massimo 15 pazienti).

Ogni soggetto, prima di essere introdotto all'interno del programma di stimolazione, è stato sottoposto a valutazione geriatrica attraverso la quale sono rilevati, tra gli altri, dati riguardanti il rendimento cognitivo generale, misurato attraverso uno strumento di screening quale il Mini Mental State Examination (MMSE; taratura di Magni et al., 1996), il livello di conservazione delle autonomie di base (ADL; Katz et al. 1963) e delle attività strumentali della vita quotidiana (IADL; Lawton et al., 1969). Ogni soggetto viene poi testato attraverso una approfondita batteria neuropsicologica che consente di approfondire il profilo specifico delle compromissioni, la motivazione al trattamento per identificare gruppi relativamente omogenei per caratteristiche cliniche.

A posteriori, e in cieco rispetto all'inserimento in gruppo che viene stabilito solo dopo la valutazione neuropsicologica dallo psicologo referente, i dati ricavati dalla valutazione geriatrica pre trattamento sono stati confrontati, per ogni paziente, con i risultati ai medesimi test al *follow-up* a 24 mesi, raccolti in sede di visita di controllo c/o il CDCD.

Risultati

Le caratteristiche demografiche del campione in studio sono riassunte nella Tabella 1.

Tab. 1 Dati demografici del campione.

	CASI (N: 66)	CONTROLLI (N: 90)	TOTALE (N: 156)
N (M; F)	66 (19; 47)	90 (20; 70)	156 (39; 117)
Età (anni) (media±DS)	75,8 ± 5,6	74,8 ± 6,2	75,2 ± 5,9
Scolarità (anni) (media±DS)	6,2 ± 3,0	5,6 ± 3,7	5,9 ± 3,4

Analisi statistica

L'analisi statistica è stata condotta attraverso il programma di calcolo IBMTM SPSS Statistics versione 21. Le differenze tra i due gruppi al test di screening cognitivo, alle scale per le autonomie di base e le capacità strumentali complesse, sono state analizzate attraverso tre diverse analisi della varianza multivariata (ANOVA) per misure ripetute: in una sono stati confrontati i punteggi MMSE e ADL nei due gruppi e, rispettivamente, nelle altre due i punteggi IADL delle femmine e IADL dei maschi nei due gruppi. Tale metodologia deriva dal fatto che la scala IADL prevede un range per l'attribuzione del punteggio diverso per genere (femmine: 0-8; maschi: 0-5).

Nella prima ANOVA la *variabile dipendente* presa in considerazione corrisponde al punteggio ottenuto nei due reattivi (MMSE, ADL) al momento di accesso al servizio e dopo 24 mesi (variabile Tempo a 2 livelli: T₀ VS T₂₄) dai partecipanti divisi nei due gruppi; osservando come fattore *between subjects* il Genere (2 livelli: Maschi VS Femmine), e l'età e la scolarità poste, invece, come *covariate*.

La seconda ANOVA, per i dati provenienti dai punteggi IADL nelle femmine dei due gruppi, ha come *variabile dipendente* il punteggio ottenuto al momento di accesso al servizio e dopo 24 mesi (variabile Tempo a 2 livelli: T₀ VS T₂₄), ed età e scolarità come *covariate*. La terza ANOVA ha un disegno sovrapponibile alla precedente, ma osservando i punteggi dei soggetti partecipanti allo studio di genere maschile nei due gruppi.

Al momento dell'arruolamento (T₀) vi è una sostanziale omogeneità fra i **Gruppi** (CASI VS CONTROLLI), come evidenziato dalla Tabella 2.

Tab. 2 Confronto delle variabili fra i gruppi al momento dell'arruolamento (T₀). (*) Il punteggio ADL e IADL indica il numero delle funzioni residue.

Misura	Gruppo	Media	DS	p
Età (anni)	CASI	75,8	5,6	0,3
	CONTROLLI	74,8	6,2	
Scolarità (anni)	CASI	6,2	3,0	0,2
	CONTROLLI	5,6	3,7	
MMSE	CASI	24,0	2,3	0,6
	CONTROLLI	23,4	2,6	
ADL*	CASI	5,7	0,6	0,7
	CONTROLLI	5,7	0,5	
IADL*	CASI	5,4	1,7	0,3
	CONTROLLI	5,1	1,9	

L'analisi della varianza dei punteggi MMSE e ADL ha fatto emergere effetti significativi delle variabili sia principali che d'interazione (tutti i test che seguono sono ritenuti significativi per un valore $p < 0,05$).

Le osservazioni rispetto alle variabili *between subjects* mettono in primo luogo in evidenza l'effetto significativo principale della variabile **Gruppo**: risultano statisticamente significative le differenze rilevate tra i punteggi nei due gruppi, rispetto a ognuno dei reattivi presi in considerazione, indipendentemente dal momento di rilevazione: MMSE con un valore di $F_{1.150} = 4,567$ e un valore $p = 0,034$; ADL per un valore $F_{1.150} = 8,164$ e $p = 0,005$. I valori medi e le deviazioni standard dei punteggi cui si fa riferimento sono esposti nella Tabella 3.

Tab. 3 Valori medi e deviazioni standard dei punteggi MMSE e ADL nei due gruppi. (*) Le medie utilizzate sono calcolate in base al valore delle covariate: Età = 75,2; Scolarità = 5,9.

Misura	Gruppo	Media*	DS	p
MMSE	CASI	23,6	0,3	0,034
	CONTROLLI	22,6	0,3	
ADL	CASI	5,5	0,1	0,005
	CONTROLLI	5,0	0,1	

Risulta, inoltre, significativo l'effetto principale della variabile **Genere** rispetto ai punteggi di MMSE ($F_{1.150} = 14,065$; $p = 0,000$), ma non di ADL ($F_{1.150} = 0,016$; $p = 0,901$). Per cui, nel campione considerato, i maschi ($M^* = 24,07$; $DS = 0,43$) ottengono in generale punteggi medi di MMSE significativamente maggiori delle femmine ($M^* = 22,2$; $DS = 0,25$). Non risultano effetti significativi per le *covariate* **età** e **scolarità**, e per l'interazione tra le variabili *between subjects* Gruppo e Genere.

I test univariati *within subjects* permettono di osservare meglio le differenze già parzialmente emerse, ove emerge un effetto significativo di interazione tra le variabili **Tempo (Arruolamento: T_0 e follow-up: T_{24})** e **Gruppo**. Si assumono, quindi, come statisticamente vere le differenze osservate nei due gruppi rispetto ai punteggi ottenuti al MMSE ($F_{1.150} = 6,673$; $p = 0,011$), alle scale ADL ($F_{1.150} = 8,160$; $p = 0,005$) nel corso delle due rilevazioni (Tabella 4).

Tab. 4 Valori medi e deviazioni standard dei punteggi MMSE e ADL nei due gruppi nelle rilevazioni all'arruolamento (T0) e al follow-up di 24 mesi (T24). (*) Le medie utilizzate sono calcolate in base al valore delle covariate: Età = 75,27; Scolarità = 5,90.

Misura	Gruppo	Tempo	Media*	DS	p
MMSE	CASI	T ₀	24,3	0,34	0,011
		T ₂₄	23,0	0,46	
	CONTROLLI	T ₀	23,9	0,31	
		T ₂₄	21,2	0,43	
ADL	CASI	T ₀	5,7	0,08	0,005
		T ₂₄	5,3	0,18	
	CONTROLLI	T ₀	5,6	0,07	
		T ₂₄	4,5	0,17	

Questo dato è stato approfondito con un'analisi post-hoc attraverso t-test non corretti e con correzione di Bonferroni (5 confronti, $p = 0,01$) su medie reali. Da quest'ultima è emerso come il gruppo sperimentale ottenga punteggi MMSE significativamente diversi tra T₀ e T₂₄ ($p = 0,000$), allo stesso modo del gruppo di controllo ($p = 0,000$); inoltre, i valori nella rilevazione al tempo T₀ dei due gruppi non differiscono tra di loro ($p = 0,144$) come invece accade nella rilevazione a T₂₄ ($p = 0,000$). Stesso andamento si è verificato per l'analisi post-hoc dedicata ai punteggi ADL, eseguita ripetendo gli stessi confronti con t-test della precedente: l'unica differenza non significativa risulta, ancora una volta, il punteggio di partenza a T₀ dei due gruppi ($p = 0,56$).

Nessun'altra interazione con la variabile **Tempo** è risultata significativa.

La valutazione ANOVA relativa ai punteggi IADL, segue in parte l'andamento già riscontrato per i punteggi ADL. Nella Tabella 5 vengono riportati i dati secondo la variabile Gruppo in funzione del Tempo.

Tab. 5 Valori medi e deviazioni standard dei punteggi IADL all'arruolamento (T0) e al follow-up di 24 mesi (T24) nei due gruppi (CASI e CONTROLLI).

Misura	Tempo	Gruppo	Media*	DS	p
IADL	T ₀	CASI	5,4	1,7	0,42
		CONTROLLI	5,1	1,9	
	T ₂₄	CASI	3,7	1,8	0,02
		CONTROLLI	2,7	2,1	

Al controllo a distanza, il Gruppo dei trattati (CASI) ottiene un punteggio medio statisticamente più elevato rispetto al gruppo dei CONTROLLI. Poiché la scala IADL prevede una valutazione differente in base al sesso (5 item per i maschi e 8 item per le femmine), abbiamo

condotto l'analisi anche suddividendo il campione in base al genere e tenendo conto della disparità numerica fra maschi e femmine all'interno del campione (39 maschi e 117 femmine).

Per quanto riguarda i maschi, la media dei punteggi IADL si presenta disomogenea all'interno del gruppo; infatti i 19 soggetti di sesso maschile del gruppo CASI hanno all'arruolamento una media di $4,4 \pm 0,9$ IADL conservate, contro una media di $3,7 \pm 1,0$ IADL conservate fra i 20 soggetti di sesso maschile appartenenti al gruppo dei CONTROLLI ($p: 0,029$). Al controllo T_{24} , i valori di IADL fra i maschi mostrano un'accentuazione di tale differenza iniziale: la media risulta infatti di $3,8 \pm 1,1$ nel gruppo dei CASI, contro le $2,0 \pm 1,5$ IADL conservate nel gruppo dei CONTROLLI ($p: 0,002$). Il gruppo delle femmine, molto più numeroso (117 soggetti), si presenta al tempo T_0 omogeneo per quanto riguarda i valori di IADL. Al follow-up di 24 mesi, permane una differenza fra i valori medi che però non raggiunge la significatività statistica. La Tabella 6 mostra i valori medi della scala IADL suddivisa in base alle variabili Gruppo e Tempo.

Tab. 6 Valori medi e deviazioni standard dei punteggi IADL nelle femmine all'arruolamento (T_0) e al follow-up di 24 mesi (T_{24}) nei due gruppi (CASI e CONTROLLI).

Misura	Tempo	Gruppo	Media*	DS	p
IADL nelle FEM-MINE	T_0	CASI (N: 47)	5,8	1,9	0,55
		CONTROLLI (N: 70)	5,6	1,9	
	T_{24}	CASI (N: 47)	3,6	2,0	0,06
		CONTROLLI (N: 70)	2,9	2,2	

Abbiamo infine eseguito una valutazione di tipo qualitativo, valutando il miglioramento clinico dei soggetti. Per definire il miglioramento, sono stati calcolati i punteggi DELTA (Δ) derivanti dalla differenza dei punteggi di MMSE e ADL fra il valore a T_{24} e il valore a T_0 . Il valore IADL non è stato preso in considerazione per le considerazioni circa la non omogeneità del campione sopra riportate. I pazienti sono stati definiti come **migliorati** se presentavano un $\Delta\text{MMSE} \geq 2$ e un $\Delta\text{ADL} \geq 0$; i pazienti sono stati definiti **peggiorati** se presentavano un $\Delta\text{MMSE} \leq -2$ e un $\Delta\text{ADL} < -2$. In tutti gli altri casi i pazienti sono stati considerati **stabili**. Ridefinendo in questo modo la casistica, i pazienti a T_{24} sono risultati divisi secondo quanto illustrato nella Tabella 7. Nel gruppo dei CASI, si sono registrati 6 pazienti migliorati, 23 pazienti stabili e 14 peggiorati. Nel gruppo dei CONTROLLI, si sono registrati 6 pazienti migliorati, 26 pazienti stabili e 60 peggiorati. La casistica è stata valutata con Chi-quadrato di Pearson per variabili dicotomiche e ha mostrato una differenza statisticamente significativa con valore χ^2 pari a 12,48 e $p = 0,002$.

Tab. 7 Suddivisione della casistica a T₂₄ in base all'esito clinico: miglioramento, stazionarietà o peggioramento.

	Migliorati	Stabili	Peggiorati	TOTALE
CASI	14	31	21	66
CONTROLLI	9	27	54	90
TOTALE	23	58	75	156

Discussione

I risultati ottenuti attraverso l'analisi statistica rendono possibile osservare come il trattamento non farmacologico, di stimolazione cognitivo-motoria e relazionale qui proposto, possa avere degli effetti aggiuntivi sul funzionamento cognitivo e sul mantenimento delle autonomie di base e delle capacità strumentali, rispetto al solo trattamento farmacologico.

La prima analisi della varianza su ADL e MMSE ha mostrato essenzialmente come la partecipazione al programma strutturato di stimolazione cognitiva proposto dall'AUSL della Romagna (ambito territoriale di Ravenna) porti i pazienti a ottenere dei punteggi maggiori relativi al loro rendimento cognitivo generale e al livello di mantenimento delle autonomie funzionali rispetto ai pazienti del gruppo di controllo che non ne hanno usufruito (Figura 3 e Figura 4).

Nello specifico, la stessa analisi approfondita attraverso confronti post-hoc, ci permette di osservare come indipendentemente dal tipo di trattamento seguito (solo farmacologico o integrato farmacologico e cognitivo-comportamentale) il rendimento cognitivo generale e le attività di base della vita quotidiana tendono a diminuire nel tempo. Nei casi, tuttavia, questo andamento in senso decrescente viene ridotto in maniera statisticamente significativa rispetto al gruppo dei controlli. Le altre variabili demografiche considerate (età e scolarità) non eserciterebbero alcuna influenza su questo processo, data l'assenza di effetti di interazione tra esse e la variabile Tempo.

Figura 3 Variazioni del punteggio MMSE in base alle variabili Tempo (T₀ e T₂₄) e Gruppo (CASI e CONTROLLI).

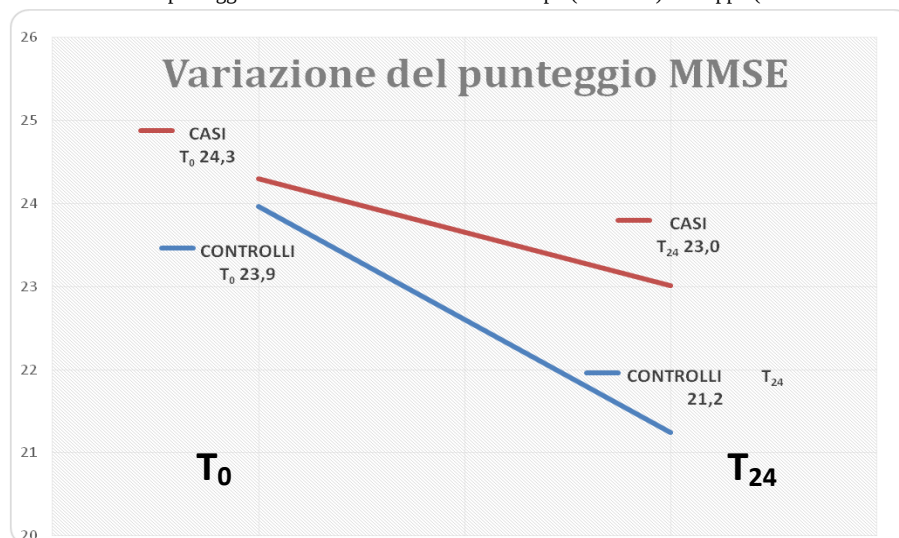
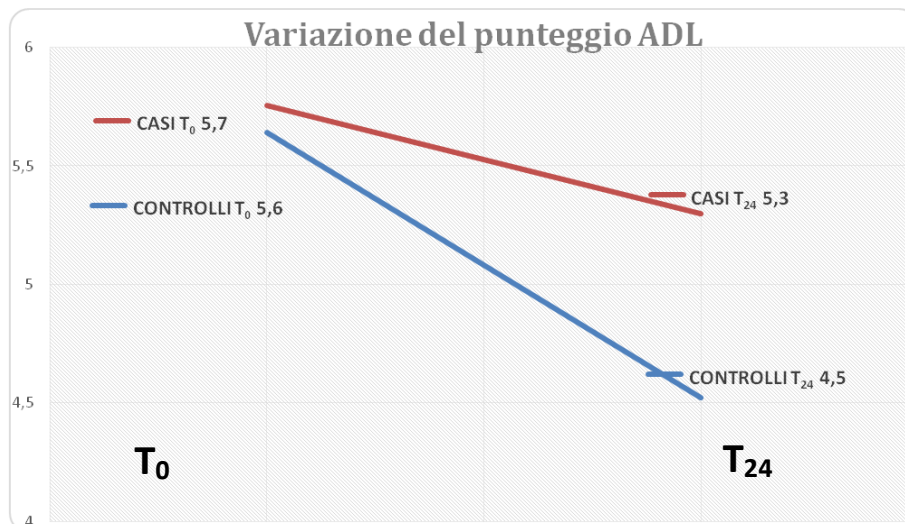


Figura 4 Variazioni del punteggio ADL in base alle variabili Tempo (T0 e T24) e Gruppo (CASI e CONTROLLI).



Una valutazione a parte merita l'analisi circa l'andamento delle IADL, che subisce variazioni differenti nei due sessi. A fronte di un punteggio medio totale che risulta più elevato nel gruppo dei casi rispetto ai controlli, eseguendo un'analisi differenziata in base al sesso emerge una mancanza di omogeneità iniziale nel campione dei soggetti di sesso maschile e un tendenziale, ma non significativo, incremento del punteggio medio fra i CASI a T₂₄ nel gruppo di sesso femminile rispetto ai CONTROLLI. Questo dato si presta a notevoli considerazioni: innanzitutto va segnalata la disparità del campione iniziale che annovera molti più soggetti di sesso femminile rispetto ai soggetti di sesso maschile (117 contro 39). Nel caso dei soggetti maschi, le IADL non tengono in considerazione tre item quali la capacità di cucinare, lavare indumenti e rigovernare la casa. Va inoltre ricordato che la scala IADL valuta funzioni strumentali complesse che per la loro esecuzione richiedono l'attivazione di numerose aree cognitive quali memoria, orientamento e funzioni esecutive il cui eventuale miglioramento secondario alla partecipazione dei corsi di stimolazione cognitiva andrebbe misurato con strumenti ecologici dedicati.

Un limite del nostro studio risiede nel fatto che sia stato condotto retrospettivamente, per cui è possibile un bias di selezione del campione; in altri termini i pazienti che hanno partecipato al gruppo di stimolazione cognitiva potevano essere più motivati e maggiormente supportati dal contesto familiare informale rispetto a coloro che non hanno aderito alla proposta di stimolazione cognitiva.

Il MMSE utilizzato per valutare le funzioni cognitive non rappresenta un metodo di indagine esaustivo del funzionamento cognitivo del paziente, offre però la possibilità di eseguire in maniera semplice, rapida e riproducibile una valutazione dello stato cognitivo e permette di tracciare in un modo sistematico indici relativi ad alcune funzioni cognitive (orientamento temporale e spaziale, memoria di lavoro, capacità di ripetizione e memoria differita, prassia costruttiva) nel tempo. Allo stesso modo, le scale ADL e IADL sono pressoché riassuntive e individuano capacità specifiche che risultano supportate da circuiti di memoria procedurale e abitudini di vita, in soggetti che sono a uno stadio iniziale di malattia.

Questi tre indicatori, comunque, rappresentano il minimo di valutazione richiesta per accedere a ulteriori e più complesse valutazioni che possono identificare gruppi più omogenei di pazienti verso i quali indirizzare percorsi di stimolazione più strutturati. Inoltre sarebbe opportuno valutare con apposite scale l'esito dei programmi di stimolazione cognitiva su altri aspetti fondamentali dell'assistenza al paziente affetto da demenza, quali l'impatto sulla qualità della vita e sul grado di stress dei caregiver.

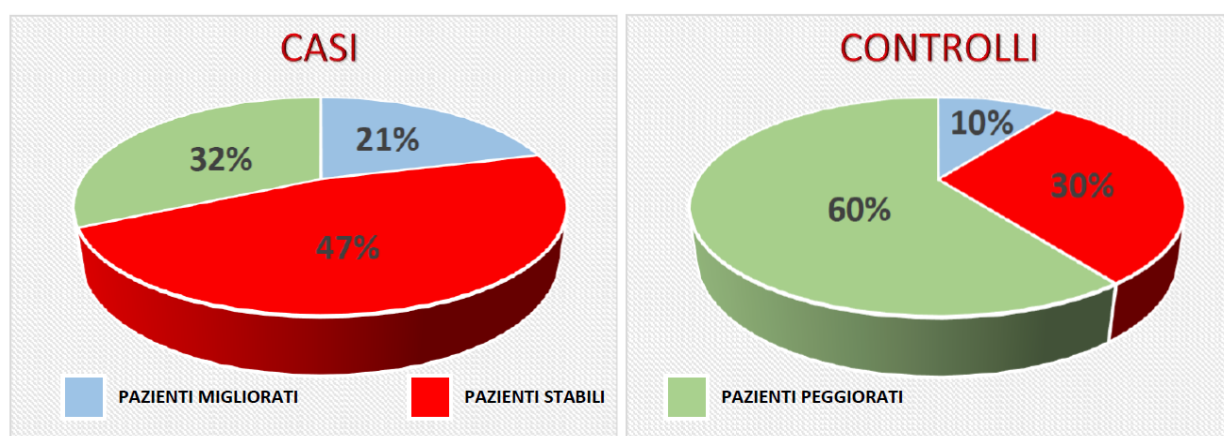
Conclusioni

Il nostro studio dimostra come un percorso strutturato di stimolazione cognitiva possa esercitare effetti positivi sul declino cognitivo e funzionale di base in soggetti affetti da malattia di Alzheimer di grado lieve già in trattamento con AChE-I.

I risultati ottenuti non sono da considerarsi in termini assoluti, la variabilità personale e relativa a fattori sia esterni e ambientali, che interni/organici al paziente possono influire molto su qualsiasi tipo di trattamento impostato. Questi aspetti fondamentali nella cura dei pazienti affetti da demenza risultano di fondamentale importanza, ma alquanto difficili da standardizzare e valutare in uno studio scientifico controllato.

I nostri dati ribadiscono e rafforzano i dati di letteratura: un approccio integrato di stimolazione cognitiva e motoria in soggetti affetti da demenza può contribuire a rallentare il declino cognitivo e funzionale. La valutazione qualitativa mostra infatti una netta prevalenza dei pazienti migliorati e stabilizzati fra coloro che completano i cicli di stimolazione cognitiva proposti dalla nostra Ausl (Figura 5).

Figura 5 Percentuali di pazienti migliorati, stabili e peggiorati suddivise in base al Gruppo.



A cura di:

Alessandro Margiotta – Medico Geriatra Referente CDCD Ravenna – Ausl Romagna

Rachele Nanni – Psicologa, Responsabile programma di Psicologia Ausl Romagna

Mascia Tacconi – Psicologa, U.O Cure Primarie e CDCD Ausl Romagna – Ravenna

Aida Andrisani, tirocinante in psicologia presso U.O Cure Primarie e CDCD Ausl Romagna – Ravenna

Davide De Rosa Saccone, tirocinante in psicologia U.O Neurologia Ausl Romagna – Ravenna

CAPITOLO 1

LE DEMENZE: INQUADRAMENTO DIAGNOSTICO

Con il termine *demenza* si indica una condizione che comporta la progressiva compromissione delle funzioni cognitive (memoria, attenzione, linguaggio, capacità di orientamento, ecc.), in modo tale da pregiudicare il mantenimento di una vita autonoma. Ai sintomi che riguardano la sfera cognitiva si accompagnano solitamente alterazioni della personalità e del comportamento, modificazioni del tono dell'umore o sintomi psicopatologici, che possono mutare lungo il decorso della patologia.

La demenza è una sindrome, ossia un insieme di sintomi che possono riconoscere origini diverse. In base alla causa che determina l'insorgenza della malattia, si possono distinguere demenze degenerative (morbo di Alzheimer, degenerazione lobare frontotemporale, malattia a corpi di Lewy), e secondarie, queste ultime determinate da condizioni generali di tipo neurologico, metabolico, endocrino, infettivo, cardio-circolatorio che investono la funzionalità del sistema nervoso centrale (SNC).

La presenza di deficit cognitivi multipli che coinvolgano la memoria e almeno un'altra funzione cognitiva è il criterio diagnostico prioritario per la diagnosi di demenza.

Criteri per porre diagnosi di disturbo neurocognitivo maggiore secondo il DSM-V

- A. Evidenza di rilevante declino cognitivo da un precedente livello di prestazioni in uno o più domini cognitivi (attenzione complessa, funzione esecutiva, apprendimento e memoria, linguaggio, cognizione di tipo percettivo-motorio o sociale) basata su:
1. Preoccupazione del soggetto, di un informante o del medico che si è verificato un rilevante declino della funzione cognitiva; e
 2. Un considerevole deterioramento delle prestazioni cognitive, preferibilmente documentato da test neuropsicologici standardizzati oppure, in mancanza, da un'altra valutazione clinica con determinazione quantitativa.
- B. I deficit cognitivi interferiscono con l'autonomia nelle attività quotidiane (per es., come minimo, richiesta di assistenza in caso di attività strumentali complesse della vita quotidiana, come il pagamento delle bollette o la gestione dei farmaci).
- C. I deficit cognitivi non compaiono esclusivamente nel contesto di un delirio.
- D. I deficit cognitivi non sono meglio spiegati da un altro disturbo mentale (per es., disturbo depressivo maggiore, schizofrenia).

La malattia di Alzheimer rappresenta la forma di demenza degenerativa più frequente (50% dei casi), di cui non si conoscono le cause primarie, mentre la demenza multi-infartuale rappresenta la seconda fra le cause più comuni di demenza irreversibile (20% dei casi).

Le sindromi dementigene sono caratterizzate, nel loro decorso, dalla presenza di tre tipologie di sintomi: cognitivi, comportamentali e psichici.

1.1 SINTOMI COGNITIVI

Le funzioni cognitive possono essere definite come quelle operazioni mentali che ci consentono di raccogliere le informazioni che giungono dall'ambiente, riconoscerle, immagazzinarle, elaborarle per agire nel mondo attraverso il comportamento gestuale e il linguaggio. Esse ci consentono di adattare il nostro comportamento alle caratteristiche dell'ambiente in cui siamo immersi o di modificare l'ambiente stesso in funzione delle nostre esigenze.

Il funzionamento cognitivo appare a tutti noi un processo unitario, poiché le diverse abilità si integrano in modo complesso e fluido nella normalità. È solo in presenza di deficit specifici che può notarsi il carattere altamente differenziato di ciascuna funzione. Se una persona, per esempio, subisce un danno a carico delle aree cerebrali che consentono la produzione del linguaggio, questa non sarà più in grado di esprimersi correttamente, ma potrà continuare a comprendere ciò che gli viene detto. Non tutte le attività cognitive possono essere ricondotte al funzionamento di un'unica area cerebrale, circoscritta. Per esempio la percezione è una funzione distribuita riconducibile a diversi distretti, in rapporto al canale sensoriale attivato (uditivo – lobi temporali; visivo – lobi occipitali), altre invece dipendono dalla collaborazione fra ampie aree corticali. Le funzioni complesse presuppongono l'attivazione simultanea e integrata di numerose aree nervose che devono lavorare in sinergia, connesse da circuiti neurali di tipo associativo..

Le principali funzioni cognitive che consentono all'uomo di comprendere l'ambiente in cui vive e di interagire con esso sono:

- ✓ Attenzione;
- ✓ Memoria;
- ✓ Linguaggio;
- ✓ Prassie;
- ✓ Capacità di orientamento nel tempo e nello spazio;
- ✓ Riconoscimento;
- ✓ Pensiero astratto, pianificazione, funzioni di controllo esecutivo.

Attenzione...

L'attenzione rappresenta una funzione cognitiva di base che permette di distribuire e mantenere le risorse e le energie disponibili in funzione del compito da svolgere. La sua azione può essere paragonata a quella di un *filtro* il quale seleziona le informazioni che devono essere ulteriormente elaborate da quelle che, viceversa, possono essere ignorate.

L'attenzione costituisce una funzione complessa che può essere descritta attraverso tre dimensioni:

- ✓ selettiva (capacità di selezionare l'oggetto del proprio interesse lasciando sullo sfondo tutto il resto);
- ✓ sostenuta (capacità di mantenere la concentrazione su un compito per un periodo di tempo prolungato);
- ✓ divisa (capacità di eseguire due o più compiti contemporaneamente).

... e deterioramento

Il deficit attentivo è precoce e si manifesta nella:

- ✓ scarsa capacità di distinguere gli stimoli rilevanti dal rumore di fondo;
- ✓ difficoltà a svolgere due e più compiti contemporaneamente;
- ✓ tendenza a essere facilmente distratti;
- ✓ riduzione della capacità di mantenere la concentrazione;
- ✓ mantenere l'attenzione costa molte energie e fatica.

Memoria...

La memoria costituisce la capacità della mente di apprendere dalle esperienze precedenti. Rappresenta, quindi, l'abilità cognitiva che permette di acquisire, conservare e utilizzare le informazioni concernenti se stessi e il mondo. Come l'attenzione, anche la memoria può essere suddivisa in due grandi magazzini:

- ✓ memoria a breve termine (magazzino che può contenere un numero limitato di informazioni per un breve periodo di tempo);
- ✓ memoria a lungo termine (magazzino che può contenere una quantità illimitata di informazioni per intervalli di tempo molto lunghi, potenzialmente anche per sempre). A sua volta la memoria a lungo termine si suddivide in: memoria dichiarativa (memoria episodica e memoria semantica); memoria procedurale, a seconda che essa sia esplicita o implicita; memoria visuospatiale e verbale in base al tipo di capacità coinvolte e memoria retrograda e anterograda: la prima riguarda i ricordi già consolidati, la seconda l'acquisizione di nuove informazioni.

... e deterioramento

Il deficit mnesico è sempre presente e appare in modo precoce e rilevante nelle prime fasi della storia clinica del malato di Alzheimer:

- ✓ nelle fasi iniziali il disordine mnesico si configura come un disturbo episodico, di natura prevalentemente anterograda, cioè il soggetto tende a dimenticare gli eventi presenti e quotidiani mentre gli eventi consolidati del passato rimangono ancora relativamente integri;
- ✓ la memoria prospettica risulta precocemente deficitaria: non si ricordano più gli appuntamenti, gli impegni e gli eventi che riguardano il futuro;
- ✓ nelle fasi medie e avanzate risulta compromessa anche la memoria episodica nella sua componente retrograda (ricordo degli eventi passati);
- ✓ le componenti mnesiche più conservate sono quelle autobiografiche consolidate e le competenze non verbali.

Linguaggio...

Il linguaggio è un sistema di comunicazione che permette di trasmettere informazioni da una persona all'altra ed è una delle funzioni cognitive più complesse in cui l'attenzione, la memoria e l'integrità dei recettori uditivi giocano un ruolo importante al punto che le abilità linguistiche possono essere considerate dei buoni indicatori dello stato generale dell'invecchiamento cognitivo dell'anziano (Laicardi, Pezzuti, 2000).

... e deterioramento

Nella demenza i deficit che coinvolgono una o più componenti dei processi di ricezione, di comprensione e di produzione vengono denominate *afasie*:

- ✓ all'esordio della malattia il deficit di linguaggio viene riferito come una difficoltà a concentrarsi sul filo del discorso o nell'evocare nomi di uso non frequente;
- ✓ nella fase iniziale sono più frequenti le anomie (difficoltà ad attribuire il nome giusto alle cose), le latenze e le incertezze nella costruzione sintattica del periodo;
- ✓ nelle fasi intermedie di malattia il linguaggio spontaneo risulta impoverito, il vocabolario è ridotto, specie per parole di uso non frequente; aumentano le anomie, le circonlocuzioni, le frasi fatte e le parole passe-partout;
- ✓ in fasi avanzate la comunicazione è gravemente ridotta per la presenza di stereotipie, automatismi, frasi fatte e per la povertà di parole di contenuto informativo. I soggetti non sono più in grado di sostenere una conversazione alternata;
- ✓ nelle fasi finali, la comunicazione linguistica risulta gravemente compromessa a causa di un importante deficit di comprensione e produzione; l'espressione spontanea è ridotta ad alcuni frammenti ecolalici (tendenza da parte del soggetto a ripetere, in maniera stereotipata e solitamente priva di consapevolezza, le ultime parole o suoni uditi), ad automatismi e stereotipie.

Prassia...

Le prassie sono delle abilità che ci consentono di compiere movimenti specifici, semplici o complessi, finalizzati al raggiungimento di uno scopo, in maniera fluida, automatizzata e nella giusta sequenza. Quando queste abilità risultano compromesse si parla della presenza di sintomi aprassici.

... e deterioramento

Nel paziente affetto da deterioramento cognitivo è possibile riscontrare frequentemente disordini nell'organizzazione motoria, riferibili alle due principali forme di aprassia: aprassia ideomotoria e aprassia ideativa.

Nel primo caso, il malato può presentare difficoltà nell'utilizzo, nella coordinazione o nella manipolazione di strumenti o oggetti di uso comune (posate, pettine, rasoio, telecomando, ecc.), rendendo spesso complicate le attività più semplici come vestirsi, lavarsi o preparare il pranzo.

Nel secondo caso, si tratta di un disturbo dell'attività gestuale, determinato dall'incapacità di organizzare e mettere in sequenza i singoli movimenti volontari al fine di produrre un'attività motoria intenzionale complessa.

Dopo i primi anni di malattia possono evidenziarsi difficoltà di ordine prassico in alcune condotte domestiche e compiti motori comuni, (vestirsi, utilizzare utensili, aprire o chiudere un contenitore, ecc.). Il disturbo diventa stabilmente evidente nelle fasi avanzate della malattia, quando si riducono ulteriormente le risorse di coordinazione e pianificazione residue.

Orientamento spaziale e temporale... e deterioramento

Si può parlare di disorientamento quando la persona non è in grado di fornire le coordinate temporali e/o spaziali nelle quali si trova. Di solito compare prima la difficoltà a orientarsi nel tempo e solo successivamente anche lo spazio diventa estraneo. La persona malata oltre a non sapere più dove si trova, in che giorno, mese o anno sta vivendo, con l'avanzare della malattia, può non riconoscere più le persone che la circondano e confondere i luoghi più prossimi e abituali (per esempio l'ospedale con la propria casa).

Alcune manifestazioni di disorientamento, che a volte “esplodono” improvvisamente (per esempio durante i ricoveri in ospedale), non sono legate al deterioramento, ma possono essere espressione di situazioni momentanee alle quali l'anziano non è pronto a rispondere e a adeguarsi. In questi casi il disorientamento può essere dovuto a particolari condizioni mediche o psichiche contingenti e non appena queste vengono superate si potrà avere un ritorno alla normalità.

Il problema più grave per il malato non è sapere che ora sia o non sia, riconoscere un luogo, ma l'ansia che ne deriva. Anche se la persona non è pienamente consapevole di aver perso l'orientamento spazio-temporale, può manifestare irrequietezza, agitazione o paura poiché l'ambiente gli risulta estraneo e pieno di incognite.

Riconoscimento... e deterioramento

Con il termine *agnosia* si definisce l'incapacità di riconoscere e interpretare il significato delle informazioni visive, uditive o tattili, nonostante le capacità di recepire e registrare gli stimoli sensoriali siano integre. I deficit di riconoscimento possono riguardare oggetti di uso comune, persone, parti o sensazioni del proprio corpo.

La presenza di *agnosia* si manifesta in una difficoltà a riconoscere e identificare oggetti di uso comune nella vita quotidiana, per cui il malato sarà incapace di manipolarli e utilizzarli in modo corretto. Il disturbo può manifestarsi in una difficoltà a riconoscere le parti del corpo e gli stimoli che da esse derivano come quelli dolorosi, il caldo, il freddo, la fame. In questo caso la persona avrà necessità di essere attentamente assistita in tutti i suoi bisogni fisiologici, con particolare attenzione ai possibili stati dolorifici. Il disturbo diventa particolarmente vistoso quando il malato non è più in grado di riconoscere persone familiari attraverso il loro volto e di discriminare i volti noti da quelli sconosciuti. Tardivamente, alcuni anziani con demenza possono perdere la capacità di riconoscere anche se stessi allo specchio.

Pensiero, giudizio critico, funzioni di controllo...

Il pensiero astratto e la capacità di esprimere un giudizio critico sono funzioni altamente complesse che ci permettono di risolvere problemi, modulare e pianificare i comportamenti. Queste capacità della mente umana sono alcune di quelle che vengono definite funzioni di controllo in quanto hanno la proprietà di monitorare e guidare l'utilizzo delle altre capacità cognitive. Esse costituiscono quelle funzioni, non routinarie, necessarie ogni volta che si debba risolvere un problema, correggere un errore, organizzare un comportamento o modificare una strategia di azione. Vengono anche definite funzioni frontali a causa della principale sede neuroanatomica in cui sono localizzate.

Una di queste è l'abilità di *pianificazione*. Essa è indispensabile per la programmazione della sequenza di operazioni che consentono di portare a termine qualsiasi attività complessa. Preparare una torta, per esempio, implica una chiara idea delle azioni da intraprendere: gli utensili da predisporre, quali ingredienti andranno assemblati prima, quali dopo, in che momento scaldare il forno e così via. Pianificare significa anche prevedere l'esito finale dei propri comportamenti, intuire, per esempio, che spostando un libro dallo scaffale cadranno quelli a esso appoggiati. Altre funzioni frontali sono la capacità di astrazione e di giudizio critico: tali capacità, che contraddistinguono in modo specifico il pensiero umano, sono quelle che ci permettono di interpretare il significato di situazioni complesse, di espressioni linguistiche di carattere ambiguo, di comprendere l'ordine di una sequenza logica e così via.

... e deterioramento

Un disturbo solitamente associato a lesioni di tipo frontale è costituito dalla difficoltà a inhibire gli stimoli. La persona ha, in questo caso, scarsa capacità di interporre un pensiero complesso (giudizio di opportunità, valutazione del contesto, consapevolezza delle conseguenze), fra i suoi impulsi e le azioni. Si trova così a mettere in atto comportamenti impulsivi e disinibiti in assenza di consapevolezza critica.

Le funzioni di controllo sono solo gradualmente compromesse nella demenza di tipo Alzheimer, mentre i deficit a loro carico costituiscono il segnale identificativo precoce della demenza di tipo frontotemporale, con importanti conseguenze sul comportamento e la regolazione psico-affettiva.

1.2 SINTOMI PSICHICI

Potremmo definire sintomi psichici tutti quelli che attengono al mondo interno delle percezioni, delle emozioni e dei pensieri. Avremo manifestazioni cliniche diverse nel caso in cui le alterazioni investano l'una o l'altra di queste componenti. Nel caso si tratti della percezione, la distorsione potrà dare origine ad *allucinazioni* di tipo visivo, uditivo, tattile. La persona vedrà, sentirà, toccherà oggetti assenti dal proprio campo di esperienza con una vividezza consistente e inattaccabile. Tali alterazioni non riguardano il campo delle convinzioni ma quello delle evidenze; per questo motivo non è utile, nell'interazione con la persona ammalata, cercare di persuaderla del carattere illusorio delle proprie percezioni.

Non tutte le allucinazioni dei pazienti affetti da demenza si presentano in forma disturbante e malevola. Potrà apparire strano ma in molti casi esse costituiscono sintomi "innocui" che accompagnano la persona ammalata senza provocarle malessere. È questo il caso, non infrequente, di persone che si vedono circondate da animali domestici o presenze familiari ormai scomparse da tempo.

Modificazioni nella coerenza e aderenza del pensiero agli eventi esterni vengono definite *deliri*. Essi sono convinzioni, più o meno articolate, non supportate dalle evidenze, che possono risultare internamente coerenti o francamente bizzarre. Nelle demenze i deliri più frequenti assumono uno sfondo persecutorio, di rovina, di furto o di gelosia, manifestando, in modo particolarmente consistente, il vissuto di vulnerabilità e fragilità dei pazienti legato all'esperienza della perdita.

Le *alterazioni dello stato emotivo* si presentano frequentemente nel corso della malattia. Il tono dell'umore può manifestare stati persistentemente depressivi, euforici o una instabile labilità con alternanza di uno stato all'altro.

Frequentemente l'anziano affetto da demenza va incontro, con il passare del tempo, a una condizione di *apatia* caratterizzata da una scarsa responsività agli eventi esterni, dal disinteresse per le cose della vita, da una difficoltà a provare coinvolgimento per le attività proposte. Anche l'*ansia*, l'*irritabilità*, la *paura* apparentemente ingiustificata sono frequentemente presenti, accompagnando la persona attraverso un mondo che gli appare sempre più pericoloso e minaccioso.

Tab. 1.1 Sintomi psichici.

Depressione e Apatia	La depressione è frequente soprattutto nelle prime fasi di malattia. L'anziano è spesso almeno parzialmente consapevole del proprio stato e il senso di inadeguatezza che sperimenta ne mina profondamente l'autostima e l'immagine personale. La depressione nell'anziano si esprime frequentemente attraverso atteggiamenti di tipo apatico: ritiro, scarso coinvolgimento nelle relazioni, difficoltà o rifiuto di iniziare qualsiasi attività proposta, reazioni emotive di indifferenza o distacco anche a eventi felici della vita personale o familiare.
Ansia e Agitazione	L'anziano affetto da deterioramento cognitivo si sente spesso fragile e indifeso e per questo motivo tende ad avvertire il mondo esterno come potenzialmente minaccioso. In questi casi le sue reazioni comportamentali potranno essere eccessivamente guardinghe e suscettibili. Tutti i cambiamenti, le novità o gli eventi che si svolgono in modo improvviso possono suscitare allarme e paura. Uno dei timo-

	ri più ricorrenti e invasivi è quello di essere abbandonati e trovarsi soli solitamente espresso attraverso la ricerca continua di vicinanza fisica al caregiver.
Deliri	I deliri costituiscono prodotti di un pensiero disfunzionale. Sono convinzioni rigide e impermeabili che non possiedono aderenza ai dati della realtà circostante e non vengono modificati dalle evidenze contrarie. Nella demenza le forme più frequenti di delirio sono caratterizzate da contenuti di rovina (convinzione di trovarsi in condizioni economiche drammatiche), di furto, gelosia (nei confronti del coniuge), o minaccia fisica (convinzione che qualcuno voglia ucciderci, avvelenarci o farci del male). Si tratta di neorealtà attraverso cui il paziente può attribuire un senso a condizioni altrimenti per lui inspiegabili.
Allucinazioni	Le allucinazioni costituiscono distorsioni della percezione per le quali il soggetto vede, sente, tocca, odora qualcosa che non è presente nel proprio campo percettivo. Anche in questo caso il sintomo ha carattere di impermeabilità alle evidenze esterne. Sovente trattasi di <i>allucinosi</i> , ovvero percezioni alterate di stimoli presenti nell'ambiente.

1.3 SINTOMI COMPORTAMENTALI

I sintomi comportamentali sono quelli più chiaramente identificabili per le loro caratteristiche obiettive e manifeste. Essi sono costituiti da quell'insieme di atti realizzati dalla persona in modo osservabile, che rendono il suo comportamento non pertinente e adeguato alla situazione. Potremmo immaginare qualcuno che urla di notte cercando di scappare da casa. Tale atto non è sintomatico in sé, sarebbe infatti perfettamente adeguato se la casa stesse andando a fuoco ma risulta disfunzionale nel momento in cui è realizzato in modo sproporzionato o non giustificato dal contesto ambientale.

I comportamenti sintomatici presenti nella demenza sono molti e frequentemente comportano il maggior carico assistenziale per le famiglie e per gli operatori. Fortunatamente essi non si presentano in modo diffuso e omogeneo in tutti i pazienti e in alcuni casi, con il tempo, tendono a moderarsi o estinguersi spontaneamente.

I principali sono costituiti da disturbi del ritmo sonno-veglia, caratterizzati da frequenti inversioni giorno-notte o insonnia protratta; dai disturbi nel comportamento alimentare con ipo o iperfagia; da irritabilità, agitazione e aggressività verbale e fisica; da un'attività motoria continua e afinalistica (come: strofinare, attorcigliare, rovesciare, tirare, camminare); da lamenti, urla o richieste protratte e persistenti.

Non è possibile dare delle linee d'intervento universalmente valide per gestire efficacemente questo tipo di sintomi. Quando essi si verificano in modo da compromettere il benessere e la qualità di vita del malato e di chi se ne prende cura vanno segnalati puntualmente al medico di riferimento, poiché in molti casi è possibile contenerne le manifestazioni attraverso un adeguato programma terapeutico.

È importante, inoltre, tenere sempre presente che si tratta di comportamenti messi in atto da persone che non sono in grado di prevederne gli effetti e che agiscono sulla base di una patologia che rende il comportamento incoercibile. Immaginate come potrebbe risultare imbaraz-

zante e bizzarro il vostro comportamento se non foste in grado di inibire alcuno degli stimoli, delle fantasie e degli impulsi che vi passano per la mente.

Pur essendo sintomi strettamente derivati dalla patologia, la loro manifestazione è frequentemente favorita da stimoli scatenanti e segnala uno stato di malessere e disagio.

L'azione di cura andrà quindi concentrata sull'identificazione sistematica degli eventi antecedenti e conseguenti all'agito sintomatico in modo da ridurre gli agenti disturbanti, comprendere il significato espressivo del sintomo ed estinguere i rinforzi involontari messi in atto dall'ambiente circostante.

Tab.1.2 Esempio di identificazione di eventi antecedenti.

Gli antecedenti: ciò che può aver scatenato il comportamento disturbante, anche i dettagli apparentemente secondari.	Il comportamento nella sua manifestazione: dove, come e quando è iniziato?	Le conseguenze: il risultato del comportamento sia sul malato sia sull'ambiente e le persone che lo circondano.
Gino deve andare a una visita fisiatrica. La figlia arriva a casa sua un po' in ritardo dal lavoro. Lo incita a infilare il cappotto e salire in macchina. La figlia gli dice che sono in ritardo e deve muoversi, il tono di voce diventa più alto e l'eloquio rapido. Per farlo entrare in auto lo spinge leggermente, ma nervosamente.	Gino in casa sembra nervoso. Di fronte all'auto non vuole entrare e si irrigidisce. Quando viene toccato Gino comincia a urlare: "Mi volete ammazzare!" rivolgendo il bastone contro la figlia e colpendola sulle gambe.	Gino continua a urlare sostenendo che c'è gente cattiva che lo vuole uccidere e che bisogna chiamare la polizia. La figlia piange nervosamente chiedendosi perché il padre ce l'abbia tanto con lei che fa il possibile per aiutarlo. Si sente incapace nel gestire la situazione. Decide di non recarsi alla visita prevista.

In questo caso il comportamento problematico è identificabile con manifestazioni di aggressività verbale e fisica ([...] rivolgendo il bastone contro la figlia colpendola sulle gambe), accompagnate da ideazioni deliranti a contenuto persecutorio (*Mi volete ammazzare!*). Questi sintomi tuttavia non si presentano in modo casuale ed estemporaneo ma nel corso di un evento relazionale significativo. Quali antecedenti possono aver scatenato il comportamento disturbato? Come possono essere stati interpretati tali antecedenti da Gino? E soprattutto quali effetti problematici e potenzialmente rinforzanti ha avuto questo episodio? Proviamo a dare una risposta a queste domande.

Sicuramente la fretta della figlia, indaffarata nelle tante attività quotidiane, si è espressa in atteggiamenti non verbali involontariamente coercitivi: immaginiamo degli atti rapidi e contrattati, un eloquio veloce e incalzante che culmina nel tentativo di farlo entrare in macchina spingendolo per forzare le sue resistenze.

Gino con molta probabilità non sa dove sta andando e non capisce il senso delle richieste che gli vengono fatte. Qualcuno lo forza a fare qualcosa che non vuole, si sente costretto e violato nel suo spazio fisico, probabilmente ha paura quando viene avvicinato all'automobile (non dimentichiamo che potrebbe non riconoscerla), e si arrabbia. Non essendo in grado di elaborare le sue emozioni e trattenere gli impulsi Gino agisce la rabbia attraverso comportamenti aggressivi. Il comportamento di Gino si ripercuote sulla figlia che si sente scoraggiata, incapace e impotente. Decide di desistere dal tentativo di recarsi alla visita medica. Nell'insieme questo episodio rinforza soprattutto il senso di inadeguatezza della figlia che va invece supportata e

indirizzata nell'utilizzare al meglio le sue capacità di accudimento e di cura nei confronti del padre. Il comportamento aggressivo di Gino, d'altro canto, viene involontariamente rinforzato poiché l'esito del suo gesto ottiene l'interruzione dell'attività temuta.

Tab. 1.3 Sintomi comportamentali.

Irritabilità	Talvolta i malati manifestano più frequentemente del normale reazioni inaspettate di fastidio e rabbia soprattutto in presenza di iper-stimolazione ambientale (sovrapposizione di rumori fastidiosi, richieste comportamentali incalzanti, presenza di più persone).
Aggressività	L'aggressività può manifestarsi attraverso scoppi verbali, la minaccia o gli agiti violenti. Frequentemente essa è messa in atto come forma estrema di autodifesa personale in situazioni che il malato percepisce come minacce per la propria incolumità, violazioni del proprio spazio fisico, della propria autonomia o della privacy. Talvolta, l'origine della minaccia appare ai caregiver completamente indipendente dalle condizioni circostanti. In questo caso si può pensare che percezioni o ideazioni interne possano essere all'origine di tali comportamenti (deliri e allucinazioni).
Irrequietezza e stereotipie motorie	L'anziano mette in atto comportamenti motori incoercibili e afinalistici di vario tipo: dondolamenti, manipolazione continua degli oggetti o di parti del corpo, sfregamenti, deambulazione. Tali azioni non sono dirette a uno scopo riconoscibile, non si placano al raggiungimento di un obiettivo ma continuano a essere espressi in modo persistente, fastidioso e talvolta pericoloso. Rientrano in questa categoria di comportamenti il bisogno incontenibile di camminare (wandering), che induce frequentemente al verificarsi di fughe dall'ambiente sicuro e anche l'emissione continuativa di parole stereotipate, lamenti o vocalizzi. Questi comportamenti possono anche essere interpretati come una modalità di autostimolazione fisiologica. Potrebbero, inoltre, avere la valenza di occupazione o di scarica dell'ansia.
Disturbi del sonno	Nelle persone affette da demenza i ritmi sonno-veglia possono risultare gravemente alterati nella loro regolarità, quantità e profondità. Le persone ammalate possono invertire il giorno con la notte, dormire pochissimo o quasi tutto il giorno, il sonno può essere agitato e leggero, caratterizzato da frequenti risvegli.
Disturbi dell'alimentazione	La percezione e l'adeguato riconoscimento degli stimoli sono normalmente compromessi nella demenza. Talvolta tale compromissione riguarda anche gli stimoli interni come il dolore, la fame e la sete. In questo caso la persona ammalata avrà particolari difficoltà ad avvertire un congruente senso di fame o di sazietà mettendo in atto comportamenti iperfagici o ipofagici.

CAPITOLO 2

LA VALUTAZIONE NEUROPSICOLOGICA

Come abbiamo visto nel primo capitolo, la presenza di una demenza compromette, a vario grado, tutte le capacità cognitive dell'individuo determinandone una condizione di rigidità complessiva che gli impedisce di adattarsi ai normali cambiamenti ambientali. Decidere, per esempio, quale maglia vestire al mattino, comporta le capacità di riconoscere i segnali interni che ci comunicano se è freddo o caldo, ricordare in quale stagione dell'anno ci si trova, sapere dove si trovano le maglie nella camera, riconoscere la differenza fra lana e cotone, organizzare il movimento complesso che permette di indossarla. Tutte abilità sulle quali non siamo abituati a riflettere, poiché ci appaiono scontate nella vita di tutti i giorni, ma la cui importanza diventa evidente quando, per qualche ragione, esse sono compromesse.

Quando è opportuno chiedere un accertamento?

- ✓ Se si verificano quelle dimenticanze che avevamo definito “non normali” nel capitolo precedente, improvvisi vuoti di memoria che riguardano informazioni importanti e consolidate della propria vita: il nome di una persona cara, il proprio indirizzo, gli ingredienti del piatto preferito, il luogo dove si trovano oggetti di uso comune nella propria casa, la strada per recarsi dal fornaio abituale, ecc.
- ✓ Qualora le piccole dimenticanze, apparentemente normali, comincino a diventare talmente frequenti e pervasive da interferire significativamente con i compiti di vita quotidiana (come cucinare, fare la spesa, orientarsi in città, prendersi cura della propria persona), rendendoli particolarmente difficili se non impossibili.
- ✓ Se aumenta la tendenza a isolarsi dalla vita sociale, a chiudersi in se stessi o a essere inaspettatamente depressi o irritabili in persone che, in precedenza, non mostravano questo tipo di atteggiamento.
- ✓ Se avvengono cambiamenti importanti a carico del linguaggio, della capacità di esprimersi correttamente e comprensibilmente, di mantenere il filo del discorso e di comprendere adeguatamente le conversazioni altrui.

2.1 COME SI SVOLGE UNA VALUTAZIONE DELLE FUNZIONI COGNITIVE

Se si verificano alcune delle difficoltà per le quali è opportuno chiedere un accertamento come bisogna comportarsi?

La prima persona alla quale è necessario rivolgersi è il proprio medico di famiglia. Sarà lui, in base ai sintomi riferiti, a consigliarvi se sia utile un approfondimento specialistico, nel qual caso vi invierà presso un Centro Disturbi Cognitivi e Demenza (CDCD) dell'Azienda Ausl all'interno del quale operano professionisti in grado di valutare la presenza di un eventuale deficit specifico e la sua possibile origine, solitamente geriatri, neurologi e neuropsicologi.

Un medico geriatra o neurologo valuta le condizioni del paziente, la sua storia clinica, il suo stato cognitivo e psichico e richiederà esami specifici di approfondimento fra i quali sovente una “*Valutazione Neuropsicologica*”.

La *valutazione neuropsicologica* è un esame specialistico che sottopone a verifica le diverse funzioni cognitive attraverso prove di memoria, di tipo verbale o visuo-spaziale, prove di attenzione, di linguaggio, di ragionamento e così via. A volte i test possono sembrare semplici giochi, che hanno tuttavia la proprietà di evidenziare, nel modo più condivisibile e preciso, le prestazioni di un singolo soggetto in rapporto a quelle di persone di uguale età e scolarità.

Sappiamo bene come questo genere di accertamento generi frequentemente molta preoccupazione. Qualche volta alcune persone sono sopraffatte da una vera e propria *ansia da prestazione*; è importante considerare che non si tratta di totalizzare “buoni voti” ma semplicemente di capire, insieme allo specialista, lo stato delle nostre funzioni e dare senso al disagio che ci ha portato fin lì.

Per fortuna, non tutti i deficit cognitivi sono necessariamente riconducibili a una demenza. Vi sono numerose situazioni in cui una o più funzioni cognitive presentano un livello di efficienza lievemente deficitario senza compromettere in modo rilevante la funzionalità globale e la qualità della vita. In questo caso si parla ancora oggi di *Mild Cognitive Impairment* (MCI) che potremmo definire, più semplicemente, un disturbo lieve e circoscritto della cognitività. Nel DSM-V questa condizione viene definita *Disturbo neurocognitivo lieve*.

L'MCI identifica una condizione di deficit non sovrapponibile, per estensione e gravità, alle forme iniziali di demenza, né ai normali processi di invecchiamento fisiologico. Esso è caratterizzato dalla presenza di difficoltà cognitive limitate a una o poche aree, in presenza di una competenza globale sufficientemente conservata e una buona adeguatezza nell'adempimento delle normali attività della vita quotidiana.

Questo disturbo non si presenta in tutte le persone allo stesso modo: qualcuno potrà presentare una difficoltà isolata di memoria, qualcun altro una difficoltà puramente attentiva.

In presenza di un disturbo circoscritto della cognitività è opportuno effettuare periodici controlli e indagini cliniche approfondite. In molti casi una flessione dell'efficienza cognitiva può essere, in qualche modo, dovuta a una condizione fisica generale o alla presenza di altri disturbi che è opportuno monitorare. Per esempio, uno stato marcatamente depressivo può indurre una chiusura generalizzata che influenza notevolmente la nostra capacità di provare interesse per le cose, concentrarci e quindi trattenere le informazioni in memoria.

La valutazione neuropsicologica è divenuta un esame indispensabile per più ragioni:

- ✓ consente di ottenere un quadro sullo stato di efficienza cognitiva del paziente;
- ✓ contribuisce alla diagnosi precoce e differenziale di patologie neurologiche anche quando gli strumenti neuro-radiologici non rilevano significative anomalie;
- ✓ permette di strutturare trattamenti di carattere riabilitativo;
- ✓ contribuisce alla valutazione di efficacia degli interventi farmacologici e non farmacologici.

CAPITOLO 3

LA STIMOLAZIONE COGNITIVO-RELAZIONALE

La demenza si caratterizza per essere una patologia *cronica e progressiva*, cioè che permane nel tempo e tende gradualmente ad aggravarsi fino a privare la persona di gran parte delle sue facoltà mentali. Parlando di demenza, il termine *riabilitazione* può non sembrare il più indicato se, con esso, intendiamo letteralmente quelle procedure terapeutiche che permettono di abilitare, anche parzialmente, una persona a una funzione temporaneamente compromessa. Nel nostro caso, purtroppo, sappiamo bene che il deterioramento è inesorabile e la *ri-abilitazione*, in senso stretto, non costituisce un obiettivo realistico. Che cosa intendiamo allora con stimolazione cognitiva?

La *stimolazione cognitiva* si configura come un intervento strategicamente orientato al benessere complessivo della persona in modo da incrementarne il coinvolgimento in compiti finalizzati alla riattivazione delle competenze residue e al rallentamento della perdita funzionale dovuta alla patologia.

Gli obiettivi della stimolazione cognitiva:

- ✓ *Favorire l'utilizzo e il mantenimento temporaneo delle funzioni residue.*

Il deterioramento cognitivo non si presenta in tutti i soggetti con le stesse caratteristiche e con lo stesso livello di gravità. I soggetti si differenziano per un diverso grado e qualità di capacità ancora presenti. Fare stimolazione vuole dire anzitutto conoscere il livello di funzionamento complessivo e specifico e modulare la proposta di attività in modo da promuovere l'utilizzo delle capacità ancora sufficientemente conservate. La stimolazione cognitiva è quindi un'attività altamente strutturata, da non confondere con qualsiasi tipo di proposta ludico-ricreativa. La differenza fra un intervento "naif" e una buona stimolazione non consiste principalmente nelle singole attività proposte, ma nel carattere orientato, individualizzato e specifico delle esercitazioni, che prevedono sempre la consapevolezza dell'obiettivo.

- ✓ *Promuovere esperienze gratificanti che sostengano l'autostima e l'immagine personale.*

Perché qualsiasi tipo di proposta possa essere accolta e realizzata dall'anziano affetto da demenza, questa deve essere adeguata agli interessi e alle capacità di socializzazione della persona. In modo particolare, è importante che le attività favoriscano una sana autostima promuovendo il mantenimento di una buona immagine personale.

Attività realizzate attraverso materiale infantilizzante possono, per esempio, essere vissute come umilianti e di conseguenza venire rifiutate. La spiegazione chiara e comprensibile degli obiettivi e del significato delle diverse attività, soprattutto di quelle apparentemente banali, viene accolta generalmente con serietà dal paziente il quale tenderà a svolgerla con impegno. Lo svolgimento delle attività *in gruppo* consente di potenziare sia gli aspetti di piacevolezza dell'esperienza, sia le capacità relazionali e risulta, inoltre, incentivante per lo svolgimento dei compiti assegnati. Trovarsi con altre persone che presentano difficoltà simili alle proprie, ma anche potenzialità, supporta la fiducia in sé e mitiga l'ansia che potrebbe portare a un progressivo isolamento. Spesso, la persona riprende a svolgere attività quotidiane che aveva abbandonato.

In questo senso, la *stimolazione cognitiva* identifica un intervento non farmacologico che interviene non solo sulla sfera cognitiva, ma anche su quella affettiva, comportamentale e relazionale, utilizzando tecniche differenti secondo il contesto e l'individuo, stimolando un processo attivo di cambiamento.

L'obiettivo è il mantenimento o il raggiungimento del miglior livello di funzionalità psicologica e sociale possibile (Clare et al., 2003), che possa garantire un buon livello di qualità di vita e di benessere per l'anziano.

Le attività di riattivazione cognitiva costituiscono forme di trattamento non farmacologico ampiamente riconosciute, in affiancamento alla tradizionale terapia, nel trattamento di pazienti affetti da demenza di grado lieve o moderato. Infatti, i limiti dell'efficacia farmacologica hanno imposto un approccio clinico multicomponentiale che abbia al centro non la guarigione (impossibile) del paziente, ma la cura (intesa come prendersi cura) della qualità di vita complessiva. In secondo luogo l'evoluzione delle neuroscienze non ha fatto altro che incrementare i dati a sostegno del carattere plastico e adattabile del sistema nervoso alle modificazioni interne ed esterne, comprese quelle dovute a eventi traumatici o patologici. Anche il documento regionale del 2005 *Le attività di stimolazione cognitiva al paziente con demenza in Emilia-Romagna: analisi delle esperienze e proposta di protocolli condivisi* si esprime a favore della realizzazione di progetti di stimolazione cognitiva citando un'ampia letteratura a conferma delle evidenze di efficacia nel miglioramento della qualità di vita dei pazienti affetti da demenza.¹

Nelle *Linee guida per il trattamento della malattia di Alzheimer dell'Associazione Italiana di Psicogeriatria* del 2005, sono indicati in classe di evidenza I e II, con forza Standard per cui

¹ Fra cui: CLARE L., WOODS R. T., MONIZ COOK E. D., ORREL M., SPECTOR A., *Cognitive rehabilitation and cognitive training for early-stage Alzheimer's disease and vascular dementia* (Cochrane Review), in The Cochrane Library, Issue 4, Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd, 2003.

SPECTOR A., THORGRIMSEN L., WOODS B., ROYAL L., DAVIES S., BUTTERWORTH M., ORREL M., *Efficacy of an evidenced based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia*, British Journal of Psychiatry, 183, 248-254, 2003.

«[...] devono essere adottati per garantire il migliore esito possibile per il paziente» i seguenti trattamenti:

- ✓ ROT, in quanto moderatamente efficace nel migliorare lo stato cognitivo e controllare i BPSD;
- ✓ interventi non farmacologici combinati (ROT, memory training, reminiscence therapy, musicoterapia ed esercizio fisico), per gli effetti positivi su stato cognitivo e umore;
- ✓ interventi non farmacologici specifici per famiglie e caregiver, in quanto possono ridurre ansia, depressione e stress e migliorare la QoL (Qualità di vita), in questi gruppi.

Nelle *Linee guida al management delle demenze NICE-SCIE* del 2006 si evidenzia quanto segue: «*Le persone con demenza lieve/moderata di tutti i tipi devono avere l'opportunità di partecipare a gruppi di stimolazione cognitiva strutturata svolti da operatori con formazione adeguata e supervisione [...] indipendentemente da qualsiasi tipo di trattamento farmacologico*».

In Gardini et al., 2015, viene descritta l'esistenza di diverse metodiche di stimolazione cognitiva in assenza di protocolli di trattamento condivisi e strutturati, a eccezione della CST (Terapia di Stimolazione Cognitiva), di Spector et al., 2003. Vengono, inoltre, citati studi che hanno evidenziato l'importanza delle terapie non farmacologiche nelle demenze (Fagherazzi et al., 2009) e l'efficacia terapeutica della stimolazione cognitiva nel trattamento di persone con demenza soprattutto nelle fasi iniziali della malattia (Buschert et al., 2010).

Il recente *Aggiornamento del progetto regionale demenze (DGR 2581/99) e recepimento del Piano nazionale Demenze (DGR 990/2016)* indica gli interventi di stimolazione cognitiva come trattamenti non farmacologici e di tipo “psicosociale” dove lo scopo principale dell'intervento è di favorire il coping e l'adattamento della persona alla sua condizione, di fornire supporto e assistenza lungo tutto il decorso della malattia. Questi interventi hanno un impatto diretto sulle abilità cognitive e sui sistemi psicologici e comportamentali.

Le complesse funzioni che il cervello presiede sono determinate dal numero delle connessioni che intercorrono fra le cellule nervose. Per chiarire meglio utilizzeremo la nota metafora automobilistica. Il sistema nervoso potrebbe essere paragonato a un ricchissimo sistema stradale su cui viaggiano enormi quantità di informazioni. Normalmente per recarmi in auto da Ravenna a Bologna mi immetto in autostrada, il viaggio è solitamente piuttosto rapido e scorrevole. Qualora tuttavia, a causa di un incidente, l'autostrada sia bloccata potrò ugualmente raggiungere Bologna attraverso un ricco sistema di strade statali. Impiegherò più tempo, il traffico potrebbe essere meno agevole, potrei anche perdere la direzione corretta ma tendenzialmente raggiungerò il mio obiettivo. L'attività mentale intrapresa, le esperienze ambientali, incluse le relazioni personali, la qualità della formazione culturale e del lavoro svolto nel corso della vita, costituiscono potenti fattori che determinano il numero e la qualità delle connessioni attive. Quanto più una rete è dotata di connessioni tanto più essa è ricca di percorsi alterna-

tivi che potranno sostituire e vicariare quelli eventualmente danneggiati dalla malattia o da piccoli traumi.

La stimolazione cognitiva opera dunque favorendo la graduale riattivazione funzionale di vie nervose secondarie, ampiamente diffuse nei sistemi nervosi adulti. In risposta a una lesione o a una perdita fisiologica di materiale neuronale sarebbe dunque possibile il recupero di alcuni collegamenti inibiti, tramite esperienze di stimolazione sistematica (Cesa-Bianchi, 1999). È così che il nostro cervello, se stimolato in modo adeguato, ripara autonomamente i piccoli danni.

Non è solo il numero delle connessioni a essere determinante ma anche la loro *forza*, ovvero la frequenza con la quale esse vengono utilizzate. Ogni volta che un tracciato viene percorso da nuove informazioni esso si stabilizza e consolida, così che quanto più “spolveriamo” un ricordo o un’abilità tanto più ne favoriamo il mantenimento.

Il nostro cervello sembra quindi dotato di una sorta di *riserva cognitiva* costituita dal numero elevato di cellule nervose di cui siamo dotati e dalla quantità dei percorsi che le connettono.

Mantenere cognitivamente impegnate le persone affette da deterioramento cognitivo facilita la permanenza temporanea di questa sorta di riserva cerebrale. Anche le persone con demenza sono ancora in grado di apprendere, consolidare o formare nuovi collegamenti, seppure in modo meno efficiente. Naturalmente questo processo non è in grado di compensare la degenerazione determinata dalla patologia, ma la contrasta consentendo il temporaneo mantenimento di alcune autonomie funzionali.

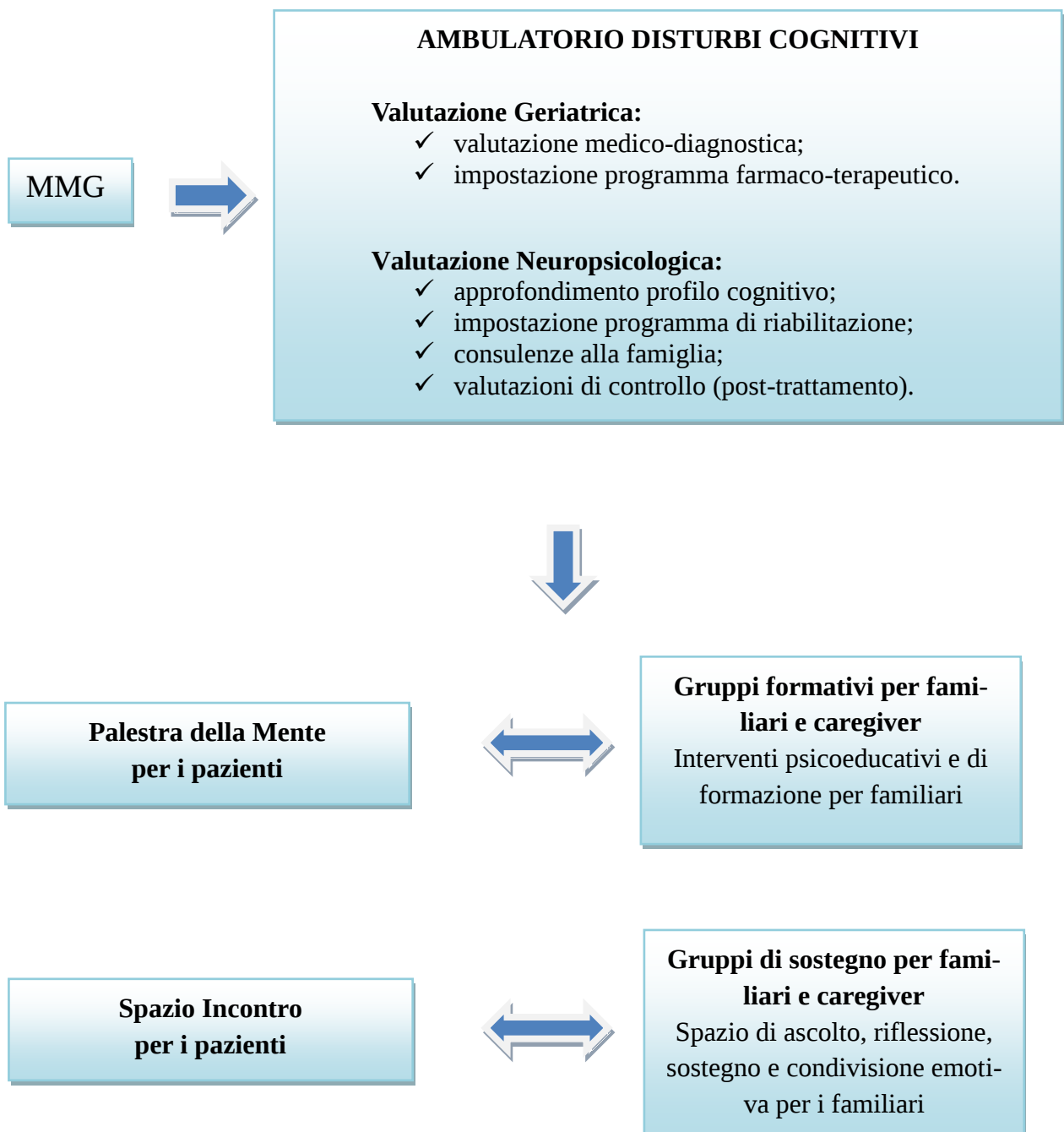
3.1 METODOLOGIA DELL’INTERVENTO DI STIMOLAZIONE COGNITIVA DI GRUPPO: PALESTRA DELLA MENTE E SPAZIO INCONTRO

La molteplicità di condizioni che possono provocare i sintomi della demenza richiedono una valutazione approfondita e competente. Un corretto approccio diagnostico è, infatti, il presupposto fondamentale per predisporre un adeguato intervento terapeutico-riabilitativo.

Di fronte ad alcuni cambiamenti che riguardano la memoria e le altre funzioni cognitive e che non rientrano nel normale invecchiamento è opportuno richiedere un accertamento.

Il neuropsicologo, tramite la raccolta della storia di vita del paziente, il colloquio osservazionale, le informazioni ricevute dai familiari di riferimento e l’adeguata testistica, valuta il profilo cognitivo della persona.

Al termine di tutte le valutazioni con ciascuna famiglia verrà individuato il percorso terapeutico-riabilitativo più idoneo per il paziente, con la possibilità di partecipare alla *Palestra della Mente*, di inserirsi in programmi di mantenimento (*Spazio Incontro*), o di avviare altri programmi di natura socio-assistenziale o di altra natura e valore riabilitativo.



Il protocollo di intervento *Palestra della Mente*, centro di riattivazione cognitiva e relazionale è rivolto a target di pazienti con diagnosi di demenza di grado lieve o moderato, residenti presso il proprio domicilio e in assenza di severi disturbi psico-comportamentali, discreta funzionalità residua e assenza di gravi deficit sensoriali. I gruppi hanno dimensioni medie di 8-10 partecipanti con 2 conduttori. L'attività di stimolazione cognitiva presso le Palestre della Mente si svolge 2 volte la settimana per 3 ore a cicli di 20 incontri ed è sempre condotta da psicologi esperti nelle tecniche specifiche coadiuvati da operatori socio-sanitari formati.

Tutti i partecipanti hanno effettuato una valutazione medico-geriatrica e un approfondimento neuropsicologico. Il neuropsicologo, in seguito agli esiti della valutazione e del colloquio con il caregiver valuta l'idoneità al trattamento in base ai criteri di accesso definiti e condivisi.

Ai percorsi di trattamento con i pazienti vengono affiancati i *Gruppi Formativi*, interventi *psicoeducativi* di gruppo rivolti ai familiari. Il percorso psicoeducativo non costituisce un intervento unico ma si articola nel tempo dal momento della diagnosi fino alle diverse fasi del prendersi cura. L'atteggiamento psicoeducativo si concretizza attraverso l'attenzione costante al coinvolgimento della famiglia, messa nelle migliori condizioni per capire quali siano i cambiamenti legati alla malattia e quindi assumere decisioni in modo più consapevole.

Gli *Spazio Incontro* costituiscono gruppi di mantenimento finalizzati a consentire un approccio più diluito ma prolungato nel tempo e l'integrazione della riattivazione cognitiva con attività motorie e prassiche orientate al mantenimento funzionale globale. In particolare si configura come uno spazio terapeutico di mantenimento di 2 incontri la settimana di 2 ore ciascuno per un arco temporale flessibile di circa 3 mesi. In tale spazio oltre agli obiettivi, agli stimoli proposti e alle attività sopra definite, si cerca di accogliere più persone (il gruppo è costituito da 10-15 partecipanti), di adottare specifiche metodologie adatte al grande gruppo e la stimolazione cognitiva viene integrata con la *stimolazione motoria* condotta da istruttori debitamente formati.

Quest'ultimo aspetto risulta uno stimolo molto gradito agli anziani e permette di lavorare anche con anziani maggiormente compromessi dove l'espressione fisica, verbale e non-verbale e corporea assume un valore terapeutico di supporto ai deficit cognitivi.

Anche in questi gruppi l'equipe è formata dalla figura psicologica e dagli Operatori Socio Sanitari (OSS), che lavorano in stretto contatto con gli istruttori di educazione fisica.

Anche agli *Spazio Incontro* si affiancano i *Gruppi di Sostegno*, incontri di gruppo per i familiari orientati a un approccio supportivo e di empowerment. Gli interventi di sostegno propongono uno spazio di ascolto, di riflessione e di condivisione emotiva di gruppo che consentono la graduale elaborazione da parte del familiare dei cambiamenti di malattia in corso e un adattamento progressivo alle trasformazioni di vita e di identità.

3.2 OBIETTIVI GENERALI

L'intervento di riattivazione cognitivo-relazionale presso la *Palestra della Mente* e *Spazio Incontro* si propone di:

- ✓ rinforzare le abilità cognitive presenti (come l'attenzione, la concentrazione, la memoria, il linguaggio, il ragionamento, le abilità prassiche ed esecutive, ecc.), favorendo un utilizzo validante;
- ✓ agire sui sintomi non cognitivi (disturbi comportamentali, ansia e depressione), migliorando il senso di autoefficacia, autostima e integrazione interpersonale;

- ✓ mantenere e migliorare l'autonomia nelle attività di vita quotidiane, e la funzionalità in generale;
- ✓ migliorare la qualità di vita dei malati e dei caregiver, favorendo il benessere psicologico;
- ✓ offrire supporto e sollievo ai familiari e caregiver;
- ✓ riconoscere l'individuo nella sua complessità e contenere le emozioni negative tipiche di chi è affetto da deterioramento cognitivo;
- ✓ offrire uno spazio dove poter esprimere, individualmente (col conduttore), o in gruppo, le proprie ansie relative la consapevolezza del deficit e la propria condizione di fragilità;
- ✓ promuovere sensibilizzazione, formazione e psico-educazione sul declino cognitivo e sulla stimolazione cognitiva a personale socio-sanitario e familiari.

L'espressione delle preoccupazioni relative alle proprie difficoltà cognitive porta con sé molto spesso un disperato bisogno di rassicurazione che può trovare risposta all'interno del gruppo perché attraverso la condivisione, il confronto con altri, l'approccio altamente protesico e validante dei conduttori, dell'ambiente fisico e sociale e dei programmi di lavoro, la persona si accorge di poter essere compresa.

Il lavoro protesico produce un sostegno, una "protesi" appunto, (Jones, 1999) per la persona affetta da demenza, dove gli operatori non sono concentrati sul comportamento o sui sintomi disfunzionali, ma incoraggiano un adattamento positivo all'ambiente, rinforzano le relazioni, le competenze residue, l'espressione individuale e mantengono vivo il senso di autoefficacia, l'individualità e l'autonomia personale.

Prendersi cura della persona con decadimento cognitivo significa assumere un'ottica personale e professionale che metta al centro la "Persona" (Kitwood, 1997), e non la malattia, cercando di integrare aspetti clinici-medici, autobiografici, di personalità e relazionali e utilizzarli come strumento di lavoro finalizzato al rinforzo dell'autenticità individuale e all'appagamento dei bisogni personali.

Anche le piccole dimenticanze possono essere vissute con sofferenza, soprattutto quando queste iniziano a compromettere l'autonomia e l'indipendenza. Le persone si trovano confuse e spaventate di fronte agli "incidenti" quotidiani causati dalla perdita di memoria, per questo cercano aiuto nei professionisti e nel gruppo. Fondamentale è creare uno spazio di condivisione in cui si possa parlare anche di questi problemi, uno spazio dove ognuno possa mostrare agli altri le sue debolezze senza essere giudicato, uno spazio dove recuperare senso e valore.

Risulta importante, nel gruppo, affrontare esplicitamente tali aspetti legati al declino cognitivo e funzionale con un approccio caratterizzato da modalità relazionali incoraggianti, supportive, ironiche e di "sdrammatizzazione", dove il conduttore riesce a cogliere il senso profondo del disagio psicologico e restituire al partecipante il senso di valore umano unico di quanto ci trasmette.

L'uso consapevole ed attento dell'ironia costituisce un approccio costruttivo. Aiuta a scoprire nuovi aspetti di una situazione, spinge a essere creativi nella ricerca di soluzioni, offre prospettive meno stereotipate di percezione dei problemi, a volte estremamente rassicurante.

Con il “motto di spirito” (Freud, 1905) si dicono cose che non possono essere dette direttamente, cose che vengono trasformate e riescono a toccare dove si vuole, senza ferire la persona, permettendo di rinforzare la partecipazione al trattamento di gruppo e il senso di appartenenza a un “nuovo contenitore relazionale” dove esprimersi liberamente.

Quest'ultimo aspetto risulta essere un tassello importantissimo del lavoro nei nostri gruppi riabilitativi: costruire e mantenere un ambiente di cura “nuovo” e diverso rispetto la quotidianità che spesso risulta frustrante, segnata da isolamento, solitudine, con pochi stimoli e caratterizzata dal “rispecchiamento” continuo con una dimensione di disabilità e perdita.

Un altro elemento per noi importante nel lavoro con la persona affetta da demenza risulta essere il “gioco” e il potenziamento di un approccio ludico e interattivo tra i partecipanti. Questo fattore ci permette di condividere situazioni a volte dolorose, contenere positivamente le personali difficoltà emotive, creare divertimento rinforzando la partecipazione e la motivazione alla partecipazione.

Il “giocare insieme” permette di sviluppare idee e creatività, offrire un ambiente di cura flessibile e adattabile ai bisogni individuali, gestire relazioni, rilassare e valorizzare aspetti personali poco espressi in altri contesti quotidiani.

Tramite l'utilizzo di materiale adatto e calibrato su ciascun partecipante, possiamo offrire uno spazio di lavoro creativo rendendo più accettabile persino le disabilità cognitive e permettendo ai partecipanti di ri-scoprire aspetti di sé abbandonati, latenti e in parte persi a causa della malattia. Giocare, per noi, significa permettere di esprimersi con autenticità senza rigidità.

Questi elementi tecnici e umani, brevemente descritti, costituiscono un tassello essenziale al buon successo della metodologia di lavoro all'interno dei gruppi di stimolazione-riattivazione cognitiva nella *Palestra della Mente* e negli *Spazio Incontro*. Essi qualificano gli interventi come lavoro psicologico-clinico a tutto tondo all'interno del quale la dimensione neurocognitiva si coniuga e si innesta all'interno di una dimensione relazionale profonda ed attentamente integrata. Proporre esercizi ed attività di potenziamento-riattivazione cognitiva, può risultare fonte di ansia e preoccupazione, può innescare senso di impotenza, inadeguatezza e fragilità. Viceversa, stati depressivi o di alterazione edonica, possono ostacolare l'espressione e la partecipazione.

L'approccio, gli esercizi e le tecniche specifiche che nel testo vogliamo descrivervi, ci permettono di prendere in carico e governare adeguatamente anche tali aspetti psichici e rendere l'esperienza di gruppo una nuova opportunità positiva che assicuri benessere personale, garantendo anche la presa in carico di elementi affettivi e relazionali che per noi risultano uno degli obiettivi primari del lavoro con il declino cognitivo.

Gli obiettivi della stimolazione cognitiva sono rivolti anche alla rete sociale supportiva dell'anziano. In particolare coinvolgendo i *caregiver* (*familiari e operatori*), ci si propone di:

- ✓ trasmettere la conoscenza di alcuni aspetti relativi alle patologie;
- ✓ ascoltare, accogliendo preoccupazioni e contenendo le emozioni del caregiver;

- ✓ fornire informazioni e metodi che possono essere utili nella gestione del paziente;
- ✓ fornire sostegno e sollievo alle attività di cura;
- ✓ favorire e migliorare lo sviluppo di un rapporto più sereno fra familiare e paziente;
- ✓ formare e sensibilizzare, in un contesto pratico “sul campo”, un’ampia equipe di operatori sulla gestione della demenza. Gli operatori che coadiuvano lo psicologo si confrontano quotidianamente su argomenti legati alla gestione del decadimento cognitivo, alle tecniche di lavoro e ai vissuti emotivi del personale che si prende cura.

3.3 DESTINATARI, DISPOSITIVI DI LAVORO E AMBIENTI DI CURA

L’intervento *Palestra della Mente* nasce nel 2005 all’interno del Centro di Ascolto dell’ex AUSL di Ravenna (SAA, Servizio Assistenza Anziani – Dipartimento di Cure Primarie), attualmente assorbiti all’interno dei CDCD e risulta al momento così articolato:

Tab. 3.1 Intervento *Palestra della Mente*.

Prerequisito	Valutazione medico-geriatrica e neuropsicologica che attesti: ✓ diagnosi di demenza primaria e/o secondaria; ✓ MCI multifattoriale.
Attivatore del percorso	Psicologo Ausl in base a caratteristiche di relativa omogeneità del profilo cognitivo.
Criteri di elettività	✓ presenza di decadimento cognitivo lieve-moderato (MMSE 18-26), con aspetti di marcata rilevanza emotiva e sociale (isolamento/ritiro, scarsa rete sociale, depressione, sintomatologia psichiatrica compensata); ✓ range di età flessibile da 55 a 85 anni circa; ✓ assenza di gravi alterazioni sensoriali; ✓ assenza di alterazioni comportamentali gravemente invalidanti per il partecipante e per il gruppo.
N. incontri	20
Durata di ciascun incontro	3 ore
Durata complessiva per gruppo	60 ore
Partecipanti a ogni gruppo	8-10
Conduttore	Psicologo che opera per associazioni, Asp e Comuni in rapporto di convenzione con l’Ausl e psicologo Ausl.

Coadiuvatore	OSS formato.
Supporto al familiare	Attivazione di gruppi psicoeducativi di 5-6 incontri rivolti ai familiari paralleli al periodo di svolgimento del percorso con i pazienti e consulenze psicologiche individuali.

Per quanto riguarda lo *Spazio Incontro* è rivolto a persone che hanno già partecipato a cicli di *Palestra della Mente* e ha finalità di mantenimento della funzionalità cognitiva e motoria generale.

Tab. 3.2 Intervento *Spazio Incontro*.

Prerequisito	Partecipazione al percorso <i>Palestra della Mente</i> e in specifici casi con accesso diretto a questo tipo di attività.
Attivatore del percorso	Psicologo Ausl in base a caratteristiche di relativa omogeneità del profilo cognitivo.
Criteri di elettività	✓ presenza di decadimento cognitivo da lieve-moderato a medio (suddividendo i partecipanti in gruppi in base alle competenze residue); ✓ range di età flessibile da 55 a 85 anni; ✓ assenza di gravi alterazioni sensoriali; ✓ assenza di alterazioni comportamentali gravemente invalidanti per il partecipante e per il gruppo.
N. incontri	24
Durata di ciascun incontro	2 ore
Ore complessive del gruppo	48
Partecipanti a ogni gruppo	10-15
Conduttore	Psicologo che opera per associazioni, Asp e Comuni in rapporto di convenzione con l'Ausl.
Coadiuvatore	OSS formato e operatore scienze motorie.
Supporto al familiare	Attivazione di <i>Gruppi di Sostegno</i> rivolti ai familiari, paralleli al periodo di svolgimento del percorso con i pazienti e consulenze psicologiche individuali.

Nello specifico la *Palestra della Mente* si distingue rispetto ad altri gruppi aggregativi-socializzanti rivolti alla popolazione affetta da deterioramento cognitivo per:

- ✓ valutazione accurata dei partecipanti da parte di professionisti specializzati (geriatra-neuropsicologo);
- ✓ relativa omogeneità dei profili cognitivi e comportamentali dei partecipanti;

- ✓ continuità assistenziale e monitoraggio dell'evolversi della malattia, grazie allo stretto legame tra servizio sanitario e personale medico, socio-assistenziale e socio-sanitario del territorio;
- ✓ protocolli di esercizi validati;
- ✓ presa in carico individuale e di gruppo dei caregiver con incontri formativi o di sostegno.

Il *setting*, così come la gravità della malattia del paziente, influiscono sulla maggiore o minore adesione del paziente all'attività proposta.

Definire un setting chiaro e fruibile significa garantire autonomia, riconoscendo la persona con i suoi deficit ma anche con i suoi bisogni.

Garantire un buon percorso terapeutico e riabilitativo per i nostri anziani, significa anche essere consapevoli come *operatori* dei propri vissuti emotivi e psicologici legati alla malattia, all'invecchiamento e alla relazione di aiuto.

Il lavoro dei conduttori deve essere flessibile e strategico sia nel proporre sia nell'adattare gli esercizi, cercando di coniugare aspetti tecnici-organizzativi con gli elementi più clinici.

Il confronto continuo degli operatori coinvolti nei gruppi di lavoro con la psicologa ha una notevole importanza per allineare il più possibile le attività cercando di adattare modelli di lavoro ed esercizi al singolo gruppo e al singolo individuo e per condividere le situazioni cliniche maggiormente complesse. Nello stesso tempo il confronto reciproco dei membri dell'équipe curante permette di affrontare disagi, vissuti psicologici e apportare formazione professionale continua.

Nello specifico, impostare un programma di stimolazione cognitiva *Palestra della Mente e Spazio Incontro* significa definire un contesto di lavoro caratterizzato da:

- ✓ valutazione delle abilità residue e dei deficit cognitivi;
- ✓ attenzione ad aspetti di personalità, motivazionali e alle caratteristiche individuali dei partecipanti;
- ✓ analisi della motivazione dei familiari;
- ✓ capacità del conduttore di trasformare l'ambiente in un setting di lavoro familiare e relazionalmente stimolante;
- ✓ analisi e presa in carico delle dinamiche e dei molteplici aspetti relazionali e tecnico-metodologici del gruppo;
- ✓ scegliere, adattare e modificare gli stimoli proposti in base agli obiettivi riabilitativi e ai bisogni personali dei partecipanti e in base al tipo di gruppo.

Un momento molto delicato del setting è la formazione del nuovo gruppo e la conduzione dei primi incontri. È importante che i conduttori prestino attenzione a una serie di aspetti tra i quali:

- ✓ spiegare e valorizzare gli obiettivi e i contenuti di lavoro, accogliendo critiche e curiosità da parte dei partecipanti;
- ✓ assumere nella conduzione del gruppo un atteggiamento di apertura e comprensione, rispettando i tempi, i bisogni e le caratteristiche individuali dei partecipanti per permettere di favorire una buona “alleanza terapeutica” tra conduttori e partecipanti;
- ✓ attribuire importanza alla fase di accoglienza e di chiusura di ogni incontro;
- ✓ considerare il gruppo di lavoro come contenitore di vissuti emotivi relativi alla malattia, alle relazioni con gli altri, al senso di efficacia, al malessere/benessere e alle emozioni dei partecipanti. In questo caso il “potere” del gruppo, l’abilità dei conduttori e i partecipanti stessi fungono da strumenti di lavoro fondamentali per il rispecchiamento interpersonale, l’aiuto reciproco e per superare le normali resistenze al confronto.

L’*ambiente* è uno strumento fondamentale ed essenziale di lavoro che possiamo utilizzare come strumento di riabilitazione. Per questo deve assumere criteri protesici e riabilitativi, ricordando che in anziani affetti da decadimento cognitivo la dimensione affettiva di legame con l’ambiente assume un’importanza significativa. Lo spazio, e più in generale l’ambiente, possono rappresentare una risorsa terapeutica ma anche il motivo scatenante di alcuni disturbi comportamentali. Per questo le scelte ambientali devono essere condizionate dalle caratteristiche del paziente e dalla gravità della compromissione cognitiva.

Uno spazio organizzato in senso “protesico” può contribuire a fornire rassicurazione e facilitazioni rispetto alle difficoltà di orientamento, alle lacune della memoria e ai deficit funzionali.

È quindi importante che gli stimoli e gli elementi ambientali siano semplificati sulla base delle abilità cognitive e percettive dei partecipanti in modo che risultino fruibili e facilitanti. Elementi caratterizzanti per il lavoro con pazienti affetti da deterioramento cognitivo sono primariamente la familiarità degli ambienti e degli oggetti, la flessibilità, la sicurezza e il comfort.

3.4 APPROCCI DI RIFERIMENTO E METODOLOGIA

Il percorso di stimolazione cognitiva che si propone in questo volume e che utilizziamo nei nostri gruppi integra in modo flessibile spunti provenienti da metodi e approcci diversi:

- ✓ ROT (Terapia di Orientamento alla Realtà) ideata da Folsom negli anni ‘60: lavorare per ri-orientare la persona rispetto a sé, alla propria storia personale e al contesto cir-

costante evitando l'isolamento e rinforzando la partecipazione alla rete sociale e ambientale;

- ✓ terapia di Reminescenza: utilizzare memorie autobiografiche significative, stimolare con attenzione e delicatezza l'espressione «[...] *del ricordo personale riportato attivamente alla coscienza o manifestantesi spontaneamente*» (Borsari A., 2002);
- ✓ validazione emozionale: strumento di lavoro per instaurare una relazione empatica, di fiducia e sicura con le persone disorientate e con decadimento cognitivo; fornire stimoli sereni, "validanti", cercando di entrare nel mondo interiore per comprenderlo, accoglierlo e far sentire la persona riconosciuta, sospendendo il giudizio, proponendosi aperti, leali, integri e con una profonda accettazione dell'altro;
- ✓ tecniche classiche di memory training: esercizi strutturati per domini cognitivi;
- ✓ modelli cognitivo-comportamentali: con l'obiettivo di rafforzare comportamenti positivi e limitare le reazioni e i comportamenti mal adattivi. Tale modello prevede che siano identificati gli antecedenti e le reazioni ambientali conseguenti ad un *comportamento* non adattivo, cercando di modificare antecedenti e risposte ambientali, al fine di ottenere una modificazione comportamentale in modo più funzionale al contesto;
- ✓ modello psicomotorio: utile strumento, fra i tanti, di lettura-analisi della relazione tra e con i pazienti, dei loro bisogni, nella presa in carico dei vissuti psicologici degli operatori e delle dinamiche di gruppo;
- ✓ approccio centrato sulla persona, Person-Centred Care (Kitwood, 1997).
«[...] *l'essere persona nel suo senso più completo: avere sentimenti, emozioni, una personalità, una cultura... nonostante il decadimento delle funzioni cognitive*» (Faggian et al., 2013). La "Persona" e non la malattia, è compresa al centro del nostro "stare e del nostro lavorare" ed è l'insieme della compromissione neurologica, dello stato di salute, della propria storia di vita, del modo di relazionarsi e questi fattori vanno considerati e tenuti in viva attenzione nel nostro lavoro riabilitativo con uno approccio che riconosca l'individuo nonostante i deficit e che come tale può ancora vivere la propria vita, avere relazioni, compiere delle scelte, sentirsi incluso, impegnato e confortato.

Vogliamo porre l'attenzione anche su alcuni aspetti che costituiscono il modello di lavoro nella relazione con gli utenti:

- ✓ conoscenza approfondita della persona, della storia di vita e di malattia e delle caratteristiche individuali;
- ✓ promozione di un clima positivo con senso di appartenenza al gruppo;
- ✓ promozione di esperienze gratificanti e non giudicanti che sostengano l'autostima, il senso di autoefficacia e l'immagine personale;

- ✓ promozione di un ambiente stimolante che favorisca la socializzazione evitando così l'isolamento;
- ✓ favorire apprendimento senza errore che incoraggia l'anziano alla messa in gioco senza la necessità di raggiungere una performance predefinita.

Gli esercizi proposti sono di tipo carta/matita o verbali e utilizzano stimoli multimodali (visivi, sonori, grafici), e possono essere proposti in gruppo o individualmente, utilizzando quindi anche supporti come lavagne, cartellonistica, proiettori, ecc.

Essi presuppongono un apprendimento di tipo “implicito” piuttosto che un insegnamento “esplicito” e l'utilizzo di materiale ecologico a partire dalle preferenze e dagli interessi dei partecipanti.

Gli esercizi utilizzati stimolano le seguenti funzioni cognitive:

1) Orientamento:

- ✓ personale;
- ✓ temporale (arco della giornata, stagionalità, distinzione tra passato e presente, eventi di vita);
- ✓ spaziale-topografico e geografico;
- ✓ sociale-nomi familiari/personaggi famosi e gestione del denaro.

2) Attenzione:

- ✓ visiva;
- ✓ tattile;
- ✓ gustativa;
- ✓ uditiva;
- ✓ olfattiva.

3) Diversi tipi di Memoria:

- ✓ visuospatiale-topografica, ritrovare oggetti in ambienti familiari o ricordare un percorso (visualizzazione);
- ✓ visiva-per oggetti correlati;
- ✓ episodica-autobiografica;
- ✓ associativa.

4) Linguaggio:

- ✓ fluency verbale;
- ✓ denominazione;

5) Logica e ragionamento:

- ✓ abilità di astrazione e giudizio;
- ✓ abilità di pianificazione.

Lo schema proposto su cui si muove la conduzione degli incontri può essere riadattato alle specifiche esigenze dei partecipanti e i conduttori possono adottare strategie ed esercizi che risultino idonei ai partecipanti con i quali lavorano.

Alcune indicazioni utili

- ✓ *Scegliere attività* in modo da assecondare predisposizioni, attitudini, gusti e passioni della persona. Per far questo è utile confrontarsi con la famiglia in modo da conoscere più a fondo gli interessi passati e presenti dell'anziano.
- ✓ *Non avere fretta* ma calibrare il ritmo con cui si propongono le attività al tempo di elaborazione richiesto dal malato. È solitamente consigliabile scegliere bene poche cose da fare con molta calma.
- ✓ *Non forzare la persona* a adeguarsi alle richieste, ma cercare il momento e il modo più giusto per “agganciarlo” nelle attività proposte.
- ✓ *Non preoccuparsi di fare bene il compito*. L'obiettivo non è quello di ottenere una prestazione elevata, ma di coinvolgere la persona.
- ✓ *Non protrarre le attività per lungo tempo* poiché le risorse di attenzione delle persone con demenza sono limitate e potrebbero stancarsi rapidamente.
- ✓ *Rinforzare positivamente gli sforzi compiuti* elogiando sempre ogni atto che manifesti il tentativo di coinvolgersi nelle attività proposte e di esprimere le proprie risorse. Non rimarcare gli eventuali errori.

(Liberamente tratto da Luciana Quaia, 2006, pag. 26)

CAPITOLO 4

TRACCIA DI ESERCIZI

La traccia di esercizi che descriviamo di seguito riguarda attività da svolgere in gruppo o individualmente. Molte di queste saranno descritte in modo da essere proposte in gruppo, tuttavia sarà compito del conduttore poter calibrare le stesse prove anche per esercizi individuali.

Gli esercizi potranno anche essere modificati in base al livello cognitivo, funzionale e alle capacità relazionali/comunicative dei partecipanti. Per rendere il materiale più fruibile gli esercizi descritti saranno suddivisi sulla base della funzione cognitiva più utilizzata, tuttavia ricordiamo che ogni esercizio stimola più capacità cognitive simultaneamente.

Il seguente protocollo di lavoro, utilizzato per la conduzione della *Palestra della Mente* e degli *Spazio Incontro*, può essere facilmente adattato al lavoro in strutture semiresidenziali e residenziali.

Verrà descritto l'esercizio e la modalità di svolgimento, ponendo massima attenzione al compito cognitivo richiesto al partecipante. In alcuni casi vi proporremo una variante volta a favorire la *stimolazione motoria e funzionale* da utilizzare in casi di pazienti con deficit motori e disabilità fisiche.

Per quanto riguarda la stimolazione motoria, si prevede la co-conduzione con operatori formati (fisioterapisti, laureati in Scienze Motorie e tecnici della riabilitazione).

4.1 INDICAZIONI DI LAVORO PER OGNI INCONTRO

Ogni incontro ha una struttura organizzativa che prevede:

1. un primo momento dedicato all'accoglienza, al rinforzo partecipativo e a spiegare che cosa si farà, creando collegamenti fra le attività di gruppo e la vita a casa;
2. esercizi di orientamento spazio/temporale;
3. esercizi di focalizzazione dell'attenzione;
4. esercizi di memoria, problem solving, linguaggio;
5. pausa e relax durante la quale i partecipanti vengono invitati a partecipare a piccole attività ecologiche (preparare il caffè, apparecchiare la tavola, lavare le tazzine e i bicchieri, disporli negli appositi scaffali, ecc.);
6. esercizi ludico-ricreativi per incentivare la socializzazione e il confronto spontaneo;
7. saluto e chiusura.

4.2 ORIENTAMENTO

In che giorno siamo?

Questa attività stimola e favorisce le abilità di orientamento, importanti per garantire consapevolezza di sé, del tempo e degli spazi.

Dopo il saluto iniziale e il “benvenuto”, il conduttore comincia l’attività ponendo al gruppo alcune domande:

- Ricordate in che anno siamo?
- Com’è il tempo fuori? In quale stagione siamo?
- Qualcuno ricorda il mese? E la data?

Una volta definita la data del giorno, un partecipante è invitato a segnarla sul calendario. I presenti sono anche stimolati a eseguire questa abitudine a casa.

Per l’orientamento durante la giornata si utilizza un orologio appeso alla parete in un posto ben visibile, meglio se con lancette.

Il pannello temporale

Sempre per stimolare l’orientamento può essere utile costruire insieme ai partecipanti un *pannello temporale* sul quale appendere a ogni incontro: la data del giorno (su cartoncini bianchi con scritta nera), il giorno della settimana (su cartoncini bianchi con scritta rossa), il mese (su cartoncini bianchi con scritta blu), l’anno (su cartoncini bianchi con scritta verde), e una foto per specificare la stagione.

È compito del conduttore preparare a parte tutti i cartoncini, metterli in un cestino e chiedere a un partecipante di sistamarli sul pannello.

Si consiglia di usare compensato sottile per il pannello di supporto e di colorarlo assieme al gruppo, con una tinta di colore diverso da quello della parete dove sarà collocato. Per quanto riguarda la foto raffigurante una stagione, si suggerisce un’immagine chiara e semplice, come per esempio un girasole per l’estate o un albero di Natale per l’inverno.

Se si desidera, si possono inoltre appendere attorno al pannello elementi della stagione in corso, come alcune foglie secche in autunno o rami di pesco per la primavera.

Variante B: il conduttore può preparare delle domande sul mese in corso e stimolare i partecipanti a rispondere a voce. Tali quesiti cognitivi riguarderanno cibi, indumenti o in generale elementi ambientali tipici di quella stagione. In tal senso è consigliabile disegnare sulla lavagna una grande tabella dove scrivere all’inizio delle colonne alcune categorie e all’inizio di ogni riga una lettera diversa. I partecipanti sono così stimolati a trovare la parola corretta per ogni categoria con la lettera iniziale indicata.

Tab. 4.1 Categorie stagionali con una determinata lettera.

	Cose da mangiare	Festività	Colori della natura	Indumenti
N				
R				
F				

Variante C: sempre utilizzando il pannello, si possono scrivere le festività e i compleanni dei membri del gruppo, magari divisi per stagioni.

Tab. 4.2 Pannello temporale delle festività.

STAGIONE	Inverno	Primavera	Estate	Autunno
FESTIVITÀ	Immacolata (8 dic.) Natale (25 dic.) S. Stefano (26 dic.) Capodanno (31 dic.) Epifania (6 gen.) Carnevale	Festa della donna (8 mar.) Festa della Liberazione (25 apr.) Festa dei lavoratori (1° mag.)	Festa della repubblica (2 giu.) Ferragosto (15 ago.)	Festa dei Santi (1° nov.) Festa dei morti (2 nov.)
COMPLEANNI	Maria (10 gen.)	Anna (2 apr.) Luca (6 mar.)	Iolanda (24 lug.)	Angelo (10 ott.)

Variante con stimolazione motoria: si sceglie una stagione e si chiede di indicare gli sport o le azioni che si possono fare in quel periodo dell'anno, invitando, in seguito, a mimare l'azione.

Oggetti della natura

Dopo aver disposto i partecipanti attorno a un tavolo, si possono far osservare/manipolare diversi materiali come oggetti e cibi tipici stagionali (per esempio: sgranare fagioli o granoturco, pulire foglie autunnali, travasare piantine primaverili, lavare e tagliare frutta di stagione, ecc.). In questo modo vengono anche stimulate la memoria procedurale e le abilità prassiche.

Unitamente a questo si può chiedere di esprimere anche un ricordo autobiografico che emerga osservando e utilizzando tale materiale.

Si possono programmare uscite all'esterno per procurarsi gli elementi di stagione oppure chiedere, come compito a casa, di portarne alcuni per stimolare la memoria prospettica.

Ricordiamoci gli elementi delle stagioni

Questa attività, oltre a favorire l'orientamento, è utile anche per allenare la memoria. Nello specifico, il conduttore può scegliere una stagione dell'anno e chiedere di pensare a un elemento caratteristico come per esempio "frutta primaverile" oppure "festività invernali" o "fiori che sbocciano in primavera".

I partecipanti dovranno formulare una parola inerente al compito aggiungendo alla propria quelle dette precedentemente dagli altri. Così se il primo inizia dicendo "rosa", il secondo deve dire "rosa e viola".

È importante che il partecipante si ricordi almeno 2 o 3 parole anche se non rispetta correttamente l'ordine in cui sono state pronunciate.

Variante motoria: è possibile stabilire il turno di gioco utilizzando una palla morbida.

Lavoriamo con i periodi dell'anno

Per stimolare l'orientamento temporale e le altre funzioni cognitive (memoria, linguaggio, ragionamento), può essere utile scegliere come argomento un particolare periodo dell'anno, una festività o una ricorrenza.

Se si desidera, si possono dedicare a questa attività anche 2 o più sessioni.

Alcuni esempi realizzati nel nostro gruppo di lavoro sono stati: *Le merende estive*, *La festa della Repubblica* e *Il Natale*.

Di seguito riportiamo la descrizione di ciascun tema.

Merende estive

- *Cruciverba:* il conduttore prepara un tabellone con caselle bianche e nere. Attraverso una serie di definizioni i partecipanti devono indovinare le parole mancanti, in questo caso inerenti la stagione estiva.
- *Tombola visiva estiva:* si utilizzano delle cartelle diverse sulle quali sono rappresentati vari disegni estivi (cocomero, girasoli, mare, barche, ecc.). I partecipanti devono coprire la casella corrispondente all'oggetto chiamato dal conduttore. Quando tutti i simboli di una cartella sono coperti il concorrente riceve un premio.
- *Puzzle stagionale:* si utilizzano immagini legate all'estate (spiagge, tramonti, fondali marini, ecc.). Dopo aver stimolato gli anziani a visualizzare le immagini per qualche minuto queste vengono ritagliate in piccoli pezzi e in seguito i partecipanti vengono invitati a ricomporre la figura originale.
- *Gioco del Memory:* il conduttore propone coppie uguali di immagini/tessere riguardanti l'estate. Le "carte" vengono mescolate sul tavolo e fatte osservare attentamente. Una volta che le coppie sono state visualizzate, vengono capovolte e i giocatori devono ritrovare le coppie di immagini uguali.
- *Riconoscimento di oggetti estivi:* per questo esercizio serve una scatola all'interno della quale il conduttore deve riporre degli oggetti legati alla stagione estiva (occhia-

li da sole, conchiglie, crema solare, ecc.). I presenti sono invitati a riconoscere gli oggetti utilizzando solo il tatto senza poterli vedere.

- *Gioco dell'oca a tema estivo*: si utilizza un cartellone sul quale sono disegnate delle caselle. All'interno di ognuna di queste vengono scritte varie attività e/o quesiti cognitivi da svolgere (per esempio: "Elenca 5 città di mare", "Elenca tre frutti o indumenti estivi", ecc.). Ogni partecipante deve lanciare i dadi e spostare la propria pedina di un numero di caselle pari alla somma risultante dal lancio e svolgere così l'attività indicata nella casella raggiunta.
- *Indovinelli estivi*: si stimolano i presenti a indovinare alcuni oggetti attraverso peculiari indizi suggeriti dal conduttore.
- *Esercizi di attenzione uditiva e stimolazione motoria*: il conduttore legge una lista di parole o un brano (appositamente preparato sul tema dell'estate), e i partecipanti devono battere le mani solo quando sentono una parola riguardante l'estate.
- *Memoria autobiografica*: vengono stimolati i ricordi riguardanti l'estate, come le vacanze, i giochi o i passatempi, la fine della scuola, la raccolta del grano, ecc.
- *Musica d'estate*: si ascoltano e/o si cantano in gruppo brani relativi all'estate.
- *Ricette estive*: si propongono ingredienti tipici dell'estate e si chiede di pensare e dire piatti e/o ricette realizzabili con tali ingredienti.
- *Stima cognitiva*: il conduttore chiede al gruppo di stimare il prezzo o il peso di oggetti prettamente estivi (occhiali da sole, ciabatte, telo da mare, cocomero, pesca, ecc.).
- *Categorizzazione*: si dispongono sul tavolo diverse immagini (o parole scritte su cartoncini), relative all'estate e si chiede al gruppo di scegliere solo le figure riguardanti una data categoria, come per esempio scegliere tutti i cibi tipici dell'estate, oppure tutti gli indumenti estivi o il nome di luoghi di villeggiatura.

Altre attività sono state proposte agli anziani durante un progetto di stimolazione cognitiva/motoria e ludico-ricreativa svoltosi al mare:

- *Racconti e rievocazioni autobiografiche* (mare ed elementi connessi), mentre si cammina sul bagnasciuga o seduti sotto l'ombrellone.
- *Risveglio muscolare* mentre si deambula con i piedi nell'acqua.
- *Ginnastica dolce e posturale* in riva al mare o seduti sotto l'ombrellone.
- *Gioco a carte con materiale visivo adeguato* (Mercante in Fiera, carte da Ramino o carte da Briscola), al bar del lido.
- *Enigmistica o maxi cruciverba* a tema estivo.

- *Gioco dell'impiccato* (con parole relative l'estate/mare) da svolgere sulla sabbia.
- *Giochi cognitivi a squadre* con bandane di colore diverso per ogni squadra.
- *Gioco delle bocce* sulla sabbia o lastricato.
- *Lancio di palla e palline* uniti ad altri compiti motori tra due squadre.
- *Fluenze verbali* relative a temi estivi con l'utilizzo della palla.
- *Bowling* con birilli sulla sabbia o lastricato.
- *Minigolf* con percorso disegnato sulla sabbia, utilizzando biglie come palline e bastoni come mazze.
- *Tiro a segno* con barattoli sistemati a piramide.
- *Pilates*.
- *Esercizi di rilassamento* in riva al mare, seduti o in piedi.
- *Semplici esercizi di training autogeno* circoscritti alla respirazione e a semplici visualizzazioni.
- *Deambulazione ed esercizi motori in acqua* bassa e medio/alta.
- *Trasporto di un pallone pieno d'acqua* (in varie forme e modi, usando diverse parti del corpo).
- *Water-volley*, utilizzando dei teli per lanciare palloncini d'acqua oltre una rete.
- *Caccia al tesoro*.
- *Travasi di acqua* per riempire contenitori diversi.
- *Musica e canti* legati all'estate in riva al mare.
- *Raccolta e categorizzazione di elementi della spiaggia* (per esempio conchiglie), con relativo recupero autobiografico ed esercizi di ragionamento su forme, colori e caratteristiche varie.
- *Attività occupazionale* come costruire oggetti con conchiglie, legnetti o altri materiali recuperati in spiaggia o inerenti un tema specifico estivo (per esempio fare una macedonia, ritagliare sagome o costruire origami).
- *Foto, immagini o materiale visivo vario* del passato, relativi alla vita di spiaggia con commento e rievocazione autobiografica.
- *Gioco del fazzoletto* a squadre con prove cognitive.
- *Esercizi linguistici* sul tema mare.

- *Balli di coppia e di gruppo* in riva al mare.
- *Esperienze tattili, uditive, visive* tramite la manipolazione di oggetti dell'ambiente con varie parti del corpo (acqua, sabbia, conchiglie, vento, mani, pianta del piede, ecc.).
- *Osservazione e manipolazione* di oggetti appartenenti alla vita del mare, anche del passato.
- *Recupero di cose nascoste* utilizzando oggetti della spiaggia e punti dell'ambiente (per esempio, fare memorizzare un salvagente e una conchiglia e nasconderli sotto uno sdraio o un ombrellone facendoli ricercare a distanza di tempo).

<i>Festa della Repubblica e dell'Italia</i>
--

- *Cosa ricordo*: il conduttore può chiedere ai partecipanti cosa ricordano della ricorrenza del 2 giugno, stimolandoli in seguito a esprimere liberamente gli aneddoti autobiografici relativi a questa festività.
- *Leggere insieme* racconti, fatti storici, articoli di quotidiani relativi la Repubblica italiana, chiedendo in seguito di commentarli.
- *Riconoscere personaggi famosi*: si può chiedere agli anziani di riconoscere cantanti, politici, poeti, presentatori, ecc., utilizzando foto o immagini di personaggi famosi italiani e stimolare la rievocazione di ricordi o aneddoti specifici.
- *Commento di eventi storici*: mostrare foto e immagini raffiguranti eventi storici avvenuti in Italia e farli osservare e commentare dai partecipanti. Di seguito alcuni esempi utilizzati nei nostri gruppi: foto della “strage di Bologna”, immagini del “ritrovamento di Aldo Moro”, foto “dei danni del terremoto in Irpinia” e foto dell’“attentato a Papa Wojtyla”.
- *Domande e quiz*: dividere il gruppo in 2 squadre e a ognuna consegnare un elenco di domande/quiz cognitivi relativi all'Italia. Un partecipante all'interno di ogni gruppo deve leggere agli altri le domande e segnare le risposte. Vince la squadra più veloce e creativa nel rispondere. Esempi di quiz/indovinelli:

- dire un piatto regionale dell'Italia meridionale;
- elencare 3 regioni italiane;
- descrivere alcune usanze italiane;
- nominare alcuni luoghi di villeggiatura estivi in Italia;
- elencare 3 città italiane bagnate dal mare;
- dire quale personaggio storico ha unito l'Italia;
- rievocare diversi fatti storici famosi in Italia;
- elencare alcune canzoni italiane famose nel mondo;
- nominare svariati cantanti italiani;
- elencare personaggi storici politici italiani.

- **Variante:** l'esercizio sopra descritto può essere svolto in gruppo con l'ausilio di una lavagna. Il conduttore può scrivere una lettera (per esempio la R) e chiedere ai partecipanti di nominare una città italiana, un posto famoso in Italia, un piatto tipico, ecc., che cominci con la lettera indicata.

Il Natale

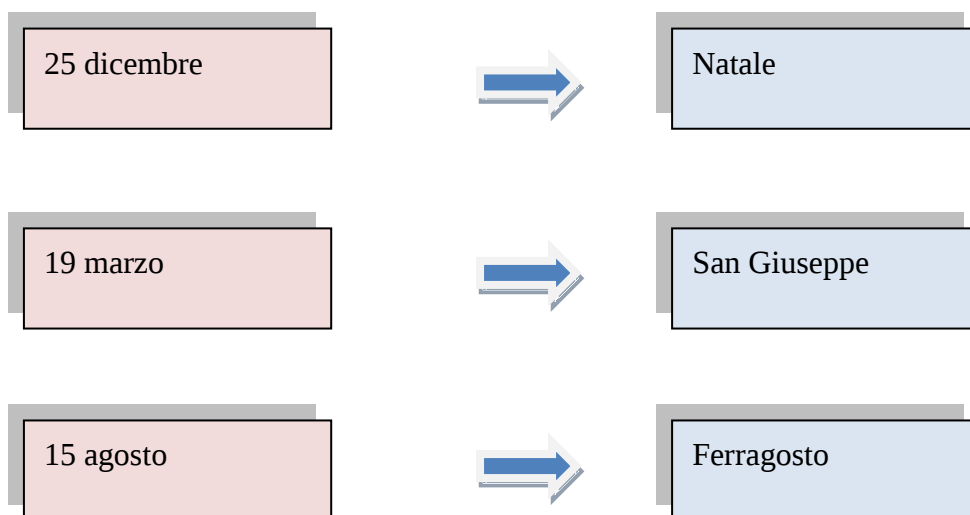
- *Rievocazione in gruppo* di aneddoti o episodi personali relativi al Natale.
- *Leggere insieme* storie popolari relative al Natale in Italia e in altri paesi.
- *Auguri:* chiedere a ogni partecipante di scrivere su un bigliettino o cartolina un pensiero o un augurio al gruppo o a una persona cara. Usare poi questi bigliettini colorati per abbellire l'albero o la sala di lavoro.
- *Pesca di regali:* si chiede ai partecipanti di portare da casa dei piccoli oggetti impacchettati e di collocarli in un grande cesto. Ogni partecipante deve pescare un pacchettino e al tatto deve riconoscerne il contenuto.
- *Realizzazione di addobbi natalizi:* per tale attività occupazionale si consiglia di usare materiale poco strutturato e amorfo per permettere una maggiore creatività e favorire una più articolata stimolazione delle abilità prassiche e cognitive. Per esempio, il *découpage* è un'attività che richiede osservazione e calma e stimola ogni partecipante a ricordare i vari passaggi da eseguire. Lo stesso vale per la tecnica dello stencil. Anche la tecnica degli origami richiede attenzione e può essere un buon compito per realizzare alcuni addobbi per l'albero di Natale. Se il livello cognitivo/funzionale delle persone è maggiormente compromesso, si possono proporre attività più semplici e già in parte strutturate (colorare, dipingere, piegare, infilare oggetti, incollare, ecc.).
- *Esercizi di fluenza:* disegnare sulla lavagna una grande tabella con colonne e righe. Nelle prime colonne si scrivono alcune categorie (come cibi natalizi, clima, regali,

addobbi, colori, ecc.), e in ogni riga una lettera. I membri del gruppo devono trovare insieme le parole corrette che emergono dall'incrocio tra categorie e lettere (per esempio: colore natalizio con la lettera R, piatto natalizio con la C, ecc.).

- *Caccia al tesoro*: il conduttore si procura alcuni piccoli doni natalizi (torroncini, candele, nastri rossi, scatole verdi, ecc.), e li nasconde nella sala prima che inizi l'attività. In seguito, attraverso suggerimenti e indizi, stimola i partecipanti a trovare dove sono nascosti i regalini, guidandoli a voce se necessario. Vince ovviamente chi trova i doni.
- *Tombola natalizia*: si prepara una tombola semantica raffigurante elementi natalizi o festività. Su ogni cartella (foglio bianco A4), il conduttore incolla 6 immagini riguardanti il Natale (per esempio la neve, i pacchi regalo, Babbo Natale, l'albero di Natale, il panettone ecc.). Il conduttore sorteggia un elemento per volta e chi lo possiede lo deve coprire con un fagiolo. Vince chi per primo copre tutte le immagini della cartella.

Coppie delle festività

Prendendo spunto dal lavoro di orientamento con i mesi e le festività, il conduttore può ritagliare cartoncini di 2 diversi colori. Su quelli di un colore segnerà la data (per esempio 25 aprile), e su gli altri la festa relativa (per esempio festa della Liberazione). Distribuendo i vari cartoncini sul tavolo chiederà ai partecipanti, uno per volta, di trovare i cartoncini corrispondenti per formare data e festa. Per esempio:



Gioco a squadre con le stagioni

Questa attività richiede la preparazione di vario materiale:

- 4 puzzle costituiti da 4 disegni ciascuno raffigurante una stagione (nella nostra esperienza è stato disegnato un paesaggio tipico per ogni stagione. L'immagine era formata da 4 fogli A4, che unendosi davano la rappresentazione del paesaggio specifico. È stato raffigurato un paesaggio di campagna con la neve per l'inverno, una campagna fiorita per la primavera, una spiaggia per l'estate e un bosco con alberi e foglie secche per l'autunno);
- cartoncini raffiguranti frutta, verdura e animali comuni tipici di ogni stagione;
- cartoncini con scritto i vari mesi dell'anno.

Prima di cominciare il conduttore divide il gruppo in 4 squadre, ciascuna appartenente a una stagione e ne attribuisce il nome (per esempio la squadra 1 è la primavera, la squadra 2 è l'autunno, ecc.). I 16 pezzi dei 4 puzzle stagionali vengono sistemati sul tavolo in ordine sparso e a ogni squadra viene chiesto di comporre il proprio puzzle raffigurante la propria stagione.

Una volta formati i 4 grandi puzzle il conduttore distribuisce tutti i vari cartoncini raffiguranti gli elementi stagionali e i nomi dei mesi. I partecipanti di ogni gruppo sono invitati a collocare su ogni puzzle gli elementi specifici della stagione (per esempio l'immagine di una carota in primavera, l'immagine di un fungo sopra il puzzle autunnale, ecc.).

Fotografie e stagioni dell'anno

I presenti vengono stimolati a osservare attentamente alcune fotografie che riguardano alcuni elementi caratteristici delle quattro stagioni e per ogni immagine si chiede al gruppo di associare ricordi (per esempio, per l'estate possiamo utilizzare fotografie di bambini che giocano in spiaggia oppure l'immagine di un cocomero, mentre per l'inverno possiamo far vedere paesaggi innevati).

Sempre utilizzando queste immagini, si possono collocare 3 o 4 fotografie diverse sul tavolo e chiedere ai partecipanti di cercare "l'immagine intrusa". Per esempio si possono utilizzare tre immagini riguardanti l'estate e una relativa all'inverno.

Puzzle stagionali

Con lo stesso materiale fotografico si possono realizzare dei puzzle. Il conduttore stampa le immagini, le taglia in varie parti (di forma e dimensione a piacere), e fornendo una fotografia che fungerà da modello, chiede al gruppo di formare l'immagine intera. Questo gioco può essere effettuato dividendo il gruppo in due o più squadre.

Una **variante** più semplice di questo esercizio consiste nel tagliare le immagini a metà, distribuirle sul tavolo e far trovare ai giocatori le due parti corrette.

Ambiente e orientamento

Lavorare sull'orientamento significa lavorare anche con l'ambiente esterno. Nello specifico, si possono portare oggetti ed elementi tipici di ogni stagione e usarli come riferimenti temporali da collocare nei vari spazi di lavoro (come dei girasoli all'ingresso della stanza nella stagione estiva); oppure condurre i partecipanti all'aperto, per stimolarli sia sugli aspetti sensoriali sia motori, chiedendo loro di fare attenzione agli elementi della natura, ai colori, ai suoni, agli oggetti, alle varie forme e al clima.

Variante: può essere organizzata una specie di caccia al tesoro. Il conduttore chiede al gruppo di cercare, nello spazio circostante, alcuni elementi:

- un ramo marrone;
- una foglia verde;
- una cosa bianca e leggera che cresce sul prato;
- un bollitore per l'acqua per fare il tè in inverno;
- un indumento per coprirsi durante l'inverno;
- un oggetto che serve per ripararsi dalla pioggia.

Materiale letterario e orientamento

Anche la lettura di brani, racconti, proverbi, filastrocche, detti o storie popolari e indovinelli specifici per ogni stagione aiuta l'orientamento e stimola le funzioni cognitive portando grande interesse e ottime possibilità di espressione verbale dei membri del gruppo. Questa prova è resa più divertente e avvincente se il materiale proposto è in dialetto.

Il quotidiano

Dopo aver consegnato un quotidiano a ogni partecipante, si chiede di sfogliare, leggere e ritagliare alcuni articoli o titoli in base a un tema assegnato. Alcuni esempi:

- materiale di cronaca;
- articoli di politica;
- articoli di sport;
- previsioni del tempo;
- articoli di spettacolo;
- annunci di vendita;
- pubblicità.

Con il materiale ritagliato si può realizzare un cartellone e raccogliere i commenti dei partecipanti su quanto letto.

Questo esercizio è utile anche per svolgere una prova di memoria, chiedendo ai presenti di scegliere un articolo gradito. Il conduttore, quindi, legge l'articolo, ponendo di tanto in tanto alcune domande inerenti a quanto letto.

Attenzione uditiva e orientamento

Questo esercizio prevede la stesura, da parte del conduttore, di una “lista di parole” di cui alcune appartengono a una determinata stagione o mese dell'anno. I partecipanti nel momento in cui sentono parole specifiche di una stagione devono svolgere un determinato gesto, come battere le mani. Esempio per la stagione dell'inverno:

- sole – gelato – *neve* – rondine – *ghiaccio* – *cappotto*;
- ombrellone – *stivali* – grano – vacanza – *nebbia* – *stufa*;
- *sciarpa* – ape – girasoli – *nespole* – melagrane – pesche.

Il conduttore può aumentare la complessità del compito chiedendo di svolgere 2 azioni nello stesso esercizio. Per esempio, ai partecipanti viene chiesto di battere la mano destra quando sentono nominare parole che ricordano l'estate e di alzare la gamba sinistra quando sentono parole che riguardano l'inverno.

Inoltre il conduttore può eseguire la lettura dello stesso elenco di parole altre 2 o 3 volte, chiedendo in seguito di ricordarne il più possibile.

Questo tipo di esercizio, oltre alla stimolazione cognitiva, permette anche la stimolazione motoria perché si possono aggiungere vari movimenti del corpo da svolgere quando si individuano le “parole-bersaglio”. Esempio:

- fare un salto tutte le volte che sono nominati dei *mobili*;
- alzarsi in piedi tutte le volte che si sentono nomi di *fiore*;
- alzare la gamba destra tutte le volte che sono nominati oggetti di *colore rosso*;
- alzare il braccio sinistro tutte le volte che si sentono parole che cominciano con la lettera *L*.

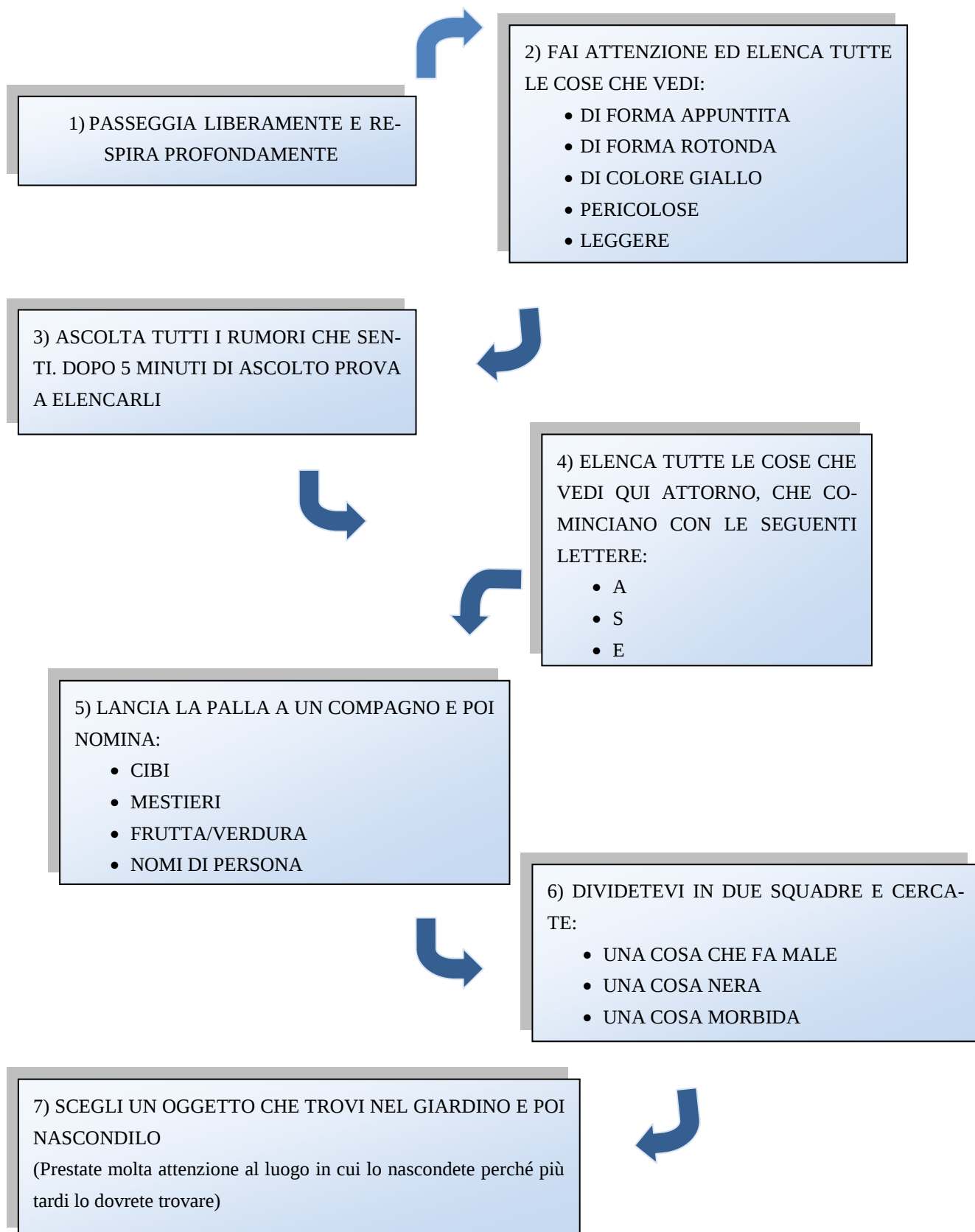
All'aperto... vivere la natura e il proprio luogo

L'arrivo della bella stagione favorisce l'uscita e il lavoro all'aperto. Di seguito vengono mostrati alcuni spunti per esercizi di gruppo da svolgere fuori.

Gli esercizi vengono scritti su pannelli facilmente leggibili, che il conduttore può appendere sui vari luoghi del giardino dove si svolge l'attività. In gruppo si segue il percorso cercando di

svolgere l'esercizio segnalato sul pannello. Questo tipo di attività permette anche la stimolazione motoria e può essere svolta anche da anziani con deficit motori e funzionali.

Esempi di pannelli da proporre:



8) OSSERVA BENE I TUOI AMICI E POI A OCCHI CHIUSI CAMMINA PIANO PIANO E CERCA DI TOCCARNE UNO. DEVI INDOVINARE CHI È



9) RITROVA L'OGGETTO CHE HAI NASCOSTO

10) MEMORIZZA LE SEGUENTI 3 PAROLE:

- SOLE
- CIOCCOLATA
- AUTOMOBILE



11) DISEGNA CON UN BRACCIO:

- IL NUMERO 8
- UN QUADRATO
- LA LETTERA A
- UN TRIANGOLO



12) TI RICORDI LE TRE PAROLE DI PRIMA?



13) TROVATE DELLE PAROLE CHE FANNO RIMA CON:

- CASTELLO
- MORTADELLA
- OTTANTATRE



Tali pannelli possono essere modificati e cambiati dopo che sono stati usati alcune volte, cercando di formulare e proporre esercizi che stimolino l'attenzione, la memoria, il linguaggio, il ragionamento e la semplice attività motoria/funzionale delle abilità di vita quotidiana.

All'aperto si possono svolgere molte attività motorie di ginnastica dolce, a corpo libero o con l'uso di attrezzi ginnici. Tali attività favoriscono un'ottima opportunità per il benessere, lo svago, il relax e il divertimento.

La deambulazione, per esempio, è una capacità molto importante; nei nostri gruppi sono proposti alcuni esercizi di deambulazione che integrano la stimolazione cognitiva (ragionamento, attenzione, capacità esecutive), come:

- camminare a coppie con lo stesso piede avanti;
- camminare a coppie: un anziano comincia con il piede destro, l'altro con il sinistro;
- camminare a ritmo di musica o seguendo l'intensità del battito di mani;
- camminare simulando i passi di vari personaggi (una modella, un signore che va di fretta, una lumaca, una signora che fa la spesa, ecc.);
- camminare a coppie simulando il ballo del valzer o del tango.

Olimpiadi all'aperto... e al chiuso

All'aperto si possono svolgere attività di gruppo utilizzando anche materiali previsti per la stimolazione all'interno. Oltre a quelle già descritte in precedenza, che possono essere adatte al lavoro di gruppo all'aperto, altre tracce di lavoro possibili sono:

- *Completamento di frasi attinenti la natura*: “Nel bosco vive...”, “In questo giardino ci sono fiori di colore...”, ecc.
- *Esercizi di ragionamento e categorizzazione con elementi della natura*: “Raccogliete dei rami e metteteli in ordine dal più grande al più piccolo”.
- *Esercizi di associazione*: “Osservate una cosa verde e dite cosa vi viene in mente pensando a questo colore”.
- *Stimolazione dei sensi con elementi della natura*: far toccare, vedere e assaggiare.
- *Aromaterapia*: far sentire il profumo di fiori o piante diverse.
- *Attività espressive*: pittura, disegno, manipolazione di argilla o pasta di zucchero, con sottofondo musicale.
- *Percorsi motori*: seguire, in fila indiana, sentieri segnati nel pavimento con gessi colorati o percorrendo piastrelle o lastricati regolari del pavimento.
- *Gimcane o slalom*: tra sedie, panchine, bottiglie o birilli.
- *Gioco della pentolaccia*: si dispongono sui rami alcuni palloncini gonfiati con all'interno materiale vario o piccoli regali (farina, riso, caramelle), e si chiede ai partecipanti di colpirli con un bastone.
- *Camminare liberamente nell'ambiente a ritmo di musica*, cercando i compagni con le stesse caratteristiche fisiche (con gli occhiali, con gli occhi scuri, con una camicia, ecc.).
- *Esercizi di motricità fine*: manipolare piccoli oggetti della natura (una foglia, un sasso, un rametto, un fiore, ecc.).

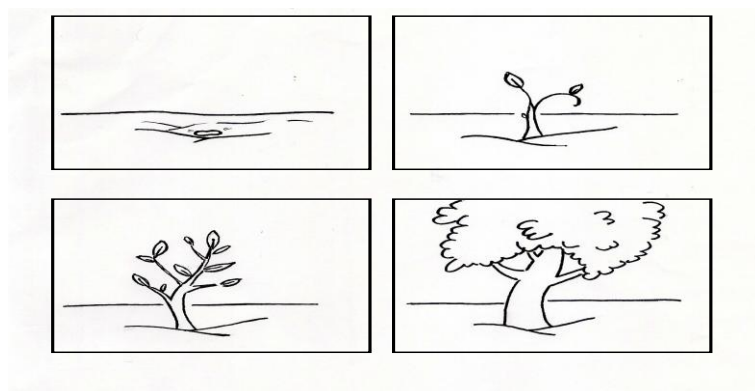
- *Ricerca di oggetti*: chiedere di toccare oggetti naturali seguendo le indicazioni del conduttore (“Toccare un ramo, toccare una foglia a terra, toccare una cosa lunga, toccare un oggetto che inizia con la lettera A, ecc.”).
- *Trasporto di oggetti della natura* in coppia.
- *Camminare nello spazio con varie andature*: aggiungere andature in modo sequenziale, ricordarle e riproporle una di seguito all’altra.
- *Tennis da tavolo*: passarsi la palla ai due lati del tavolo con comandi diversi (con rimbalzo, senza rimbalzo, con la mano destra, con quella sinistra, ecc.), utilizzando 1 o 2 palline per volta o far fare l’esercizio a più persone contemporaneamente.
- *Movimenti a corpo libero e di ginnastica dolce* utilizzando anche attrezzi ginnici (individualmente o a coppie).
- *Esercizi di gruppo* dividendosi in tre squadre e sfruttando eventuali accessori presenti nel giardino (come una panca). Una squadra svolge un esercizio, la seconda un altro e così la terza. Si chiede di osservarsi tutti e a una squadra di ricordare e svolgere gli esercizi dati a un altro gruppo di compagni.
- *Esercizi motori al contrario*: prima si eseguono nel giusto ordine e poi si ripetono al contrario.
- *Attività motoria in fila indiana*: si passano gli oggetti in avanti e dietro la testa. Lo stesso disponendosi in diagonale.
- *Esercizi sequenziali*: disponendosi in diagonale, si chiede al primo di svolgere un esercizio a corpo libero a sua scelta, si invita il secondo a rifarlo, così anche al terzo, e così via fino alla fine della fila.
- *Esercizi di equilibrio*: i partecipanti sono invitati a stare in piedi su vari tipi di pavimentazioni o suolo (erba, cemento, ghiaia, ecc.).
- *Esercizi motori*: gli anziani devono farsi scivolare o passare sul corpo (dal collo ai piedi), alcuni oggetti ginnici come una pallina.
- *Esercizi motori o di ginnastica* aumentando il numero delle ripetizioni e intensificando la respirazione. Le ripetizioni possono cambiare ed essere diverse in base ai gruppi dei partecipanti. L’attività si può svolgere dividendo il gruppo in tre squadre omogenee per i profili funzionali e le autonomie e chiedendo un numero di ripetizioni congrue alle rispettive capacità (un gruppo esegue 10 piegamenti delle gambe, un altro 5 sollevamenti del braccio destro, ecc.).
- *Associazioni di movimenti a corpo libero a una lettera*: i presenti al richiamo della lettera devono eseguire l’esercizio corrispondente.

- *Indovina*: far capire ai compagni un elemento della natura fornendo degli indizi o mimando (per esempio se il partecipante osserva e sceglie di far indovinare un fiore, può fare il gesto di annusare qualcosa e con le mani fare capire la lunghezza del gambo).

Ordinare cronologicamente azioni e vignette

Si realizzano cartoncini nei quali sono rappresentate sequenze di azioni semplificate, come una sorta di vignetta. I cartoncini vengono presentati in ordine sparso, con la richiesta di provare a ordinarli nella giusta sequenza.

Se l'esercizio risulta troppo difficile da svolgere individualmente, può essere opportuno formare delle coppie. Se invece si rivela troppo facile, si può aumentare il numero di vignette.



Si può svolgere lo stesso esercizio scrivendo su cartoncini alcune azioni specifiche che si svolgono normalmente in una giornata chiedendo di metterli in ordine cronologico. Per esempio:

MI VESTO

VADO IN
BAGNO

FACCIO
COLAZIONE

MI LAVO IL
VISO

MI ALZO

Variante: lo stesso esercizio può essere svolto in maniera più complicata se si prevede la consegna a ciascun partecipante di un foglio in cui sono elencate varie azioni che devono essere numerate nella giusta sequenza.

Variante motoria: il conduttore mima, in ordine casuale, alcune azioni relative a diversi compiti della vita quotidiana. Esempio:

1. sciacquarsi con l'acqua;
2. usare lo spazzolino;
3. aprire il dentifricio;
4. lavarsi bene i denti.

Il partecipante, osservato il conduttore, deve rifare le azioni viste mimandole nel giusto ordine. Questa prova richiede buone abilità di attenzione e memoria, quindi si consiglia di non proporre più di 3 o 4 azioni per volta.

L'attività di riordino di elementi può essere svolta anche su carta stampando disegni geometrici di uguale forma (cerchi, rettangoli, quadrati, stelle), ma di diverse dimensioni, chiedendo ai partecipanti (individualmente o in coppia) di riordinare gli elementi dal più grande al più piccolo.

Orologio

L'orologio è uno strumento molto utile per favorire l'orientamento e facilmente riconosciuto dagli anziani. Si consiglia sempre di appenderne uno grande alla parete della stanza di lavoro. Alcune attività specifiche relative all'orientamento temporale possono essere svolte in gruppo, usando la forma di un orologio.

Si può così chiedere di scrivere in ordine cronologico le ore o di elencare le attività che si possono fare nelle specifiche ore della giornata. Per esempio:

- Che cosa fai alle 8:00 del mattino?
- Se scrivo sulla lavagna 12:30 in che momento della giornata siamo? Che cosa si fa di solito a quell'ora?
- Vengono prima le 18:00 o le 7:00?

È possibile lavorare anche con le varie ore e allenare la memoria scrivendo 4 o 5 orari, cancellarli e farli ricordare.

Orologio e movimento

L'attività può essere integrata allenando anche il corpo, chiedendo di svolgere e/o mimare azioni relative ai vari momenti della giornata. Per esempio:

- Mima come ti lavi i denti al mattino;
- Alle 12:00 devi preparare la pasta. Che cosa fai?

Si possono scrivere sulla lavagna da 2 a 4 orari diversi, associando a ogni orario un movimento e stimolando i partecipanti a memorizzare l'associazione. Per esempio:

- ore 6:00 – camminare all'indietro;
- ore 10:00 – saltare;
- ore 16:00 – salutare con la mano;
- ore 20:00 – aprire e chiudere il pugno.

Il conduttore, dopo la fase di memorizzazione, chiama a voce alta un orario e i membri del gruppo devono svolgere l'azione associata.

Variante: il conduttore disegna un orario nell'orologio e i partecipanti appendono, accanto, immagini di azioni che di solito si compiono in quel momento della giornata. Le immagini di azioni o compiti devono essere precedentemente preparate, stampate e incollate su cartoncini (per esempio l'immagine di uno spazzolino da denti e il dentifricio, l'immagine di una pentola sul gas, l'immagine di un pigiama, ecc.).

Variante motoria: chiedendo ai presenti di lavorare in coppia, si possono anche “far disegnare” col corpo alcune ore. Per esempio, i due compagni unendosi e muovendo braccia, gambe e schiena, possono rappresentare le ore 10:00 del mattino: uno rimane in piedi spostando le braccia a sinistra, l'altro con le braccia e le gambe cerca di assumere una postura simile a uno zero.

Indovinare tempi e luoghi

Per stimolare l'orientamento spaziale e temporale si possono preparare domande relative queste abilità. Queste domande di carattere generale richiedono un preciso ragionamento e una buona capacità di orientamento. Il conduttore pone la domanda aspettando la risposta individuale o di gruppo. Si può anche giocare in squadre assegnando un punto a ogni risposta corretta. Esempi di domande da utilizzare:

- In che stagione si va al mare?
- Qual è la stagione migliore per fare il bagno al mare?
- Qual è la stagione migliore per raccogliere i funghi?
- Qual è la stagione migliore per mietere il grano?
- Qual è la stagione migliore per vestirsi in maschera?
- Qual è la stagione della nebbia?
- Qual è il mese più caldo?
- Qual è il mese più freddo?
- Quando arrivano le rondini?
- Quand'è la festa del tuo paese?
- Dopo quanto tempo si lievita bene la pizza? A che ora si cena?
- A che ora si prendono le medicine?
- A che ora si va a letto?
- Pasqua viene prima di Natale?
- Quanti mesi ci sono in un anno?
- Quanti minuti in un'ora?
- Se adesso sono le ore 10:30, quanto manca all'ora di pranzo?
- Se oggi siamo nel mese di maggio quanti mesi mancano a Natale?
- Se oggi è mercoledì quanti giorni mancano a domenica?
- Ricordi dei proverbi per ogni mese?
- Quando si mangia il cocomero?
- E il pandoro?
- Quando indosso i sandali?
- E la sciarpa?
- Quanto dura l'inverno?
- Firenze è a sud o nel centro dell'Italia?
- Milano è più a nord di Bologna?
- Quanti km ci saranno da Ravenna a Roma?
- Se devo andare a Roma e parto da Venezia, passo per Bologna?
- Quando festeggio il mese della Madonna?

Per alcuni esercizi (come questo) può essere utile procurarsi una cartina dell'Italia da appendere nella stanza e utilizzarla per alcune domande.

Sulla cartina dell'Italia si possono colorare le varie regioni e su ogni regione si possono attaccare delle cartoline specifiche (per esempio una cartolina raffigurante il Colosseo sul Lazio).

Ordinare gli oggetti

Riordinare un gruppo di oggetti dal più grande al più piccolo è un ottimo esercizio che stimola l'orientamento, la categorizzazione e il ragionamento. A tal proposito si può utilizzare materiale vario:

- scatole di diversa grandezza;
- matrioske russe;
- pasta dello stesso tipo ma di diverse dimensioni;
- pennarelli di diverse dimensioni da raggruppare per lunghezza;
- pezzi di stoffa di varie misure;
- bottoni da dividere per grandezza;
- vasi e bottiglie da dividere per altezza;
- tegami o contenitori con relativi coperchi di varie grandezze;
- bicchieri di varie dimensioni da impilare dal più grande al più piccolo.

Questo esercizio può essere svolto dividendo il gruppo in 2 squadre e farle disporre in fila indiana in fondo alla stanza di lavoro. Il conduttore sistema un tavolo collocando tutto il materiale da ordinare in modo sparso. Quando si comincia, una squadra per volta si avvicina al tavolo e riordina, secondo i criteri dati, tutti gli elementi. Vince la squadra che finisce nel minor tempo.

Descriviamo la stanza dove ci troviamo

L'attenzione è fondamentale per la memoria per cui è possibile allenarla utilizzando, come stimoli, tutti gli elementi che si trovano nella stanza.

In gruppo si invitano i presenti a descrivere la stanza nei minimi particolari aiutandoli dirigendo l'attenzione sul colore delle pareti, sul numero di finestre e di termosifoni, sul colore del pavimento, cercando di far cogliere anche i minimi particolari che sfuggono a uno sguardo superficiale.

Dopo la discussione di gruppo, si invitano i membri a osservare la stanza ancora per qualche minuto, poi si chiede loro di chiudere gli occhi.

A questo punto ogni partecipante, a turno, sempre tenendo gli occhi chiusi, deve cercare di rispondere alle domande del conduttore. Per esempio:

- Adelmo, riesci a ricordare quante finestre ci sono?
- Rosa, ti viene in mente di che colore sono le pareti?
- Angelo, secondo te quante piante ci sono nella stanza?
- Maria, di che colore è il divano?

Le domande possono riguardare anche la disposizione degli oggetti e delle persone nello spazio. Per esempio:

- Che cosa c'è dietro Maria?
- Che cosa c'è alla destra di Angelo?

Questo esercizio può essere svolto bendando i giocatori e chiedendo di toccare vari oggetti. Per esempio:

- Fai 3 passi a destra e girati a sinistra, tocca cosa hai davanti. Che cos'è?
- Fai 2 passi a sinistra e girati a destra, tocca cosa hai sulla sinistra. Che cos'è?

Un suggerimento generale per favorire l'orientamento nel luogo di lavoro e la fruibilità dello spazio, può essere quello di segnalare gli spazi e i materiali utilizzati con apposite etichette/immagini.

Anche la scelta dei colori delle pareti è importante per favorire l'orientamento e il riconoscimento di luoghi con facilità (soprattutto in strutture residenziali e centri diurni). Si consiglia di utilizzare colori accesi e caldi nelle sale di lavoro mentre colori freddi nelle stanze relax. È indicato porre la stessa attenzione anche ad altri ausili dell'arredamento.

Descriviamo la nostra casa

A turno, ogni membro del gruppo viene invitato a descrivere la propria casa, aiutato dalle domande e dalle indicazioni del conduttore.

Il conduttore può aiutare la persona cercando di fargli visualizzare gli ambienti domestici, partendo dalla porta d'entrata e proseguendo attraverso le diverse stanze.

Nel momento in cui la persona descrive la struttura e la disposizione delle stanze, il conduttore può contemporaneamente disegnare su un cartellone una mappa semplificata della casa, basata sulle indicazioni fornite.

Esempi di suggerimenti del conduttore:

- Facciamo finta di entrare in casa dalla porta di entrata, quale stanza incontriamo per prima?
- Appena entriamo c'è un lungo corridoio, proseguendo cosa troviamo sulla destra? E quale stanza c'è nella parte sinistra?
- Sempre percorrendo il corridoio, dopo la cucina troviamo la porta di un piccolo ripostiglio e in fondo al corridoio si trovano le scale che salgono al piano superiore. Che cosa troviamo sotto le scale?

Sempre utilizzando tali spunti, il conduttore può chiedere ai partecipanti di elencare quali oggetti/elementi sono presenti in ogni stanza della casa e segnarli alla lavagna. Tale versione può essere svolta anche individualmente utilizzando carta e penna.

Tab.4.3 Oggetti presenti in casa.

... in bagno	... in salotto	... in cucina	... in giardino	... in camera da letto

Variante: si può complicare maggiormente il compito indicando anche la lettera iniziale degli oggetti/elementi da elencare.

Tab. 4.4 Oggetti presenti in casa che cominciano con una determinata lettera.

... in bagno	... in salotto	... in cucina	... in giardino	... in camera da letto
A	B	R	F	C
B	S	O	R	M
C	T	L	A	P

Troviamo gli oggetti nella stanza

Per questo esercizio occorre preparare in anticipo delle schede nelle quali si elencano serie di oggetti che si possono trovare nella stanza delle attività. Si dividono i partecipanti in 2 o 3 squadre composte da 2 o 3 persone; a ogni gruppo si assegna una scheda diversa con il compito di trovare gli oggetti elencati in un tempo prestabilito (circa 15 minuti). Esempio di scheda:

TROVATE:

- 2 oggetti bianchi;
- 2 oggetti leggeri;
- 1 oggetto che serve per scrivere;
- 1 oggetto che inizia con la lettera P;
- 1 oggetto di plastica;
- 1 oggetto lungo;
- 2 oggetti che si mangiano;
- 1 oggetto morbido.

Nota:

Gli oggetti elencati all'interno di ogni singola scheda devono essere contestualizzati al luogo dove vengono svolte le attività ed essere facilmente reperibili per evitare episodi di disorientamento.

Variante: il conduttore può nascondere alcuni oggetti di uso comune nella stanza di lavoro. Scopo di questa attività è quello di far indovinare quali sono gli oggetti nascosti attraverso alcuni indizi e stimolare poi i partecipanti a cercarli all'interno della stanza. Questo esercizio si può svolgere anche fornendo, a un partecipante per volta, gli indizi del gioco "fuoco/acqua", spiegando bene che la parola "fuoco" indica che si è vicini all'oggetto da trovare, mentre la parola "acqua" indica che si è lontani.

La città da vicino

Un altro esercizio da svolgere all'aperto riguarda la possibilità di accompagnare il gruppo in zone famose e conosciute della propria città o del paese di appartenenza. Una volta raggiunto il posto si cerca di ripercorrere vie, osservare e individuare monumenti, piazze, bar, negozi conosciuti e identificare più elementi possibili. Inoltre si possono ripercorrere tragitti che portano da un luogo all'altro, cercando prima di ricordarsi il percorso mentalmente e poi realizzarlo insieme a piedi. Tale lavoro può essere supportato da cartoline che ritraggono questi elementi/luoghi.

Variante A: in questo caso l'attività può essere svolta all'interno della sala di lavoro. I membri del gruppo devono descrivere il paese o il quartiere dove vivono, cercando di ricordare quante piazze ci sono, dove si trova la chiesa, l'edicola, il fornaio, il negozio di alimentari ecc. Attraverso la visualizzazione guidata si può aiutare la persona a delineare la strada da percorrere per arrivare al centro, oppure quella per andare da casa propria a un posto conosciuto.

Variante B: è possibile procurarsi delle cartine o disegnare tragitti e chiedere ai partecipanti di pianificare percorsi da un luogo all'altro, stime cognitive dei tempi impiegati a percorrerli, ecc.

Variante C: usando una cartina stradale dell'Italia si può ipotizzare un "viaggio" di fantasia in treno/auto e chiedere come organizzarlo, oppure proporre una destinazione e far ragionare sui possibili mezzi da utilizzare.

Disegni e monumenti

Questa prova permette di svolgere esercizi di orientamento e riconoscimento di luoghi famosi e conosciuti. Il conduttore raffigura alla lavagna un monumento famoso (Colosseo, Torre di Pisa, ecc.), chiedendo di indovinare la città a cui appartiene. L'esercizio può essere svolto anche procurandosi le immagini.

La valigia sul letto...

Il conduttore chiede ai partecipanti di immaginare di partire per una vacanza e di dire una cosa a testa da mettere in valigia. Questa prova può essere utilizzata anche per parlare di sé, dei viaggi svolti e per spiegare l'importanza degli oggetti da portare con sé fuori di casa.

Il gioco diventa divertente quando viene chiesto di pensare a una persona che vorrebbero portare in vacanza con loro.

Variante: si procurano diversi oggetti e indumenti utilizzati in vari periodi dell'anno, si mettono dentro a una valigia e si chiede, tirandone fuori uno per volta, in che "luogo di villeggiatura" sarebbe più idoneo portarli (per esempio: un maglione in montagna, un telo al mare, ecc.).

Lo stesso esercizio può essere svolto sostituendo, al posto di semplici oggetti, alcuni souvenir tipici (un ventaglio per la Spagna, due bacchettine per il Giappone, ecc.).

Riconosciamo i luoghi della nostra città

Per questa attività occorre procurarsi una cartina ingrandita della città, applicata su un supporto rigido, sulla quale i partecipanti sono invitati a individuare alcuni luoghi, come la propria abitazione, i monumenti, le vie, le fontane, i bar, il mercato, l'ospedale, l'ufficio postale, le banche, ecc.

Una volta individuati i diversi luoghi, si chiede a ogni partecipante di indicare un ipotetico tragitto stradale che collega due posti ("Che strada faresti per andare da casa tua alle poste?"). Nella nostra esperienza abbiamo stampato in formato molto grande la mappa/cartina del centro storico di Ravenna e chiesto di riconoscere monumenti, strade, punti di interesse, ecc., e abbiamo svolto insieme esercizi di ragionamento su percorsi e itinerari.

Abbiamo anche acquistato cartoline turistiche raffiguranti i monumenti più famosi e chiesto ai presenti di riconoscerli e collocarli giustamente nella grande cartina.

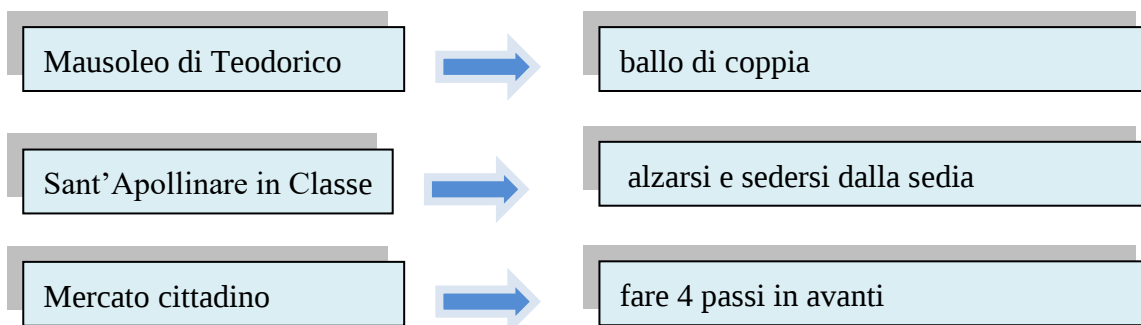
Lo stesso è stato realizzato con località di mare e posti/luoghi tipici della regione Emilia Romagna. Nello specifico:

- cartina dei lidi Nord e Sud appartenenti alla regione Emilia Romagna, con relativo riconoscimento e denominazione e associazione di ricordi correlati (esempio: Cervia per la pesca e le saline, Porto Corsini per il Capanno di Garibaldi, Comacchio per i canali e le anguille, ecc.). A tale esercizio è stata associata una stimolazione visiva con recupero mnemonico tramite foto d'epoca di alcuni luoghi caratteristici (il Porto canale di Cervia anni Quaranta, la Darsena di Ravenna anni Trenta, le imbarcazioni d'epoca a Cesenatico, i capanni lungo la pineta anni Cinquanta, i lidi balneari anni Trenta con ombrelloni e sdraio d'epoca, ecc.);
- cartina della Romagna raffigurante tutte le località della regione (collina e Appennini). Fornendo lo stesso tipo di stimolazione si può chiedere ai partecipanti di recuperare conoscenze e informazioni tipiche di tali luoghi (per esempio Bertinoro, famoso per il buon vino; Bagno di Romagna conosciuto per le terme; Predappio celebre per la tomba di Mussolini, ecc.), e di lavorare con la memoria chiedendo di nominare tutte le cose che vengono in mente associate a determinati luoghi ("Che cosa c'è in campagna?", "Che cosa troviamo in collina?", "Elenca tre località famose in collina che si trovano in Romagna", ecc.).

Movimenti e luoghi della città

In questa prova di orientamento, memoria e movimento, il conduttore individua nella città di provenienza dei partecipanti 5 o 6 luoghi famosi. A ogni luogo si associa un esercizio motorio. Le coppie così formate devono essere memorizzate.

Per esempio per la città di Ravenna:



Una volta memorizzate le coppie, il conduttore chiama un luogo famoso e il partecipante deve svolgere l'esercizio corrispondente. Inoltre, si può chiedere di descrivere i vari luoghi menzionati e di parlare delle loro caratteristiche storiche.

Il gioco della caccia al tesoro

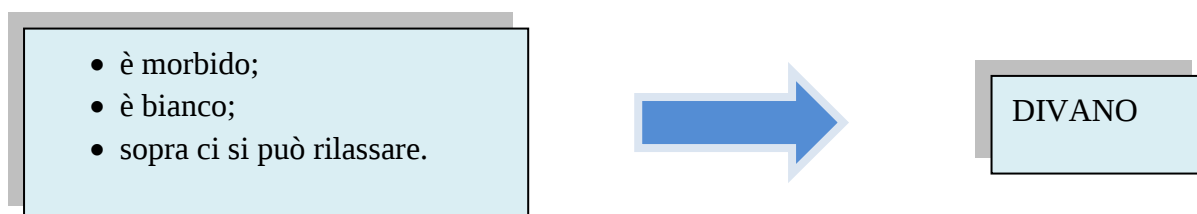
Questo gioco presuppone, da parte dei partecipanti, un'esplorazione attiva dello spazio.

L'obiettivo consiste nel trovare un "tesoro" attraverso diversi indizi che il conduttore scrive su dei biglietti di carta. Seguendo le indicazioni scritte nel primo biglietto, il gruppo deve trovare il secondo biglietto; nel secondo sono scritte le indicazioni per trovare il terzo e così via, finché non si trova il "tesoro".

Per svolgere questa attività, il conduttore deve costruire i biglietti con tutti gli indizi e nasconderli nei diversi posti prima dell'arrivo del gruppo.

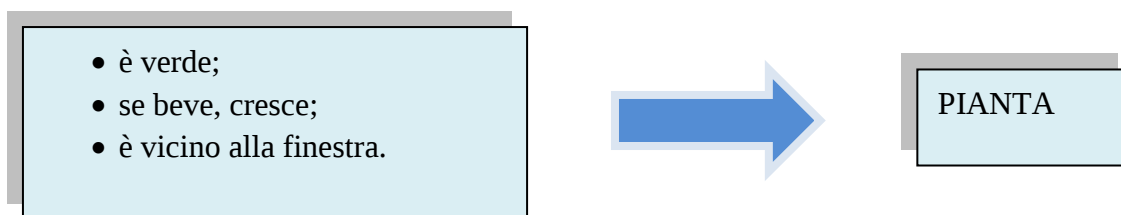
Esempio:

1° indizio: segui queste indicazioni e troverai il secondo biglietto.



Una volta indovinato l'indizio, si cerca il secondo biglietto nel posto indicato dal primo indizio (cioè il divano).

2° indizio: segui queste suggerimenti e troverai il terzo biglietto



Anche in questo caso, una volta indovinato l'indizio, si trova il terzo biglietto nella pianta vicino alla finestra.

Il gioco prosegue in questo modo fino ad arrivare al tesoro.

Caccia al tesoro motoria

Questa attività può essere utile anche per la stimolazione motoria. Il conduttore nasconde alcuni attrezzi o oggetti utili a svolgere allenamento fisico (per esempio pallina piccola, palla morbida, corda, elastico, oppure attrezzi ginnici usati in vari sport come racchetta da ping-pong, palla da tennis, cuffia da piscina, racchettoni, ecc.). Di seguito segna su alcuni fogli un elenco di oggetti da ritrovare (gli oggetti nascosti). Girando nella stanza e leggendo l'elenco degli oggetti ginnici da cercare, i partecipanti divisi sempre in 2 o 3 squadre, devono trovare "i tesori" e al termine ogni squadra deve far vedere come usare tali oggetti, dire a che sport corrispondono o svolgere alcuni esercizi motori di loro iniziativa.

Per esempio si può chiedere di trovare le palline da tennis, di dire lo sport al quale appartengono e di svolgere esercizi motori passando la pallina più volte da una mano all'altra.

Caccia al tesoro colorata

Altra attività di caccia al tesoro con integrazione motoria e ragionamento può essere quella di dividere il gruppo in 2 o 3 squadre e associare a ogni squadra un colore (per esempio rosso, giallo e blu).

Il conduttore nasconde antecedentemente palline dello stesso colore delle squadre e chiede a ogni gruppo di andare a cercare le palline nascoste del colore corrispondente la sua squadra.

La stessa cosa si può fare consegnando vari cartoncini colorati a ogni partecipante (uno a testa) e stimolarli a cercare nella stanza oggetti che sono di quel colore.

Romagna mia

Questa attività di gruppo prevede che i componenti partecipino insieme a una specie di *Gioco dell'oca* dove, in questo caso, devono rispondere a domande relative la propria regione e territorio, stimolando così l'orientamento, la memoria, il linguaggio, il ragionamento e l'attenzione.

Ogni partecipante si serve di un piccolo oggetto per ricordare la casella sulla quale è arrivato. Occorrono 2 dadi e il gioco può cominciare.



Conosciamo e ricordiamo il nome e le nostre caratteristiche

Sarà in parte difficile per i membri del gruppo ricordarsi da subito i nomi dei loro compagni di corso. Per questo può essere utile preparare, per ogni partecipante, un cartellino con il proprio nome da appendere sull'abito in modo che tutti lo possano vedere.

Durante ogni incontro i nomi vengono letti ad alta voce e ogni cartellino viene consegnato al proprietario, in modo da ripassare tutti i nomi.



Per fissare meglio i nomi possiamo provare a fare delle associazioni con ognuno di essi.
Esempio:

Conduttore: “Questa signora si chiama Rosa. Che cosa ci può far venire in mente il nome Rosa?”

Maria: “A me viene in mente il fiore, una bella rosa rossa!”

Giovanni: “Mia sorella si chiama Rosa!”

Per Giovanni sarà più facile ricordare che nel gruppo c'è una signora che si chiama Rosa, se associa questo nome a quello di sua sorella, mentre Maria potrebbe immaginare la signora Rosa con una bella corona di rose rosse in testa e sfruttare questa immagine mentale per riuscire a ricordarsi meglio il nome, “agganciandolo” così all'immagine del fiore. Utilizzando sempre questo materiale, il conduttore può anche sorteggiare un cartellino per volta, formulare al gruppo descrizioni e indizi del partecipante in questione permettendo così di indovinarne il nome. Esempi di indizi:

- La signora di cui ho in mano il cartellino oggi ha una maglia rosa e porta gli occhiali, chi è?
- Il signore di cui dovete indovinare il nome è molto allegro e simpatico e oggi ha una giacca blu. Avete capito chi è?

Questa attività deve essere svolta in una fase del corso in cui i partecipanti si conoscono maggiormente e hanno già memorizzato alcune caratteristiche dei compagni.

I cartellini si possono anche collocare sul tavolo girati con il nome coperto e in ordine sparso, chiedendo a un partecipante per volta di pescarne uno, leggere il nome scritto e individuare il compagno.

Conosciamoci in gruppo

Ci sono vari modi per conoscersi e interagire nel gruppo, per memorizzare elementi anagrafici e personali divertendosi, allenando le funzioni cognitive e favorendo l'interazione e un buon clima di gruppo.

Questi spunti di lavoro possono essere adottati sia nella prima parte del corso sia nella fase di chiusura. Non si finisce mai di conoscere le persone e ogni momento può essere vissuto e usato per scambiarsi idee, pensieri personali, conoscersi e raccontarsi. Fra i vari compiti possibili indichiamo alcune attività:

- *Raccontami di te...:* fornire alcuni spunti generali di racconto autobiografico con temi pre-costituiti dal conduttore.
- *Che tipo sei?:* nominare 3 aggettivi/caratteristiche personali e scriverle sulla lavagna o su un cartellone insieme a foto personali.

- *Cosa ti piace, cosa non ti piace*: scrivere gli elementi suggeriti dal gruppo su due colonne alla lavagna o su cartellone.
- *Domande di conoscenza*: partire da elementi autobiografici che già il conduttore conosce e che sono già emersi nel gruppo (per esempio: “Chi abita a Piangipane?”, “Chi lavorava come sarta?”, ecc.).
- *Ci conosciamo in movimento*: stimolare i presenti a conoscersi facendo svolgere semplici esercizi motori seguiti a domande biografiche (per esempio: “Chi ha più di 70 anni alzi la mano destra”, “Chi ha un marito a casa alzi la gamba sinistra”, “Chi faceva un lavoro artigianale si alzi in piedi”, “Chi abita in campagna faccia un giro attorno la sedia”, ecc.).
- *Coppie*: dividere i partecipanti in coppie e chiedere di “raccontarsi” seguendo semplici domande (per esempio: “Come ti chiami?”, “Dove vivi?”, “Quanti anni hai?”, “Che lavoro svolgevi?”, ecc.). A turno i due compagni si raccontano, cercando di ricordare più elementi possibili e al termine le coppie si ri-presentano al gruppo intero.
- *Gli aggettivi*: si scrivono su cartoncini svariati aggettivi relativi al carattere di una persona (come generoso, dolce, allegro, timido, ecc.). Il conduttore li dispone in modo sparso sul tavolo e i membri del gruppo ne pescano uno a testa e lo assegnano a un determinato partecipante, spiegando il perché dell’attribuzione. L’esercizio diventa più divertente se si scrivono metafore come per esempio: “Veloce come una gazzella”, “Alto come una giraffa”, ecc.
- *Collega i nomi*: il gruppo viene diviso in 2 squadre. Ogni squadra deve osservare e cercare di ricordare più elementi possibili dei membri dell’altra squadra. Una volta osservati bene i particolari, ogni squadra cerca di rispondere ai quesiti del conduttore. Per esempio:

- Quali sono i nomi di chi porta gli occhiali?
- Chi indossa una collana?
- Ricordi il nome del signore col maglione nero e la camicia bianca?
- Di che colore è la cravatta di Rino?
- Quante donne ci sono nell’altra squadra? E quanti uomini?
- Chi è il più giovane nell’altra squadra?

- *Le iniziali*: scrivere sulla lavagna alcune lettere e chiedere di ricordare i nomi dei compagni che iniziano con la lettera indicata.

- *Acronimi*: scrivere sulla lavagna il nome di un membro del gruppo (PAOLA) e cercare altre parole che iniziano con ciascuna lettera (**P**alla, **A**rco, **O**ttobre, **L**ana, **A**ntichità).
- *Giochi enigmistici*: stimolare i partecipanti a fare l'anagramma con le lettere dei loro nomi (ROSA diventa ORSA), anche con possibilità di cambiare qualche lettera (ROSA diventa POSA).
- *Conoscenza per immagini*: la conoscenza dei membri del gruppo può essere facilitata anche utilizzando riviste o giornali. Ogni partecipante deve scegliere e ritagliare un'immagine che maggiormente "lo rappresenti" spiegando il perché e commentando la scelta insieme.
- *I giudizi*: chiedere a ogni partecipante di esprimere un giudizio o un pensiero rivolgendosi al vicino di posto. Per esempio:

- esprimi un pensiero simpatico al compagno seduto alla tua destra;
- racconta una barzelletta al compagno che hai di fronte;
- pronuncia il nome del compagno che è alla tua sinistra;
- racconta una breve storiella ai 2 compagni seduti alla tua sinistra;
- fai un complimento al compagno seduto alla tua destra.

- *Passa la palla*: si chiede ai presenti di disporsi in cerchio e lanciarsi la palla. Chi la riceve deve raccontare alcune cose su di sé e tirarla a un altro compagno, specificandone il nome e alcune informazioni su di lui.
- *Stop*: i membri del gruppo camminano nella sala e allo "stop" del conduttore dicono a scelta i nomi dei compagni che cominciano con una data lettera.
- *Il mio nome*: in cerchio, seduti, i membri del gruppo si passano la palla e chi la riceve deve dire il proprio nome.
- *Il nome del vicino*: in cerchio, seduti, i partecipanti devono dire il nome del compagno che si trova alla loro destra e di quello che si trova alla loro sinistra.
- *Nomi in movimento*: in cerchio, seduti, a turno i presenti tirano la palla a un compagno e dicendo il proprio nome, gli chiedono di svolgere un esercizio motorio.
- *Ti ricordi come si chiamano?*: si dividono i partecipanti in due squadre e si chiede di memorizzare i nomi dei compagni della squadra opposta. Quando si entra in possesso della palla, si devono ricordare i nomi della squadra avversaria.
- *Mi racconto*: il gruppo viene diviso in coppie e in seguito si chiede di raccontare un aneddoto o un ricordo della propria vita al compagno, mentre si lancia la palla o si

svolge un esercizio motorio. L'alto poi ripete quanto ascoltato e sempre svolgendo un esercizio motorio, si racconta a sua volta.

- *Il messaggio*: si chiede a ogni partecipante di scrivere un pensiero su un altro compagno. Al termine si mettono i bigliettini in un cestino e sorteggiandone uno per volta, si leggono a voce alta e si domanda di indovinare a chi è indirizzato.
- *Io assomiglio a lui, perché...*: in cerchio il conduttore chiede di osservarsi attentamente e in seguito di scegliere un compagno affermando "Io assomiglio a lui, perché...", spiegando le somiglianze.

La tela di penelope

Anche questo esercizio favorisce la conoscenza reciproca, stimola l'attenzione e le abilità prassiche. Disposti i partecipanti in cerchio, si consegna loro una matassa di spago grosso. Inizia il primo partecipante dicendo il proprio nome e una caratteristica personale, poi consegna lo spago a un altro compagno che fa lo stesso. Dal primo concorrente all'ultimo il filo deve rimanere ben tirato, per formare, al termine, una ragnatela gigante.

Non è mai troppo tardi

Sempre in gruppo e in cerchio si pone ai presenti questa affermazione: "Non è mai troppo tardi per..." e ogni partecipante completa la frase con un pensiero.

Se fossi...

Il gioco del "Se fossi..." consiste nel chiedere ai partecipanti di esprimersi con libertà rispetto ad alcuni quesiti utili ad allenare la memoria, il ragionamento e il linguaggio, a stimolare la fantasia, il pensiero e ad ampliare la conoscenza personale e reciproca.

Il conduttore scrive sulla lavagna "Se fossi..." aggiungendo una categoria come: "Se fossi un fiore, sarei..." e i membri del gruppo, a turno, devono esprimere cosa pensano di sé riguardo a quanto chiesto. Alcuni spunti:

- Se fossi un animale, sarei...
- Se fossi una città, sarei...
- Se fossi un piatto, sarei...
- Se fossi un personaggio famoso, sarei...
- Se fossi un libro, sarei...
- Se fossi un mestiere, sarei...
- Se fossi un mezzo di trasporto, sarei...

4.3 MEMORIA, ASSOCIAZIONE, CATEGORIZZAZIONE E VISUALIZZAZIONE

Ritrova l'oggetto nascosto

Nella vita di tutti i giorni ci capita di perdere degli oggetti di uso comune (chiavi di casa, occhiali, ecc.). Nei pazienti con deterioramento cognitivo, queste piccole dimenticanze non sono solo frutto di semplice disattenzione, ma possono essere la manifestazione di una progressiva patologia sottostante. Questo esercizio può allenare la memoria e stimolare la fissazione del ricordo.

All'inizio dell'incontro a ogni partecipante viene consegnato un oggetto di uso quotidiano (occhiali, chiavi, libro, telecomando, ecc.), e gli viene chiesto di osservarlo attentamente e di descriverlo al gruppo (materiale, forma, uso). Di seguito, ognuno deve nascondere il proprio oggetto in un posto a sua scelta nella stanza di lavoro.

È bene ricordare ai partecipanti di fare molta attenzione a dove nascondono l'oggetto. Potrebbe essere utile sfruttare la memoria visiva, consigliandogli di "scattare" una fotografia mentale al nascondiglio e tornare a osservarlo una o due volte prima di sedersi nuovamente ai propri posti.

Dopo circa 20 minuti il conduttore invita i presenti a ritrovare il proprio oggetto nascosto. Nel frattempo si consiglia di svolgere un'altra attività che implichi l'utilizzo di altre funzioni cognitive.

Variante A: il conduttore nasconde 3 o 4 oggetti nell'ambiente, stimola un'attenta osservazione dei presenti per i nascondigli e in seguito chiede di andare a ritrovarli.

Variante B: il conduttore dispone alcuni oggetti di uso comune sul tavolo, chiede di osservarli attentamente e poi li nasconde con un grande lenzuolo. I partecipanti devono ricordarne quanti più possibile.

Il proprio oggetto

In cerchio si chiede a ogni partecipante di scegliere un proprio oggetto personale e di memorizzare l'associazione tra oggetto e proprietario. In seguito si domanda, osservando solo l'oggetto, di ritrovare il proprietario.

Coppie di parole alla lavagna

Usando la tecnica dell'associazione si possono svolgere molti esercizi alla lavagna. Si chiede al gruppo di associare a delle parole date (5 o 6 per volta) una parola che viene loro in mente. Dopo aver memorizzato le coppie formate, il conduttore copre uno degli elementi della coppia chiedendo di rievocare il secondo termine.

CANE	CUCCIA
MARTELLO	CHIODO
FIORE	PRATO
MACCHINA	VOLANTE

?	→	CUCCIA
?	→	CHIODO
?	→	PRATO
?	→	VOLANTE

Si può anche scrivere una parola e chiedere di trovarne un'altra che si associ, per poter così riempire tutta la lavagna concatenando le parole tra loro. Per esempio:

cane – gatto – topo – formaggio – pera – albero –
campagna – contadino – trattore – ruote – cerchio –
figura – immagine – fotografia – ricordo – famiglia –
nipoti – bambini – ecc.

Accoppiamento di oggetti uguali

Un altro esercizio può essere svolto utilizzando oggetti della vita di tutti i giorni (cacciavite, forchetta, bottiglia, fazzoletto, ecc.), alcuni in coppia uguale (due chiavi uguali) e alcuni singoli (un martello, un libro).

Il conduttore colloca gli oggetti uguali su due tavolini diversi e i partecipanti devono cercare le coppie di oggetti lasciando sul tavolo quelli spaiati.

Accoppiamento di numeri

In questa prova il conduttore prepara due gruppi di cartoncini. Su uno scrive vari numeri da 1 a 10 e nell'altro incolla immagini di oggetti comuni nella stessa quantità dei numeri già definiti e infine li dispone su un tavolo. Il compito consiste nel formare delle coppie cercando di trovare l'abbinamento giusto tra il numero segnato in cifra e il numero rappresentato dal cartoncino con la stessa quantità di immagini. Per esempio, si unisce il cartoncino con il numero "7" con quello raffigurante "7 fragole" e così via per tutti i cartoncini presenti sul tavolo.

Parole, immagini... e memoria

Si realizzano vari cartoncini sui quali vengono scritte parole o disegnate immagini appartenenti a diverse categorie. L'obiettivo è formare delle coppie di senso logico (per esempio fragola e banana). Esempio:

ARNESI – MESTIERI

- martello – fabbro;
- sega – falegname;
- vetro – vetraio;
- forbici – sarto;
- phon – parrucchiera;
- pallone – calciatore.

CITTÀ – MONUMENTI

- Pisa – Torre pendente;
- Roma – Colosseo;
- Venezia – piazza San Marco;
- Alberobello – Trulli;
- Genova – Acquario;
- Verona – Arena.

Altre categorie dalle quali ricavare le coppie:

- cibi – sapori (cioccolata – dolce);
- colori – oggetti di quello specifico colore (bianco – zucchero);
- animali – prede (leone – gazzella);
- luoghi di villeggiatura – elementi naturali specifici (Cervia – mare);
- luoghi di vita (casa, ufficio, ospedale, posta, ecc.) – oggetti presenti in quei luoghi (posta – lettera);
- nomi – cognomi di personaggi famosi (Albano – Carrisi);
- oggetti di utilizzo nella vita quotidiana – funzioni (biro – scrivere);
- vestiti – tessuti (maglietta – cotone).

Variante motoria: far associare un esercizio motorio a un'immagine. Per esempio:

- camminare in punta di piedi come una ballerina;
- camminare velocemente come un podista;
- camminare alzando le braccia in alto come quando si raccolgono le ciliegie.

La pesca logica

Utilizzando lo stesso materiale dell'attività precedente, si possono far raggruppare ai partecipanti i cartoncini che appartengono alla stessa categoria. Per esempio:

- pescare tutta la frutta;
- raccogliere tutti gli animali;
- scegliere le immagini di oggetti che iniziano con la lettera A.

Storia di fantasia

Sempre con il medesimo materiale, si possono scegliere 2 o 3 cartoncini che si associano fra di loro e chiedere al gruppo di creare una storia di fantasia utilizzando le parole scelte.

Associazione parola-colore

Anche il pensiero associativo viene spesso utilizzato in modo inconsapevole e automatico, ma se compiuto in maniera intenzionale (usando la tecnica dell'associazione), può essere utile per fissare meglio le informazioni nella nostra memoria.

A ogni parola noi associamo un significato, una forma o un colore. I colori fanno parte della nostra vita e sono un'importante qualità degli oggetti che attira la nostra attenzione e ci aiuta così a visualizzarli più facilmente. È sorprendente quanto anche le cose immateriali come i sentimenti e le emozioni possano essere associate ai colori. Quale colore, per esempio, ci viene in mente pensando all'amore? Oppure alla tristezza?

UNISCI CON UN TRATTO DI PENNA LE PAROLE
CON I COLORI CORRISPONDENTI

PRATO	
CIELO	
ARANCIA	
NEVE	
LIMONE	
CARBONE	

La moltitudine di colori che dipingono la nostra realtà sono sedimentati nella nostra memoria visiva che si può stimolare attraverso questo semplice esercizio.

I partecipanti devono associare, attraverso un tratto di penna, le singole parole con il colore corrispondente (vedi esempio sopra).

Dividiamo in categorie

In questo caso il conduttore prepara una lista di parole e il partecipante deve cercare di dividerle in categorie. Esempio di lista di parole da fornire:

- quercia;
- automobile;
- polipo;
- abete;
- leone;
- aereo;
- papavero;
- treno;
- margherita;
- giraffa;
- pino;
- squalo;
- rosa.

Il conduttore chiede di individuare le categorie. In seguito ogni parola deve essere classificata all'interno del giusto gruppo.

Tab. 4.5 Individuare le categorie giuste.

Alberi	Fiori	Animali	Mezzi di trasporto
quercia	margherita	polipo	aereo
pino	rosa	giraffa	automobile
abete	papavero	squalo	treno
		leone	

Al termine dell'attività il conduttore può chiedere di memorizzare quante più parole possibili e in seguito, fornendo solo il nome delle categorie, i partecipanti devono ricordare le parole che le formano.

Il conduttore ha la possibilità di trovare tantissime parole e altrettante categorie sulle quali far allenare i partecipanti. Le categorie possono spaziare da cibi, animali, colori, arnesi, nomi, capi di abbigliamento, natura, utensili, strumenti musicali, giochi a carte, balli, ecc.

Categorie in movimento

Per lavorare sulla categorizzazione si possono usare ausili cartacei, lavagne, cartelloni ed esercizi di stimolazione motoria.

Il conduttore scrive su un cartellone il nome di alcune categorie (frutta, animali, fiori, città, ecc.). Su piccoli cartoncini scrive parole appartenenti alle suddette categorie e li dispone sul

tavolo invitando ogni partecipante a scegliere una parola da posizionare sul cartellone in corrispondenza della categoria giusta.

Si può collocare il cartellone in una parete lontana dal tavolo di lavoro, favorendo così un maggior movimento.

Tab. 4.6 Associazione di elementi alle categorie corrette.

Elementi da collocare	Parrucchiera	Macellaio	Posta
pettine			
carne			
lacca			
soldi			

Un'altra prova può essere quella di dividere la sala di lavoro in quattro zone “immaginarie” e associarle a delle categorie, come per esempio:

- prima zona – animali;
- seconda zona – città;
- terza zona – frutta/verdura;
- quarta zona – mestieri.

Il conduttore prima si accerta che i partecipanti ricordino bene le quattro aree, poi chiama a voce alta una delle categorie scelte. I presenti devono raggiungere l'area corretta della stanza. Lo stesso si può fare dividendo le aree della stanza per lettere alfabetiche. Il conduttore chiama delle parole e i presenti devono collocarsi nella zona corrispondente all'iniziale della parola fornita.

Altrettanto si può fare chiedendo ai presenti di raggrupparsi in quattro zone diverse della sala, ascoltando le indicazioni del conduttore che vertono, però, su determinate caratteristiche fisiche. Le zone possono essere:

- persone alte;
- persone basse;
- persone snelle;
- donne more;
- uomini dai capelli scuri.

Numeri e categorie

In questa attività si associa un numero a determinate categorie. Come per esempio:

- frutta – 1;
- colori – 2;
- città – 3;
- mestieri – 4;
- animali – 5.

Dopo aver memorizzato le associazioni, il conduttore chiama un numero e i partecipanti devono dire parole appartenenti alla categoria associata a quel determinato numero.

Indovina la categoria

Nella prima versione di questo esercizio il conduttore scrive sulla lavagna o legge parole appartenenti alla stessa categoria e i partecipanti devono indovinare la categoria corretta.

Variante: il conduttore elenca parole appartenenti a una categoria e i presenti devono cercare, tra vari cartoncini disposti sul tavolo, quello che rappresenta la categoria corretta.

Esempio: tazza – scodella – piatto (utensili da cucina). Altri esempi:

- girasole – rosa – tulipano;
- pane – pizza – focaccia;
- settembre – luglio – gennaio;
- Epifania – Natale – Ferragosto;
- Sant’Antonio – Padre Pio – Santa Rita;
- C – L – M;
- andare – alzarsi – vestirsi;
- bicicletta – automobile – aereo;
- detersivo – sbiancante – smacchiatore;
- chiodo – martello – mastice;
- legno – plastica – ferro;
- torta – biscotti – crostata;
- cane – tigre – topo;
- Po – Tevere – Arno;
- Firenze – Roma – Trieste;
- arancia – banana – pera;
- vento – nebbia – sole;
- pennette – spaghetti – bucatini;
- gonna – calze – maglione.

Nei luoghi giusti

Un altro esercizio può essere quello di scegliere un “luogo” di vita comune (come il supermercato), e proporre un esercizio di ragionamento e categorizzazione in cui trovare gli elementi specifici di quel luogo.

Tab. 4.7 Al supermercato.

Pasta	Latticini	Carni	Detersivi	Cereali
spaghetti	latte	bracirole	ammorbidente	farina
	mozzarella	pollo	candeggina	cracker

Gym categoriale

Questa attività è una variante motoria utile ad allenare ragionamento, memoria e mobilità. Disposti i partecipanti in cerchio, il conduttore dice a voce alta il nome di una categoria associando a essa un movimento. Quando i membri del gruppo sentono la categoria, devono compiere il movimento associato. Per esempio:

- nomi di donna – alzarsi;
- nomi di uomo – stare seduti;
- nomi di animali – alzare la gamba destra;
- nomi di fiori – alzare il braccio sinistro.

Variante: si chiede ai partecipanti di dividersi in piccoli gruppi seguendo la consegna del conduttore. Per esempio:

- *4 occhi*, i partecipanti devono unirsi in coppie;
- *6 gambe*, i partecipanti devono formare gruppi di 3 persone;
- *20 dita*, i partecipanti devono dividersi in coppie;
- *7 labbra*, i partecipanti devono formare gruppi di 7 persone.

La categorizzazione può essere allenata anche disponendo palline di diversi colori sul pavimento e chiedendo ai presenti, con il solo aiuto di un bastone, di portare al punto di partenza tutte le palline di un dato colore.

Suddividere oggetti simili in gruppi

Il conduttore si procura dei gettoni colorati (per esempio 10 gettoni per 5 colori diversi), che vengono posti in ordine sparso sul tavolo. A ogni partecipante, cui è assegnato un particolare colore, viene richiesto di selezionare i gettoni corrispondenti.

Lo stesso esercizio può essere svolto utilizzando diversi tipi di pasta (fusilli, penne, conchiglie, farfalle, ecc.), oppure delle carte da gioco, considerando che più si utilizzano elementi simili fra loro più il compito diventa complicato.

L'aspetto competitivo della gara può rendere l'esercizio più divertente ma è necessario fare attenzione a non creare difficoltà per eventuali partecipanti con deficit cognitivo maggiore.

Pezzetti di legno colorati

Per svolgere questa attività occorre procurarsi tanti pezzetti di legno di varie forme e colori. A ogni partecipante viene assegnato un pezzo di legno di colore diverso chiedendo di prestare attenzione ai compiti da svolgere. Il conduttore chiama un colore o una forma associata al colore ("rettangolo di legno blu") e chiede al partecipante, che possiede tale elemento, di svolgere un compito motorio o rispondere a un quiz/indovinello cognitivo. Per esempio:

- chi ha un pezzo di legno giallo, lo deve alzare, mostrare agli altri ed elencare 5 nomi di fiori gialli;
- chi ha un pezzo di legno rotondo verde, lo deve alzare, mostrare agli altri ed elencare 3 nomi di città;
- chi ha un pezzo di legno blu, lo deve alzare, mostrare agli altri e fare 3 giri nella sala a braccetto con un compagno a scelta;
- chi ha un pezzo di legno viola, lo deve alzare, mostrare agli altri e flettere in avanti per 10 volte il braccio destro.

Utilizzando questo materiale si possono far eseguire anche diversi esercizi di linguaggio o memoria e allenare le abilità motorie e prassiche. Per esempio si possono:

- posizionare sul tavolo tanti pezzi di legno di forme diverse e chiedere agli anziani di costruire forme libere o guidate;
- usare i legnetti per disegnare lettere o parole;
- utilizzare i legnetti di varie forme per ottenere una pavimentazione regolare attaccando ogni pezzo senza lasciare spazi e buchi;
- utilizzare i bastoncini del gioco Shanghai per chiedere ai partecipanti di pescare un dato colore e rispondere a domande cognitive.

Troviamo, ritagliamo e incolliamo le immagini

L'obiettivo di questo esercizio è cercare delle immagini che appartengono a una determinata categoria.

Dopo aver diviso il gruppo in coppie o in due squadre, vengono collocate sul tavolo riviste e giornali di ogni tipo (settimanali rosa, riviste di cucina, di viaggi, ecc.). Ogni coppia avrà il compito di sfogliare una rivista alla volta e di trovare e ritagliare le immagini che appartengono a una categoria specifica. Per esempio la prima coppia cercherà le fotografie di animali, la seconda coppia i cibi, la terza i mezzi di trasporto e così via. Le immagini trovate possono poi essere incollate su un cartellone formando una specie di collage.



Troviamo, ritagliamo, incolliamo e commentiamo le parole

Questo esercizio è una variante di quello precedente. Sfogliando dei quotidiani i partecipanti, sempre divisi in coppie, devono trovare e ritagliare delle parole che inizino con una determinata lettera (la prima coppia cerca le parole che iniziano con la lettera A, la seconda coppia le parole con la S, la terza le parole con la N e così via). Qualsiasi tipo di parola va bene, a patto che inizi con la lettera concordata. Dopo circa 20 minuti la ricerca si conclude e ogni coppia incolla su un cartoncino le parole trovate. Oltre ad allenare l'attenzione visiva e le abilità prassiche (coinvolte nel ritagliare e incollare), si può cogliere l'occasione per rispolverare il significato stesso delle parole trovate (memoria semantica), chiedendo la definizione di quelle più interessanti e divertenti (per esempio: "Che cos'è la *legge*?", "La parola *deficit* che cosa vi fa venire in mente?", ecc.).

Una volta ritagliate varie lettere dal quotidiano o dalle riviste, si può chiedere di sistemarle sul tavolo in modo da formare delle parole o brevi frasi.

Palloncini in aria

Un'attività adatta anche ad anziani con capacità cognitive più compromesse consiste nel gonfiare diversi palloncini di vario colore (meglio non superare i 3 o 4 colori). Dopo aver sistemato i presenti in cerchio, il conduttore tira in aria i vari palloncini e i partecipanti devono prendere, con le mani, quelli del colore chiamato dal conduttore (per esempio: "Prendete e non fate cadere i palloncini di colore blu").

Materiale da manipolare e da classificare per somiglianze

Per categorizzare, classificare o dividere il conduttore può disporre sul tavolo vari oggetti di uso comune da suddividere sulla base di caratteristiche simili. Per esempio:

- coperchi e tegami;
- barattoli con coperchi adatti;
- bottoni da dividere per grandezza e colore;
- pasta da sistemare nelle scatole giuste o da dividere per forma;
- mollette da bucato di vario colore;
- pezzi di stoffa di vario colore e materiale;

In questo tipo di esercizio si chiede al gruppo di suddividere i vari materiali per analogie. Così, per esempio, il conduttore può dividere i partecipanti in squadre e fornire, a ogni squadra, materiale diverso da classificare (esempio: alla prima squadra bottoni da suddividere per colore e pasta da dividere per forma; alla seconda squadra mollette da bucato da dividere per colore e legumi da dividere per somiglianza, ecc.).

Immagini nascoste

Il conduttore stampa alcune immagini raffiguranti paesaggi, nature morte, animali, scene di vita domestica, luoghi familiari o quadri famosi. Utilizzandone una per volta, chiede di memorizzarla bene fissando il più possibile i dettagli e i particolari. In seguito colloca sul tavolo alcuni elementi presenti nell'immagine insieme con alcuni "intrusi", chiedendo di riconoscere gli elementi visti precedentemente.

Memorizziamo un'immagine

Utilizzeremo per questo esercizio una copia di un famoso quadro, *L'ufficio di notte*, del pittore Edward Hopper.

In gruppo si osserva l'immagine facendo attenzione a tutti gli elementi che la compongono come i colori, gli oggetti presenti, la loro disposizione e le sensazioni che il quadro comunica. Per questo è importante che la copia sia a colori in formato ingrandito e nitido, affinché l'osservazione possa risultare più accurata.



Dopo l'osservazione di gruppo, si copre l'immagine e, a turno, ogni partecipante deve cercare di rispondere ad alcune domande poste dal conduttore:

- Di che colore è il pavimento?
- Quante sedie ci sono nella stanza?
- Quali oggetti ci sono sulla scrivania?
- Di che colore sono i capelli dell'uomo seduto alla scrivania?
- Nell'angolo in basso a sinistra, sul tavolino, c'è un oggetto, quale?
- Di che colore è il vestito della donna?
- La finestra è a destra o a sinistra dell'immagine?
- Di che colore sono le pareti?
- Secondo voi, in che orario della giornata si svolge la scena?
- Secondo voi, chi sono i due personaggi ritratti? Quale relazione c'è fra loro?
- Secondo voi, in che anni siamo? La scena si svolge ai tempi nostri?
- Che sensazioni vi comunica questo quadro? Vi piace?

È possibile ripetere questo esercizio con altri tipi di immagini, sia con fotografie, sia con riproduzioni di quadri conosciuti.

Indovina che cos'è

Il conduttore deve creare alcuni cartoncini con parole che possono identificare oggetti di uso comune (televisione, forchetta, spazzolino da denti, ecc.), sentimenti (amore, felicità, gelosia, ecc.), cibi (cappelletti, scaloppine, insalata, ecc.), personaggi famosi (Pippo Baudo, Sofia Loren, il Papa, ecc.). Una persona sceglie un cartoncino senza mostrarlo e il resto del gruppo deve indovinare la parola corretta ponendo al compagno delle domande alle quali può rispondere solo con “sì” o “no”. Quest'esercizio è abbastanza complesso perché, per indovinare, i partecipanti devono ricordare le risposte che sono state date ogni volta. Per questo motivo il conduttore deve valutare l'adeguatezza del compito sulla base delle risorse residue degli utenti. Se durante l'attività si presentano delle difficoltà è opportuno, di volta in volta, fare un riassunto degli indizi raccolti.

Indovina chi

Ogni partecipante deve osservare con attenzione tutti i compagni e poi chiudere gli occhi. Il conduttore sceglie un membro del gruppo che deve uscire dalla stanza e i restanti, riaperti gli occhi, devono ricordare il compagno mancante (si possono anche far uscire due persone per volta).

Lo stesso esercizio si può svolgere focalizzando l'attenzione sugli oggetti. Inizialmente si chiede ai partecipanti di camminare nella sala facendo molta attenzione ai vari elementi presenti. In seguito il conduttore, dopo aver chiesto agli anziani di chiudere gli occhi, sposta alcuni oggetti. L'obiettivo finale del gioco è capire quali elementi della stanza sono stati spostati.

L'attività si può fare anche seduti in cerchio. Tutti si devono osservare e cercare di memorizzare più particolari personali possibili (il posto a sedere, se portano gli occhiali, il colore della maglia, ecc.). Chiusi gli occhi, il conduttore apporta alcuni cambiamenti (per esempio: sistema un cappello in testa a un partecipante, gli occhiali a un altro, un foulard a una signora, ecc.), e il resto del gruppo deve indicare i cambiamenti che sono stati effettuati.

Occhio a cosa è cambiato!

Si sceglie un partecipante che deve osservare e cercare di memorizzare i particolari della stanza dove si svolge l'attività. Lasciato il tempo necessario per questo compito, il partecipante deve uscire con la consegna di cercare di ricordare quanto visto e di individuare, al ritorno, eventuali cambiamenti. A questo punto il conduttore, con l'aiuto degli altri membri del gruppo, cambia degli elementi su alcuni compagni e sull'ambiente (per esempio mette un cappello in testa a un uomo, una sciarpa al collo di un altro, un vaso di fiori al centro del tavolo, ecc.). Si raccomanda di non apportare più di 2 o 3 cambiamenti per volta. Si possono, inoltre, fornire degli indizi se il partecipante è in difficoltà.

Variante motoria: si chiede a un partecipante di mettersi al centro del gruppo e di assumere una posizione particolare. Gli altri lo devono osservare attentamente per poi chiudere gli occhi, aspettare che cambi postura e infine ricordare la posizione iniziale.

Cosa c'era sul vassoio?

Si dispongono sopra un vassoio degli oggetti di uso comune (massimo 4 o 5 per volta), stimolando i presenti a memorizzarli. Nella fase successiva il conduttore cambia 1 o 2 oggetti e chiede di individuare le modifiche.

Usando gli stessi materiali si può chiedere la rievocazione degli oggetti sul vassoio, usando le iniziali degli stessi; per esempio chiedendo di nominare tutti gli oggetti del vassoio che iniziano con la lettera A, oppure tutti gli oggetti che sono di “plastica”.

Anche in questo esercizio si può utilizzare la variante dell’“intruso”: collocati sul vassoio 2 o 3 oggetti con simili caratteristiche se ne affianca uno diverso e i partecipanti dovranno riconoscere l'intruso.

Oggetto nascosto nei barattoli

Per questa prova occorrono 3 barattoli ricoperti di carta adesiva in modo che il contenuto non sia visibile. Il conduttore inserisce un oggetto all'interno di un solo vaso, capovolge i barattoli e li cambia di posto chiedendo, in seguito in quale barattolo si trova l'oggetto.

Variante: si possono utilizzare tre grandi cerchi da ginnastica ritmica che si collocano sul pavimento. All'interno di ogni cerchio il conduttore colloca un oggetto diverso chiedendo di memorizzarlo. Il conduttore toglie gli oggetti e chiede di ricordare che cosa c'era nel primo cerchio, poi nel secondo e infine nel terzo.

Un, due, tre... stella!

Questa è una variante del gioco *Un, due, tre...stella!*, dove si utilizzano numeri e azioni.

A ogni partecipante si associa un numero e a ogni numero corrisponde un esercizio motorio da svolgere quando il conduttore lo chiama. Per esempio:

- numero 6 – girare attorno al tavolo;
- numero 7 – alzarsi in piedi;
- numero 8 – unire il braccio destro con il piede sinistro.

Percorsi motori e di memoria a stazioni

Un'attività che allena memoria e corpo può essere quella di predisporre dei percorsi che prevedono vari esercizi motori da svolgere. Per esempio, si collocano nella sala “3 stazioni”:

- prima stazione – esercizi per le spalle;
- seconda stazione – esercizi per le gambe;
- terza stazione – esercizi di coordinamento.

Il conduttore mostra gli esercizi corrispondenti alle varie stazioni e di seguito i partecipanti devono svolgere il compito specifico. Successivamente si chiede loro di ricordare gli esercizi associati a ogni stazione.

Allo stesso modo si può assegnare, a ogni membro, il nome di un animale e chiedere di imitarne il verso e il movimento. A distanza di tempo, e possibilmente svolgendo nel frattempo un'altra prova, si chiede di ricordare l'animale che si è imitato.

Lo stesso si può fare organizzando veri e propri percorsi motori/cognitivi. Per esempio:

- camminare liberamente nello spazio;
- prendere un bastone dal tavolo, portarlo sulle spalle e fare una torsione del busto a destra e a sinistra;
- sollevare le gambe, una per volta, per 10 volte;
- toccarsi la schiena da fermi, avanzare e girare tre volte attorno alla sedia;
- tornare al punto di partenza e rispondere a una domanda cognitiva come per esempio elencare 3 animali.

Il conduttore mostra il percorso più volte, chiedendo di memorizzarlo bene. Vince chi lo ripete correttamente.

Memoria di azioni

Il conduttore decide alcune sequenze di azioni da 4 battute ognuna da far eseguire con mani, braccia o gambe e le mostra ai presenti che devono memorizzarle per poi rifarle correttamente. Se la prima serie di 4 azioni è ben memorizzata e riprodotta, se ne aggiungono altre di seguito, aumentando la complessità.

Questa prova consente di lavorare sulle abilità motorie, esecutive e di memoria. A tal fine il conduttore può associare ad alcuni attrezzi (birillo, pallina, ecc.), una prova da svolgere. Per esempio è possibile far svolgere una battuta di 2 esercizi a corpo libero e altri 2 esercizi diversi quando il conduttore mostra la pallina o il birillo.

Variante: chiedere ai membri del gruppo di camminare in fila indiana e stimolarli a svolgere un esercizio motorio a piacere. Ogni partecipante esegue l'esercizio della persona che si trova davanti cercando di ricordarlo quando gli verrà chiesto dal conduttore.

Variante a coppie: i due partecipanti svolgono esercizi motori con una palla. Dopo qualche minuto il conduttore scioglie le coppie e chiede a tutti di camminare liberamente nella sala. In seguito chiede di ritrovare l'amico della coppia e di ricordare l'esercizio svolto insieme con la palla.

Memoria di compiti... futuri

Questi esercizi sono utili per stimolare e rinforzare la memoria prospettica.

In particolare viene chiesto di ricordare, nei giorni successivi come compito a casa, di svolgere particolari azioni oppure di portare uno specifico oggetto.

Memoria del compagno

Si sceglie una coppia, si posizionano i membri uno di fronte all'altro e si chiede di memorizzare i particolari del volto, dell'abbigliamento, degli accessori (orecchini, occhiali, anelli, ecc.), del compagno. Dopo la memorizzazione si invitano i due partecipanti a girarsi di schiena e si domanda cosa ricordano dell'altro compagno.

Variante motoria: si fanno accomodare, al centro della sala, 3 o 4 partecipanti per volta, chiedendo al resto del gruppo di osservarli attentamente. I protagonisti devono assumere delle posizioni particolari col corpo, individualmente o unendo parti del corpo con i compagni (prendersi per mano, appoggiare la testa sulla spalla, ecc.). Gli altri devono osservare e memorizzare la "scultura" realizzata, chiudere gli occhi e aspettare che gli "attori" cambino qualche posizione. I compagni seduti devono ricordare com'erano posizionati prima e cosa è cambiato ora.

Altre varianti: in cerchio, il conduttore chiede di chiudere gli occhi e di elencare i dettagli fisici e più parti del corpo possibili di un compagno a scelta descrivendo il tutto nei particolari, possibilmente in ordine logico e sequenziale.

Utilizzando ancora l'attività motoria, i membri del gruppo vengono suddivisi in coppie chiedendo loro di muoversi a braccetto nella sala e di svolgere insieme determinati esercizi. Al primo "stop", viene chiesto di separarsi dal compagno e di svolgere nuovi esercizi motori e ginnici. Al secondo "stop", i presenti devono ricercare il proprio compagno per tornare a braccetto ricordandosi chi era

La dea bendata

In questa prova si chiede ai membri del gruppo di osservare e memorizzare tutti i compagni. Un volontario si alza, viene bendato e con l'aiuto del conduttore si avvicina a un partecipante e toccandolo in alcune parti del corpo deve riconoscere chi è.

Ricordi

Nelle persone che presentano un deterioramento cognitivo, seppur lieve, è piuttosto problematico svolgere esercizi di memoria "classici", come la rievocazione di parole, di immagini oppure di un racconto. Questo accade soprattutto quando il materiale usato non è coinvolgente dal punto di vista emotivo e non fa parte delle esperienze di vita delle persone.

Gli esercizi di memoria proposti precedentemente possono essere utilizzati durante il programma di stimolazione cognitiva, ma si deve fare molta attenzione a non renderli troppo

complessi in quanto potrebbero avere un conseguente effetto frustrante e altamente controproducente per l'andamento del corso.

Riteniamo possa essere utile lavorare anche sulle memorie personali, sui ricordi che hanno costituito la loro vita e quindi carichi di forti emozioni.

Durante il corso è possibile sfruttare questa loro potenzialità, portando il gruppo a discutere sulle tante esperienze significative di ognuno, rafforzando così non solo la memoria autobiografica, ma anche il senso di identità che con il progredire della malattia può lentamente svanire.

Allenare la memoria significa anche parlare di se stessi e della propria vita; capita di dimenticare che cosa si è mangiato ieri sera, ma è difficile dimenticare alcuni eventi che hanno reso la nostra vita piena di emozioni.

Riuniti intorno al tavolo si possono stimolare discussioni di gruppo su argomenti specifici, su quegli eventi di storia personale chiamati “nucleari”, perché hanno una forte risonanza emotiva ed è più facile mantenerne un ricordo vivido e consolidato. Alcuni di questi episodi da ricordare possono essere:

- la casa della mia infanzia;
- i compagni di scuola;
- i giochi della mia infanzia;
- la mia prima esperienza di lavoro;
- il primo corteggiamento;
- il matrimonio;
- la nascita dei figli;
- la mia casa;
- una bella vacanza o un viaggio;
- il pensionamento;
- la cosa più divertente che mi è capitata;
- i successi personali;
- la prima volta... (la prima casa, la prima vacanza, la prima auto, la prima volta su un aereo, la prima volta all'estero, ecc.).

A volte però i ricordi possono essere dolorosi da rievocare. Ciò dipende dalle esperienze di vita e da come sono state vissute. Per questo motivo il conduttore, prima di proporre i temi di discussione, deve conoscere, anche attraverso l'aiuto dei familiari, le storie e gli eventuali episodi infelici.

Può essere opportuno, prima di iniziare con i racconti personali, stabilire delle “regole” condivise, come per esempio parlare uno per volta, cercare di mantenere focalizzata la conversazione su un tema specifico e stabilire che, se qualcuno si dilunga troppo nel “raccontarsi”, il conduttore può cedere la parola a qualcun altro, per dare così la possibilità a tutti di parlare.

Su questa scia si può anche proporre la lettura di articoli specifici relativi a temi peculiari e poi discuterne insieme. Per esempio:

- stile di vita;
- benessere e invecchiamento;
- salute.

Si possono anche proporre confronti su temi legati ad aspetti personali e autobiografici di “oggi” e di “ieri” (per esempio impostare una conversazione su argomenti come “Cosa ne pensate del matrimonio?”, “Perché oggi le coppie si sposano meno?”, ecc.).

Gioco dell’oca con domande autobiografiche

Il gioco e le caselle sono simili al classico *Gioco dell’oca*. In ogni casella la domanda è di tipo autobiografico:

- quando e dove sei nato;
- il tuo matrimonio;
- il primo giorno di scuola;
- la maestra;
- il tuo paese;
- la tua famiglia;
- il ricordo più bello dei figli;
- tuo marito;
- il nome dei tuoi figli;
- la Prima Comunione;
- il primo regalo ricevuto da tuo marito/moglie;
- il nome di tua nonna;
- i giochi dell’infanzia;
- un tuo compleanno;
- la nascita dei figli.

Le cose che preferisco

Anche questa attività si basa su capacità narrative, aspetti della memoria autobiografica e sulla voglia di raccontarsi in gruppo. Essa permette inoltre ai presenti di portare l’attenzione su interessi e passioni e quindi su quegli aspetti positivi che la vita può avere anche in una condizione di malattia.

In gruppo i membri parlano di ciò che amano e preferiscono fare nella vita di tutti i giorni. Per esempio:

- Cosa vi piace leggere?
- Qual è il vostro piatto preferito?
- Cosa vi piace guardare in televisione?
- Quale genere di film preferite?
- Qual è il momento della giornata che amate di più?
- Qual è la persona con cui scegliete di passare il vostro tempo?
- Quali sono i vostri passatempi preferiti?

Attraverso questi “racconti personali”, i partecipanti hanno la possibilità di approfondire la loro conoscenza e di esplicitare quali sono quelle componenti che possono favorire una buona qualità di vita.

Sta al conduttore insegnare al gruppo a potenziare ed espandere quegli aspetti positivi della vita che possono rendere le giornate più felici e serene, iniziando dalle piccole cose.

Raccontiamoci... con le fotografie

Le fotografie hanno il potere di concretizzare i ricordi impressi nella nostra memoria, ci riportano al passato e riattualizzano quelle emozioni catturate da un'immagine sbiadita in bianco e nero.

Viene spiegato ai partecipanti e ai loro familiari che durante il corso sarà previsto un lavoro sulle fotografie e sui ricordi legate a esse. Per fare questo, è necessario portare fotografie che ritraggono momenti importanti di vita e i diversi componenti della famiglia (nonni, fratelli, coniugi, figli e nipoti).

Ogni partecipante viene poi invitato a ritagliare le fotografie più belle e appenderle.



Nel disporre e posizionare le fotografie è importante seguire un ordine cronologico in base al quale quelle più vecchie devono essere attaccate nella parte superiore e quelle più recenti nella parte inferiore.

Questa verticalità dà così ai partecipanti il senso del percorso della propria vita, dalle origini ai giorni nostri.

Mentre si appendono le fotografie si chiede di ricordare il momento in cui sono state scattate e le emozioni che emergono ripensando a quei tempi. A volte ci si stupisce, nonostante il deficit di memoria dato dalla malattia, di quanti particolari e dettagli vengano ricordati.

Se le persone sono ancora in grado, può essere utile incoraggiarle a scrivere dei brevi pensieri legati a ogni singola immagine oppure una breve descrizione di chi è ritratto nella fotografia, ripensando al periodo in cui è stata scattata.

Alla fine si ottiene una sorta di collage dei ricordi, in cui le diverse generazioni della famiglia si riuniscono e si mettono a confronto.

Qualcuno si stupirà della somiglianza fra i diversi componenti della famiglia, qualcun altro commenterà come è cambiato l'abbigliamento e il modo di portare i capelli nel corso degli anni.

Una volta finito il lavoro, gli anziani sono invitati a descrivere il proprio collage al resto del gruppo.

La nostra esperienza ci ha fatto capire quanto può essere utile e coinvolgente questa attività che sicuramente può essere ripresa in più incontri.

Puzzle fotografico personale

Le foto personali, fotocopiate e tagliate in diverse parti, possono essere usate come puzzle.

La scatola dei ricordi

Per questa attività di memoria autobiografica e di conoscenza personale occorre ricordare ai partecipanti di portare un oggetto personale (memoria prospettica).

Una volta raccolti tutti gli oggetti si osservano e si commentano insieme, facendo memorizzare e associare l'oggetto al rispettivo proprietario.

In seguito il conduttore pone 2 o 3 oggetti per volta in una scatola grande e a occhi chiusi chiede a un partecipante di pescare un oggetto, cercando con l'aiuto del gruppo, di attribuirlo al proprietario. Ricevuto il proprio oggetto, il partecipante spiega al gruppo perché l'ha scelto, esprimendo i ricordi legati a esso.

La memoria attraverso le nostre canzoni

Anche la musica si dimostra un utile strumento per riattivare vecchi ricordi, soprattutto se si tratta di canzoni che si ballavano nelle "balere" e quelle che si ascoltavano per radio.

Vi sono alcune canzoni legate a periodi storici ben precisi, come gli anni della guerra, gli anni più felici e spensierati del dopoguerra, canzoni che ci richiamano alla mente emozionanti episodi autobiografici e che hanno fatto da sottofondo ai primi amori e corteggiamenti.

È consigliabile dotarsi di un dispositivo per far ascoltare queste vecchie canzoni stimolando i ricordi legati a esse, chi le cantava, quali anni erano e magari anche il titolo. La nostra esperienza ci ha fatto capire che vi sono canzoni particolarmente famose e gradite, come per esempio:

- *Vecchio scarpone;*
- *Non ho l'età;*
- *Rose rosse;*
- *Vola colomba;*
- *Finché la barca va;*
- *Casetta in Canadà;*
- *Nel blu dipinto di blu;*
- *Quando vien la sera;*
- *Romantica;*
- *Quel mazzolin di fiori;*
- *24 mila baci;*
- *Le colline sono in fiore;*
- *Cuore matto;*
- *Romagna mia;*
- *Zingara;*
- *Chi non lavora non fa l'amore;*
- *Che sarà;*
- *Grazie dei fiori.*

Variante A: per allenare la memoria si può chiedere di ricordare e cantare una canzone che contenga all'interno una specifica parola (detta dal conduttore), oppure una canzone di un cantante in particolare. Per esempio:

- Cantare una canzone con la parola "barca";
- Cantare una canzone di Nilla Pizzi.

Variante B: il conduttore legge una frase o una strofa di una canzone e chiede al gruppo di indovinare titolo e cantante; in alternativa si può chiedere di terminare una canzone dopo averne cantato qualche battuta.

La musica che allena mente e corpo... divertendoci!

Con la musica è possibile veicolare ricordi, allenare la memoria e il corpo. Si possono quindi proporre varie attività di solito sempre gradite:

- *Gare di canto e ballo* (in gruppo o a coppie).
- *Balli a ritmo di musica* in cui vince chi segue meglio il ritmo.
- *Esecuzioni di diversi ritmi di melodie e tipi di musica* (etnica, classica, leggera, popolare), con strumenti musicali semplici come bacchetti, triangoli, maracas.
- *Trenino musicale*, facendo svolgere in squadra, a coppie o all'intero gruppo percorsi motori nella stanza a ritmo di musica.
- *Esercizi di rilassamento* utilizzando la musica e varie melodie.
- *Ballo libero* intercalando esercizi cognitivi e motori di prassia, equilibrio, coordinamento, prevedendo degli "stop" con diminuzione del volume della musica associati alla richiesta di alcuni compiti ("alzare la gamba destra", "dire il nome di una città", "fare un giro su se stessi", "abbracciare un compagno", "dire 3 nomi di frutta", "dire 2 parole che iniziano con la lettera R", ecc.).
- *Cambio di posto*: in cerchio, seduti, si chiede ai partecipanti di cambiare posto appena parte la musica e di ritornarci quando la musica si ferma. Si possono dare anche consegne come: "Tutti devono cambiare posto tranne chi porta gli occhiali", ecc.
- *Memorizzare con la musica*: i partecipanti sono invitati a sedersi in cerchio e a dire tre parole a voce alta, chiedendo di memorizzarle. Quando si accende la musica, sono invitati a ballare e quando la musica viene fermata si chiede di ricordare le tre parole dette in precedenza. Si aumenta gradualmente il numero di parole da ricordare.
- *Ballare e muoversi a ritmo di musica passandosi una palla o un bastone* e allo "stop" della musica chi ha in mano l'attrezzo deve rispondere a un indovinello cognitivo preparato dal conduttore.
- *Imitazione di movimenti*: un partecipante si mette al centro, balla una canzone e il resto del gruppo deve imitare i suoi movimenti.
- *Mimo di canzoni*: ascoltare tutti insieme una canzone popolare conosciuta e mimarla seguendo il senso delle parole.
- *Azioni in musica*: ascoltare la musica e allo "stop" chiedere di svolgere azioni e/o movimenti, tipo: "Quando la musica si ferma spostarsi tutti a destra".
- *Canta e suona*: consegnare uno strumento musicale a ciascun partecipante e chiedere di cantare e seguire il ritmo di una canzone.

- *Associare esercizi motori a tipi di musica diversi*: il conduttore fa ascoltare un tipo di musica alla volta e i presenti devono ricordare quale esercizio motorio è associato a quella melodia e svolgerlo.
- *Sequenze di ballo*: insegnare una piccola sequenza di ballo e una volta memorizzata, inserire qualche nuovo passo.
- *Ritmo e palla*: i partecipanti si tirano la palla in coppie a ritmo di musica, e allo “stop” della musica devono cambiare il compagno.
- *Colori e musica*: a coppie i partecipanti si passano diverse palline piccole, di colori differenti, a ritmo di musica, associando un colore a un determinato tipo di musica. Per esempio la pallina blu corrisponde a un ritmo veloce, la pallina gialla corrisponde a un ritmo lento, ecc. Stimolare così a ricercare la pallina del colore giusto secondo il ritmo di musica che si sta ascoltando.
- *Attività occupazionali con musica*, utilizzando la musica come sottofondo per queste attività. È utile verificare il tipo di lavoro eseguito in base alla musica sottostante.
- *Disegnare a tempo di musica*, chiedendo ai partecipanti di disegnare o tracciare delle linee o righe in modo libero seguendo i diversi ritmi musicali.

Marcia musicale

I membri del gruppo si trovano di fronte al conduttore ascoltando la musica e marciando sul posto. Allo “stop” della musica il conduttore indica ai presenti dove spostarsi (avanti, dietro, destra, sinistra), e di quanto (numero di passi).

Variante: prendendo spunto dall’esercizio precedente si può chiedere di muoversi in coppia, trasportando qualcosa insieme, con il compito di non farlo cadere. Per esempio:

- 3 persone per volta tengono un unico pallone e percorrono un percorso;
- una persona alla volta marcia sul posto tenendo in bocca un cucchiaino con sopra una pallina da ping-pong;
- 2 persone alla volta portano, lungo un percorso delineato, una pila di libri tenendoli con le mani.

Storie e memoria

Possiamo allenare la memoria leggendo storie che trattano argomenti di vita comune e fatti di cronaca o racconti che riguardano periodi storici passati. Si chiede ai membri del gruppo di prestare molta attenzione e si spiega che al termine della lettura devono ricordarsi alcuni elementi del racconto e rispondere a semplici domande. Per esempio:

- chi è il protagonista della storia;
- qual è il luogo dove si svolge;
- quando è successo;
- perché;
- che cosa è successo.

Memory

Il conduttore deve procurarsi coppie di immagini uguali (per esempio foto di oggetti di una volta, passatempi, elementi comuni della vita domestica, personaggi famosi, ecc.). L'attività consiste nel sistemare sul tavolo le coppie scelte (al massimo 5 o 6 per volta), farle osservare attentamente, memorizzare le posizioni e poi capovolgerle. I partecipanti devono così ricordare e ritrovare le coppie uguali girando le carte.

Variante motoria: si utilizzano immagini di grandi dimensioni che vengono posizionate sul pavimento. Il gioco che segue è lo stesso del *Memory* tradizionale, ma in questa versione i partecipanti si muovono nella stanza per memorizzare le immagini, coprirle e scoprirle, piegandosi e alzandosi.

Ricorda le figure nel reticolato

Per questa prova occorre una tabella con immagini diverse all'interno di ciascuna cella (per esempio: frutta, indumenti, animali, ecc.). Il conduttore chiede di osservare e memorizzare le immagini e la loro posizione. Passato qualche minuto e tolte le immagini si chiede, facendole rivedere una alla volta, dove erano collocate nella tabella.

Per aumentare la complessità si può domandare di rievocare l'immagine che corrispondeva a una data casella.

La telefonata

Questo compito di memoria richiede molta attenzione e buone capacità cognitive. Il gruppo viene avvisato che a breve qualcuno riceverà una chiamata. Quando la chiamata viene effettuata dal conduttore il partecipante deve comprendere cosa gli/le viene detto al telefono e riferirlo al gruppo.

Telefono senza fili

È il comune gioco del pronunciare una parola in un orecchio a un compagno, riportarla all'altro e terminare il giro dicendo a voce alta la parola iniziale. Si può chiedere di utilizzare una parola sola o una frase di senso compiuto. Nella pratica è un'attività molto gradita e divertente soprattutto quando le parole e le frasi vengono storpiate.

È un'attività da evitare se sono presenti gravi deficit uditivi.

Filmati e memoria

Nei nostri gruppi si utilizza anche materiale video-registrato per svolgere esercizi specifici per la stimolazione della memoria, del linguaggio, del ragionamento e per rendere interattivo l'incontro di gruppo. In particolare sono stati usati spezzoni di film d'epoca.

Il lavoro si è svolto in questo modo:

- *Fase preliminare*, con proiezione del filmato (possibilmente breve, nitido e con dialoghi semplici, lineari e divertenti). Dopo aver visto il film si lascia libera espressione ai partecipanti (commenti, espressioni personali e pareri). Il tempo della proiezione può variare in base all'attenzione e all'interesse dei presenti.
- *Fase di allenamento*, dove il conduttore fa rivedere il filmato, chiedendo di prestare la massima attenzione ai dettagli, ai luoghi, ai personaggi e alle battute. Al termine della proiezione (circa 10 minuti), il conduttore pone alcune domande relative al filmato appena visto. Per esempio:

- Quanti personaggi ricordi?
- C'era un tavolo?
- E le finestre?
- Di che colore era...?
- Cosa si dicevano i protagonisti?

La stessa attività (ma con una valenza maggiormente legata alla stimolazione della memoria autobiografica), può essere svolta tramite filmati di concerti, i quali possono essere scelti in base al periodo dell'anno o per anniversari particolari. Altri filmati conosciuti possono essere:

- spezzoni di Carosello (in bianco e nero), o vecchie pubblicità;
- parti di trasmissioni di varietà con personaggi famosi (Corrado, Bongiorno, Vianello);
- documentari relativi a luoghi di villeggiatura.

Ricordiamo, in generale che con l'uso del computer e del proiettore si possono svolgere gran parte degli esercizi proposti in questo testo, suscitando la curiosità, facilitando l'interazione e la sana competizione nel fornire le risposte esatte.

Disegni e memoria

Il conduttore disegna alcune immagini alla lavagna e dopo averle fatte osservare attentamente in ogni particolare le cancella. In seguito, chiede ai presenti di ridisegnare le figure appena viste.

4.4 RICONOSCIMENTO

Disegno e riconoscimento

Prendendo spunto dall'esercizio precedente, il conduttore traccia sulla lavagna un piccolo particolare di un oggetto (per esempio, se vuole raffigurare una ruota inizia tracciando un cerchio), chiedendo di indovinare cosa sta disegnando. Il conduttore continua a disegnare altri particolari fintantoché la figura non viene intuita.

Riconoscimento di oggetti: la Blind-box



Il tatto è spesso utilizzato in maniera inconsapevole. Nell'arco della giornata tocchiamo moltissimi oggetti, ma ci capita raramente di soffermarci sulle sensazioni tattili che ci trasmettono. La maggior parte delle volte si utilizza come canale privilegiato di riconoscimento solo la vista.

Questo esercizio ha lo scopo di stimolare la concentrazione sulle sensazioni che si sentono attraverso il tatto, escludendo gli altri sensi.

Per svolgere questa attività occorre una scatola di cartone a cui si praticano due aperture in modo tale che si possano infilare le mani dentro. Una volta costruita la scatola occorrono diversi oggetti di uso quotidiano (pettine, spazzolino da denti, telecomando, lampadina, spugna, forchetta, ecc.). Un oggetto viene inserito all'interno della scatola e viene chiesto a un membro del gruppo di esplorare, usando solo il tatto, l'oggetto misterioso.

Se la persona lo riconosce viene invitata a descriverne le caratteristiche senza dirne il nome. Il conduttore può aiutare la persona nella descrizione ponendogli alcune domande:

- Ha una superficie liscia o ruvida?
- Al tatto è caldo o freddo?
- Di che materiale è fatto?
- Quale forma ha?

Il resto del gruppo deve indovinare l'oggetto attraverso la descrizione del compagno. Questo esercizio stimola il riconoscimento e l'attenzione tattile nel partecipante che tocca l'oggetto ed è utile per il resto del gruppo nello stimolare il ragionamento.

Variante: all'interno della scatola il conduttore può collocare 3 o 4 oggetti per volta, chiedendo di togliere dalla scatola l'oggetto che:

- inizia con la lettera S;
- è di materiale duro;
- si usa in casa.

Una volta riconosciuto l'oggetto, il partecipante deve denominarlo ed elencarne tutti gli usi.

Variante motoria: i partecipanti vengono stimolati a svolgere le azioni che si possono compiere con determinato oggetto. Per esempio:

- forbice: tagliare della carta;
- gomito di lana: arrotolare la lana e fare una piccola matassa;
- sasso: lanciarlo o farlo rotolare su se stesso;
- gesso: disegnare qualcosa sul muro;
- pallina morbida: fare qualche esercizio di articolazione con la mano.

Un altro spunto per svolgere tale attività può essere quello di inserire l'oggetto in un sacchetto di plastica o di stoffa (seta o cotone leggero), e chiedere di indovinare di cosa si tratta toccandolo "dall'esterno". Questa prova è più complessa perché l'oggetto non viene manipolato direttamente.

Riconosci il pezzo di legno

Per questa prova servono pannelli di legno su cui sono incise sagome di oggetti. I partecipanti devono trovare l'incastro giusto inserendo il pezzetto di legno corrispondente alla sagoma. Più le sagome sono curve o dalla forma complessa, più la prova richiede attenzione e abilità.

Riconosciamo forme, sagome e profili

Questo esercizio si può svolgere in vari modi.

Nel primo caso il conduttore prepara cartoncini di diverse forme e chiede ai partecipanti di dire tutte le cose che vengono in mente con quella forma (quadrato: quadro, cornice, vaso, tavolo, ecc.).

Nel secondo caso il conduttore mette tutte le forme ritagliate in un sacchetto e chiede ai presenti, uno per volta, di toccare una forma e indovinare di cosa si tratta.

Variante A: si propongono oggetti di dimensioni specifiche da inserire in adeguati contenitori, come per esempio una penna in un astuccio, una biglia in un vaso. Il conduttore invita così i partecipanti a inserire gli oggetti nella scatola più idonea.

Variante B: si utilizza lo stesso materiale disponendolo sul tavolo chiedendo di svolgere compiti di memoria, categorizzazione, associazione. Per esempio:

- pescare dal tavolo tutte le sagome che raffigurano un animale;
- pescare le sagome degli oggetti che si usano in casa;
- prendere tutte le sagome che rappresentano lettere dell'alfabeto;
- formare delle coppie con due sagome che stanno bene insieme, come il gatto con il cane.

Riconoscimento di parole e immagini

Riconoscere è molto più facile che rievocare. I partecipanti vengono stimolati a memorizzare una lista di parole, come questa:

- campagna;
- bastone;
- isola;
- tempo;
- notte.

In seguito devono indicare le parole che ricordano di aver già letto:

- casa;
- *campagna*;
- matita;
- pentola;
- *notte*.

- *tempo*;
- pettine;
- *isola*;
- camino;
- *bastone*.

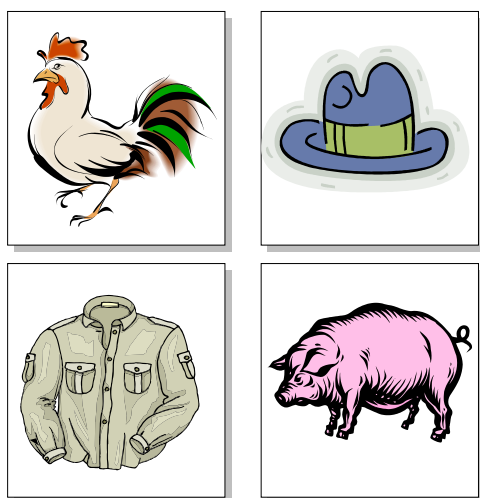
Questo è un compito di riconoscimento in cui viene chiesto un confronto fra le informazioni disponibili e ciò che è stato appena depositato in memoria, un compito che risulta sicuramente più facile rispetto alla rievocazione *ex novo* delle parole.

Per questo motivo, quando si devono programmare delle attività di memoria rivolte a persone con deterioramento cognitivo, sarà più opportuno proporre degli esercizi di semplice riconoscimento piuttosto che di rievocazione.



Il conduttore dispone sul tavolo delle figure appartenenti alla stessa categoria.

Si invitano i partecipanti a osservarle attentamente e a fare considerazioni riguardo la categoria di appartenenza (per esempio la gallina e il maiale sono entrambi animali).



Successivamente il conduttore inserisce altre due carte, appartenenti a una categoria diversa (per esempio abbigliamento).

Una volta riaperti gli occhi, i partecipanti devono individuare quali sono le carte aggiunte.

L'utilizzo di immagini di oggetti o parole, nomi di persona e numeri, permette di allenare la memoria ed è possibile proporre diverse varianti:

- Disporre sul tavolo 4 o 5 immagini, stimolare la memorizzazione, coprirle e farle ritrovare (per esempio: “Dov’è l’albero?”, “Cosa c’è qui a destra?”).
- Collocare sul tavolo varie immagini e farle associare tra loro formando coppie di senso logico (come orologio e lancetta).
- Usare cartoncini con nomi di persona. Lasciato il tempo necessario per la memorizzazione, raccogliere i cartoncini e stimolare la rievocazione dei nomi (per esempio: “Quali erano i nomi maschili”, “Qual’era il nome più corto”, “Quale il più lungo”, “Quale nome era di un personaggio famoso”, ecc.).
- Ripetere una stringa di numeri/lettere dopo averli visti scritti alla lavagna e successivamente cancellati.
- Utilizzare foto di personaggi famosi da far riconoscere, memorizzare e lavorare in gruppo per formare coppie e poi ricordarle.

Riconoscimento olfattivo

La percezione olfattiva, così come quella tattile, è sovrastata dagli stimoli visivi e uditivi.

Anche in questo caso allenare il riconoscimento e la discriminazione olfattiva fa parte della stimolazione sensoriale-cognitiva, efficace anche nel riattivare ricordi assopiti nella nostra memoria che sono associati a odori particolari. Per esempio, il profumo del mosto può far venire in mente il momento in cui da giovani si andava a vendemmiare.

Gli odori in sé hanno una forte valenza emotiva e sono capaci di scatenare sensazioni piacevoli o spiacevoli di grande intensità.

Per far sì che questo possa accadere anche all'interno del percorso di gruppo, si possono riempire diversi sacchetti di cibi/sostanze che hanno un odore intenso e inconfondibile (come il borotalco, il rosmarino, il caffè, il gorgonzola, ecc.), in modo tale che possano essere riconosciuti più facilmente.

Dopo aver fatto odorare il contenuto del sacchetto, si possono porre domande al fine di facilitare la denominazione della sostanza: “È un odore piacevole?”, “Quali ricordi evoca?”, “Riuscite a riconoscere l'odore?”.

Aperitivo sensoriale

Questo tipo di esercizio può essere proposto facendo assaggiare diversi cibi a occhi chiusi con la consegna di soffermarsi sulle sensazioni evocate cercando di identificare il cibo assaggiato.

Il conduttore prepara alcune bibite comuni e conosciute, con relativi assaggi di piccoli spuntini dal sapore salato e dolce, usando anche particolari spezie. Si crea un momento di svago come un reale aperitivo tra amici, facendo assaggiare e riconoscere i vari cibi, sapori, fragranze (per esempio: caffè, tè verde, tisana, succhi di frutta, pizza, biscotti, salatini di diversi gusti, ecc.).

In questo tipo di stimolazione deve essere attivata la percezione gustativa, in particolare la percezione della differenza tra salato e dolce e tra sapori diversi, raccogliendo impressioni, ricordi e pareri.

Gusti, profumi, sapori...

Seguendo le indicazioni dell'esercizio appena descritto, si propone al gruppo di assaggiare, toccare, annusare vari alimenti, profumi, spezie e indovinare di cosa si tratta.

Questa prova è diversa da quella dell'aperitivo sensoriale perché il partecipante viene bendato e non utilizza solo il gusto, ma anche l'olfatto e il tatto.

Il conduttore procura vari alimenti, li presenta uno per volta chiedendo di riconoscerli. Per esempio si può:

- far toccare della pasta, del riso e altri cereali;
- fare assaggiare miele, caffè, zucchero o sale;
- fare odorare rosmarino, salvia, basilico, lavanda e prezzemolo.

A piedi scalzi

Un'altra prova di stimolazione sensoriale può essere svolta chiedendo di riconoscere materiali vari, toccandoli con i piedi. Per esempio:

- fogli di carta rotti;
- cumuli di bambagia;
- semi di riso;
- ceci;
- erba o foglie secche;
- stoppa;
- bottiglie di plastica;
- sabbia;
- sassolini fini.

Ogni tipo di materiale può essere posto all'interno di grandi recipienti dai bordi bassi, oppure direttamente sul pavimento.

Riconoscimento di suoni e rumori

Riconoscere determinati suoni o rumori è molto importante per capire che cosa sta succedendo nell'ambiente circostante, come il canto del gallo la mattina presto, segnale che un nuovo giorno sta per cominciare; oppure il suono della sirena di un'ambulanza che avverte di uno stato di emergenza.

Nell'immenso mondo dei rumori vi sono dei suoni che, se decifrati dal nostro cervello, sono trasformati in messaggi convenzionali. Il riconoscimento di questi segnali acustici ci aiuta a tenerci orientati nella realtà, direziona le nostre azioni e ci rende partecipi delle cose che accadono nell'ambiente circostante.

L'esercizio proposto consiste nel far sentire una serie di suoni e rumori di varia natura ai partecipanti che devono cercare di riconoscerli. Si possono proporre i versi di animali (grugnito, starnazzi di oche, canto del gallo, ululato, verso del gufo, cinguettii, muggito, ecc.), e altri suoni (tuffo, vetro che si rompe, orologio a cucù, fischio del treno, acqua che scorre dal lavandino, lavatrice, ecc.).

L'esperienza ci dice che questo "gioco" diverte molto i partecipanti, coinvolgendoli anche in discussioni circa la natura dei suoni.

Per questa attività possono essere utilizzati anche giornali che vengono strappati, bottiglie da schiacciare, cerniere che si chiudono.

Una **variante** può essere quella di fare ascoltare la voce di personaggi famosi della TV e chiedere di riconoscerli.

Il riconoscimento e l'attenzione uditiva possono essere stimolati anche utilizzando un brano da leggere a voce alta che contenga oggetti comuni che emettono suoni tipici. Il conduttore

scrive questi elementi su un cartellone e tutte le volte che leggendo il brano si sentono dei rumori, i partecipanti devono indicare la parola riferita all'oggetto che emette quel suono.

Riconoscimento di volti famosi

Riconoscere personaggi famosi dipende molto dalle esperienze e dagli interessi che hanno riempito la vita delle persone. Se, per esempio, non ci si è mai appassionati di sport, sarà particolarmente difficile riconoscere il volto di un calciatore, anche se questo è famoso per il resto del mondo. Per questo motivo, nel proporre l'esercizio è essenziale conoscere gli interessi dei presenti e quali possono essere i personaggi più riconoscibili per loro.



Dopo aver riconosciuto il personaggio famoso, si può chiedere ai partecipanti cosa ne pensano, quali sono i loro gusti personali o se hanno particolari ricordi.

Coppie famose

Questa attività richiede di accoppiare alcuni personaggi famosi dello spettacolo. Il compito è quello di indovinare la coppia famosa partendo da un singolo personaggio della stessa oppure far abbinare vari cartellini collocati sul tavolo, formando così a turno la coppia.

Il conduttore può fornire degli indizi e il gruppo deve indovinare di quale coppia si tratta. Per esempio:

Coppia da indovinare:
Romina e Albano

Indizi:
Lei è americana, insieme cantano la canzone Felicità, ora sono separati.

Indicazione di un personaggio della coppia
Se parliamo di Albano chi vi viene in mente?

Un'altra versione del gioco può essere quella di assegnare a ogni partecipante un nome di un personaggio famoso da applicare, in modo ben visibile, sul petto. I presenti sono invitati, alzandosi e girando nella stanza, a cercare il compagno, formando così la coppia famosa. Coppie possibili da indovinare:

- Romina e Albano;
- Biancaneve e i sette nani;
- Cenerentola e il principe azzurro;
- Babbo Natale e la Befana;
- il gatto e la volpe;
- Pinocchio e Lucignolo;
- Pippo Baudo e Katia Ricciarelli;
- Raffaella Carrà e Japino;
- Sandra Mondaini e Vianello;
- Garibaldi e Anita;
- Maria e Giuseppe.

Il mondo dello spettacolo

Con le immagini di personaggi famosi si possono svolgere altri esercizi specifici, come:

- Riconoscere e classificare i vari personaggi famosi per categorie (cantanti, presentatori, attori, politici, sportivi, ecc.).
- Utilizzare 3 o 4 personaggi da memorizzare e poi chiedere di ricordarne il nome o il mestiere.
- Utilizzare 3 o 4 immagini di personaggi famosi tutti appartenenti alla stessa categoria (per esempio: cantanti, attori, ecc.), e 1 o 2 personaggi appartenenti a categorie differenti, chiedendo di riconoscere gli “intrusi”.
- Utilizzare 3 o 4 immagini diverse e stimolare i partecipanti a inventare una storia.
- Consegnare una foto diversa a ciascun partecipante e chiedere di riconoscerla. Il conduttore chiede di svolgere alcuni compiti a chi ha specifici personaggi famosi. Per esempio: “Chi ha un cantante deve dire 5 parole che iniziano con la S”, “Chi ha uno sportivo si alza e fa tre giri attorno al tavolo”, “Chi ha un politico deve cambiarsi di posto con un altro compagno”, e così via per le varie categorie.
- Proporre alcuni indovinelli, come per esempio: “Vinse a Sanremo con la canzone *Vola colomba bianca vola*”, “Scoprì l’America”, “Sandro che fu Presidente della Repubblica”, “Disse *il dado è tratto*”, ecc.

- Chiedere ai partecipanti di imitare un personaggio famoso: “Imita Raffaella Carrà quando cantava il *Tuca Tuca*”, “Muoviti come farebbe Garibaldi alla conquista dell’Italia”, “Canta come Gianni Morandi con la chitarra in mano”, “Fai finta di essere Mattarella mentre fa ai cittadini italiani il discorso di fine anno”.

Riconoscimento delle emozioni

Da che cosa possiamo capire lo stato d’animo delle persone?

Se dico che sono triste, esprimo la mia tristezza attraverso le parole, tuttavia anche il linguaggio non verbale gioca un ruolo fondamentale nel trasmettere le emozioni, soprattutto attraverso l’espressione del volto.

Utilizzando delle fotografie di volti i partecipanti oltre a capire l’emozione, devono cercare di spiegare perché quel volto trasmette quella determinata emozione.



Le nostre emozioni

Lavorando sul riconoscimento di emozioni e stati d’animo si possono proporre esercizi per stimolare linguaggio, memoria, ragionamento e consapevolezza di sé. Il conduttore scrive sulla lavagna alcune emozioni e i partecipanti devono ricordare in quali situazioni di vita le hanno provate.

Per esempio: *Rabbia*, liti in famiglia, perdita di un oggetto importante, incomprensioni tra amici, ecc.

Questo esercizio si può anche svolgere chiedendo di riferirsi all’esperienza specifica del percorso di stimolazione cognitiva che stanno svolgendo.

Per esempio si può domandare loro:

- Come ti senti quando stai qui?
- Che cosa provi per i compagni del gruppo?
- Quali sono le sensazioni positive nel gruppo?
- Quali sono invece le sensazioni negative?

Esempi di altri esercizi che riguardano le emozioni e gli stati d'animo:

- *Termometro delle emozioni*: realizzare col cartone o disegnare sulla lavagna un termometro con i gradi da 0 a 10. Il conduttore chiede di scegliere un punteggio in questa scala per spiegare agli altri come ci si sente nelle varie situazioni della vita (“Quando qualcosa non ti va bene, come ti senti? Che cosa provi? Se provi rabbia, quanta ne provi da 0 a 10?”).
- *Gioco dell’oca emozionale*: nelle varie caselle ci sono domande autobiografiche che servono per stimolare l’espressione di ricordi connessi agli episodi o ai contenuti personali raccontati; oppure si può usare un gioco dell’oca, dove per ogni casella si scrive un particolare momento della giornata o della vita per stimolare l’espressione di emozioni e stati d’animo correlati.
- *Brainstorming*: lavorare con la lavagna per approfondire alcune tematiche relative l’invecchiamento, la disabilità, lo stato di salute, lo stile di vita passata e presente.
- *Lavoro con immagini*: (come paesaggi, elementi della natura, animali, scene di vita quotidiana, tavole colorate, ecc.), per far esprimere e descrivere particolari stati d’animo evocati da queste immagini che possono essere scelte spontaneamente dagli anziani, una volta collocate sul tavolo di lavoro, oppure proposte dal conduttore.
- *Ascolto di canzoni del passato*: far ascoltare canzoni datate e stimolare l’espressione di ricordi ed emozioni che queste suscitano.
- *Mi racconto*: narrare e descrivere aspetti del proprio carattere, propri stati d’animo ed emozioni personali anche circoscritti a particolari eventi della vita o a particolari periodi del ciclo vitale.
- *Stimolazione dei cinque sensi*: far evocare ed esprimere ricordi, sensazioni, emozioni utilizzando materiale specifico per ogni senso. Utilizzare per tale prova diversi canali espressivi/sensoriali (per esempio: manipolare oggetti con sottofondo musicale, disegnare con una particolare fragranza aromatica diffusa nella stanza, ecc.).
- *Emozioni negative*: individuare alcune situazioni della vita di tipo stressante e negativo, raccogliere pareri e descrizioni di stati d’animo connessi e trovare insieme al gruppo le soluzioni e le possibilità per fronteggiarle.
- *Ritagliare le emozioni*: ritagliare da riviste immagini che suscitino emozioni e stati d’animo richiesti dal conduttore (come felicità, rabbia, paura, malessere, gioia, ecc.).
- *Tabella della vita*: costruire una tabella con tre colonne dove nella prima si avrà come titolo “Com’ero”, nella seconda “Come sono” e nella terza “Come vorrei essere”.
- *Mimi emozionali*: il conduttore o un partecipante mima con il corpo delle emozioni o stati d’animo, cercando di farli indovinare agli altri membri del gruppo.

- *Passeggiate*: i partecipanti camminano nella sala a coppie e a braccetto. Il conduttore indica dei compiti da svolgere e al termine si discute insieme sulle sensazioni che sono state provate. Per esempio: “Un compagno chiude gli occhi e l’altro lo guida”, “Fermatevi e guardandovi negli occhi esprimete una parola che vi suscita il compagno”, “Guardate il compagno e state in silenzio comunicando solo con gli occhi”, ecc.).
- *Gioco bendati*: uno per volta, bendati, i presenti devono manipolare oggetti o parti del corpo di un compagno, esprimendo le sensazioni evocate e provate.
- *Visione di favole o fiabe*: far vedere favole o fiabe utilizzando uno schermo o un proiettore. Stimolare i partecipanti a raccontare sensazioni, ricordi e pensieri evocati dalla visione.
- *Gioco del disegno dell’emozione*: chiedere di raffigurare con un disegno, una traccia o un colore “come si sentono” in quel momento.
- *Gioco dei bigliettini delle emozioni*: il conduttore scrive su tanti cartoncini il nome di altrettante emozioni o stati d’animo. I partecipanti ne pescano uno per volta e spiegano il significato facendo esempi inerenti la loro vita. Se i membri del gruppo sono in grado, si può consegnare un foglio a ciascuno e chiedere di scrivere episodi o fatti personali autobiografici relativi ai momenti in cui si è provato quella particolare emozione o stato d’animo.

Gli sguardi

In questo esercizio si chiede di ritagliare da giornali e riviste immagini raffiguranti volti che esprimono determinate emozioni. Per esempio:

- sfogliate il giornale e ritagliate le immagini e i volti che esprimono gioia;
- sfogliate il giornale e ritagliate le immagini e i volti che esprimono noia;
- sfogliate il giornale e ritagliate le immagini e i volti che esprimono sorpresa;
- sfogliate il giornale e ritagliate le immagini e i volti che esprimono affetto.

Al termine del lavoro insieme si commentano le immagini dei volti scelti.

Sempre lavorando con gli sguardi, si possono anche svolgere esercizi motori di stimolazione e rinforzo delle abilità “bucco-facciali”. Si stimolano i partecipanti ad assumere col volto (usando bocca, occhi, fronte e collo), determinati stati d’animo o emozioni. Per esempio:

- con il volto fai capire ai tuoi compagni che sei felice;
- con gli occhi fai capire ai tuoi compagni che sei stupito;
- con la bocca fai capire ai tuoi compagni che sei triste.

Questo esercizio si può svolgere anche in coppia utilizzando la tecnica dello specchio: un membro assume un'espressione col volto (di felicità, noia, serenità, paura, ecc.), e l'altro lo imita come se fosse davanti a uno specchio.

Riconoscimento con le poesie

In questa attività il conduttore legge poesie famose e facilita il riconoscimento della poesia facendo trovare ai partecipanti tra molte fotografie, l'immagine giusta associata al titolo da individuare.

Per esempio nella poesia *La cavallina storna*, l'immagine da trovare è un cavallo.

Riconosciamo le azioni

Questa attività richiede attenzione e capacità di riconoscimento uditivo e di ragionamento. L'esercizio integra anche cognizione e movimento.

In cerchio i componenti del gruppo devono ascoltare ed eseguire dei comandi verbali impartiti dal conduttore. Per esempio:

- prendersi per mano e rimanere in equilibrio su una gamba per 2 minuti;
- sollevare 3 volte la gamba destra;
- fare 5 passi indietro;
- sollevare le punte dei piedi e rimanere in questa posizione per un minuto;
- con il braccio destro abbracciare il compagno vicino;
- quando viene pronunciato il numero 3 rimanere immobili, invece quando viene pronunciato il numero 5 camminare liberamente.

Tocca!

Si chiede di osservare figure geometriche di diversa forma e colore (per esempio: un cerchio bianco, un triangolo rosso, un rettangolo blu, un quadrato verde, ecc.); in seguito si stimolano i partecipanti a toccare l'elemento denominato dal conduttore.

4.5 ATTENZIONE Uditiva

Attenzione ai rumori dell'ambiente

Avete mai provato a stare in silenzio per 5 minuti e prestare attenzione ai rumori che si sentono intorno a voi?

Tutti noi siamo continuamente “bombardati” da tantissimi stimoli uditivi, ma capita raramente di fermarci un attimo ad ascoltarli, cercando anche di captare quegli impercettibili rumori di sottofondo che normalmente non consideriamo e che sfuggono alla nostra attenzione.

Quel che noi chiamiamo normalmente silenzio è fatto di tanti piccoli suoni che si riescono a sentire solo se si alza intenzionalmente il livello di attenzione uditiva.

Un divertente esercizio da svolgere in gruppo è quello di chiedere ai presenti di stare in silenzio per alcuni secondi e di concentrarsi sui rumori che provengono dall'esterno e dall'interno della stanza. Qualcuno sentirà il cinguettio degli uccelli tra i rami, le macchine che passano in strada, il brontolio di una pancia e lo scricchiolio delle sedie. Gli stessi si sorprenderanno di quanto il silenzio sia rumoroso!

Una volta fatti percepire questi suoni e rumori, si chiede di elencarli e in seguito di indicare quello che viene in mente sentendo quel particolare suono (per esempio: “il cinguettio di uccelli: merlo, passerotti, primavera, ecc.).

Attenzione uditiva per parole

Il conduttore legge ad alta voce e lentamente una lista di parole invitando i presenti a eseguire un'azione quando sentono una determinata parola.

Consegna: “Battete le mani quando sentite pronunciare il nome di un *animale*”:

- parete;
- *farfalla*;
- sigaretta;
- poltrona;
- *anguilla*;
- forchetta;
- *leone*;
- *formica*;
- casa;
- *cane*;
- cielo.

Consegna: “Battete le mani quando sentite pronunciare una parola che inizia con la *lettera T*”:

- gelato;
- conchiglia;
- *tetto*;
- ruota;
- *tavola*;
- amore;
- bidone;
- *trottola*;
- palazzo;
- *timone*;
- ditale.

Il conduttore cambia a ogni prova la lista di parole, il compito motorio da svolgere e a quale elemento devono si deve prestare attenzione.

Si possono utilizzare come “stimoli-bersaglio” molte categorie, come per esempio cibi, mezzi di trasporto, tipi di fiori, alberi, parti del corpo, ecc.

Variante: si possono utilizzare racconti o storie, dove si ripetono particolari “parole-bersaglio”.

Poiché gli “stimoli-bersaglio” sono inseriti all’interno del racconto, occorre non lasciarsi distrarre dal senso generale della storia.

Consegna: “Battete le mani quando sentite pronunciare parole che si riferiscono a *oggetti presenti in cucina*”:

“[...] Lucia entrò in casa con le buste della spesa e corse in cucina a sistemare il cibo acquistato. Ripose le verdure nel frigorifero, mise il ragù nel congelatore e il latte in un tegame sul gas per far fare la merenda a suo figlio. Il latte si rovesciò un po’ sul lavandino e Lucia prese la spugna per pulire bene aprendo l’acqua calda del rubinetto. Sistemata la spesa nella credenza, apparecchiò la tavola con tazze, tovaglioli, cucchiari e biscotti. Stava versando il latte caldo per il figlio nella tazza e dovette usare una presina perché era troppo caldo. Suonò il telefono e velocemente rispose ma inciampò sul tappetino. Per fortuna non si fece niente. Il bimbo, finito il latte volle anche un po’ di torta e Lucia aprì il frigorifero per prendere le uova e il burro. La signora aprì anche i vari sportelli del mobile per prendere tutti gli altri ingredienti. [...]”

Un'altra versione può essere quella di scrivere le “parole-bersaglio” su un cartellone da collocare sul tavolo in modo ben visibile e di chiedere ai partecipanti di toccarle man mano che il conduttore le pronuncia nel corso di una lettura.

Ascolta e fai

Prendendo spunto dall'esercizio *Attenzione uditiva*, descritto sopra, si può proporre un'attività di stimolazione motoria associando, come descritto anche in altre attività, la “parola-bersaglio” a un'azione motoria o di ginnastica dolce da svolgere individualmente o in gruppo. Per esempio si propone di camminare nella sala in silenzio, chiedendo di fare attenzione ai comandi del conduttore:

- camminate liberamente nella sala e quando sentite battere le mani 1 volta dovete fermarvi;
- camminate liberamente nella sala e quando sentite fischiare dovete fare 2 giri attorno a voi stessi;
- camminate liberamente nella sala e quando sentite la parola “vai!” dovete sollevare la gamba destra;
- camminate liberamente nella sala e quando sentite il numero “tre!” dovete mettere la mano destra sul ginocchio sinistro.

Questo esercizio si può svolgere anche con anziani con deficit motori, seduti in cerchio con una palla morbida da afferrare. Il conduttore spiega che quando dirà la parola “Ravenna”, il partecipante che ha la palla la deve passare alla sua destra e quando dirà la parola “Bologna”, la palla deve essere passata a sinistra.

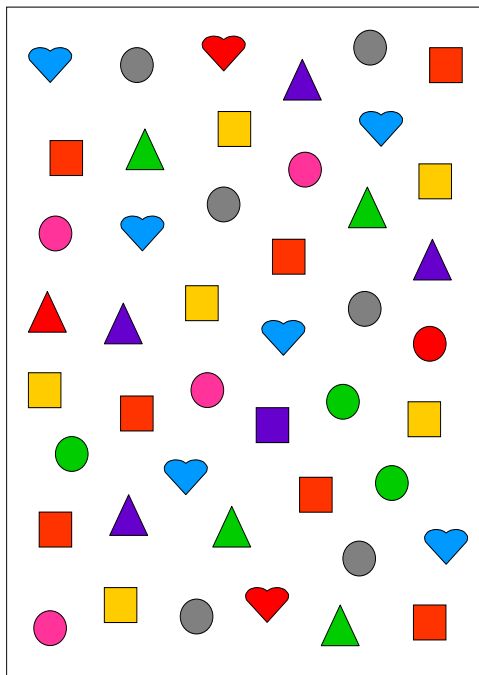
4.6 ATTENZIONE VISIVA

Scossa elettrica

I partecipanti devono essere seduti in cerchio, tenersi per mano e appoggiarle sul tavolo. Parte il conduttore che stringe con la sua mano quella del compagno seduto a fianco. Questo, che “prende la scossa”, cioè sente stringere la sua mano, farà altrettanto al compagno seduto accanto. Così facendo la scossa passa di mano in mano. Il gioco prevede attenzione e comprensione e si può decidere che chi non fa passare la scossa deve fare una penitenza.

Fai una croce su...

Questo è un esercizio da svolgere individualmente o a coppie e deriva da un test neuropsicologico (*Matrici Attentive*), utilizzato per valutare la funzionalità dell'attenzione visiva e in parte anche il ragionamento. Si chiede di cercare all'interno della matrice il simbolo richiesto.



S	E	A	W	U	P	B	F	A
O	P	S	A	D	M	H	L	Q
I	A	E	A	R	P	L	U	C
A	F	I	B	H	L	T	A	R
R	P	A	O	E	P	L	C	G
S	N	R	Z	O	V	J	K	T
A	F	G	Y	E	B	T	L	O
P	M	U	W	O	S	V	E	A
T	Z	L	P	E	A	E	B	A
R	H	W	B	D	L	I	O	S
Y	E	Q	C	L	N	E	U	Z

Nel primo esempio a sinistra si chiede ai partecipanti di fare una croce su tutti i quadratini rossi, mentre nel secondo esempio è richiesto di cancellare una determinata lettera, per esempio la A.

Al termine della prova, il partecipante può segnare i vari totali per ogni elemento cercato. Tali schede si possono anche preparare con il computer, utilizzando diversi simboli, facendo molta attenzione a non aumentare troppo il livello di difficoltà e a non inserire troppi stimoli visivi nella stessa pagina. Ogni scheda può essere utilizzata più volte per identificare elementi differenti, facendo attenzione a usare pennarelli di colore diverso.

Se il livello cognitivo lo permette e se si vogliono allenare meglio anche le abilità esecutive e di programmazione, si può chiedere di segnare determinati stimoli con un “cerchio” e altri con un “quadrato”.

Si può fare lo stesso esercizio per allenare la memoria, chiedendo di segnare allo stesso modo o in modo diverso 2 o 3 stimoli contemporaneamente (per esempio nella scheda presentata sopra, si può chiedere di segnare contemporaneamente le lettere A, D e O).

Nella tabella a seguire troverete alcuni suggerimenti per creare diverse tipologie di *Matrici Attentive*.

Tab. 4.8 Suggerimenti *Matrici Attentive*.

Stimoli	Esempi di elementi da ricercare
lettere	segnare tutte le lettere R
parole	cerchiare le parole che cominciano con la lettera R
parole appartenenti a categorie	segnare tutte le parole che appartengono alla categoria frutta
numeri	cerchiare tutti i numeri 1 e 3
simboli	cerchiare tutte le croci
parole di varia lunghezza	evidenziare tutte le parole corte
immagini di oggetti comuni	segnare tutte le immagini di oggetti che si possono trovare in casa
nomi di persona	evidenziare il nome Maria e contare quanti sono

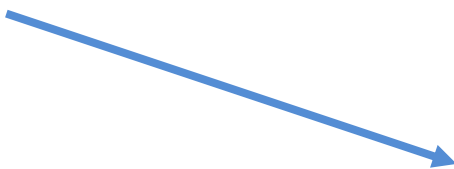
Utilizzando lo stesso materiale si stimolano le persone a memorizzare tutti gli elementi presenti sulla scheda, per esempio numeri, figure, oggetti. Dopo aver lasciato il tempo necessario per memorizzarli, si chiede di girare il foglio e rispondere ad alcune domande poste dal conduttore (“Nella scheda che numeri ti ricordi?”, “C’era la lettera A?”, “C’erano nomi di animali?”, ecc.).

Esercizi con schede carta e matita

Prendendo spunto dagli esercizi descritti sopra, si possono realizzare e utilizzare schede individuali per la stimolazione di varie funzioni cognitive come per esempio il linguaggio, il ragionamento, la comprensione, la memoria e come già spiegato, l’attenzione. Esempi:

- scheda contenente vari numeri o lettere da collegare per formare un disegno (“unisci i puntini” e riconosci il disegno che emerge);
- scheda raffigurante un disegno da copiare fedelmente in modo simmetrico;
- scheda raffigurante un disegno riprodotto a metà da completare;
- scheda nella quale segnare le differenze tra 2 disegni apparentemente uguali;
- scheda nella quale ricopiare per ogni riga lettere o numeri;
- scheda nella quale far collegare termini o concetti con senso logico:

OSSO	MIELE
CHIODO	CANE
APE	TETTO
CASA	MARTELLLO



- scheda raffigurante immagini di oggetti tipici di un dato mestiere indovinando, per ogni oggetto, il mestiere giusto;
- scheda nella quale ricavare il risultato di semplici operazioni. In alternativa si può chiedere di unire ogni operazione al suo risultato;
- scheda raffigurante vari oggetti comuni e per ogni oggetto scrivere il nome o l’iniziale;
- scheda con una parola “target” nella quale trovare, tra tante parole, solo quelle che hanno a che fare con la parola data. Esempio:

CASA:

- *Orologio* – fieno – fiume – *tavolo* – *letto* – automobile – diamante

- scheda con frasi da completare:

- Il falegname taglia...
- L'orologio serve...
- Ravenna è una città...

- scheda nella quale far unire delle immagini con le parole corrispondenti o delle parole con la lettera iniziale:



fiori

gatto

cane

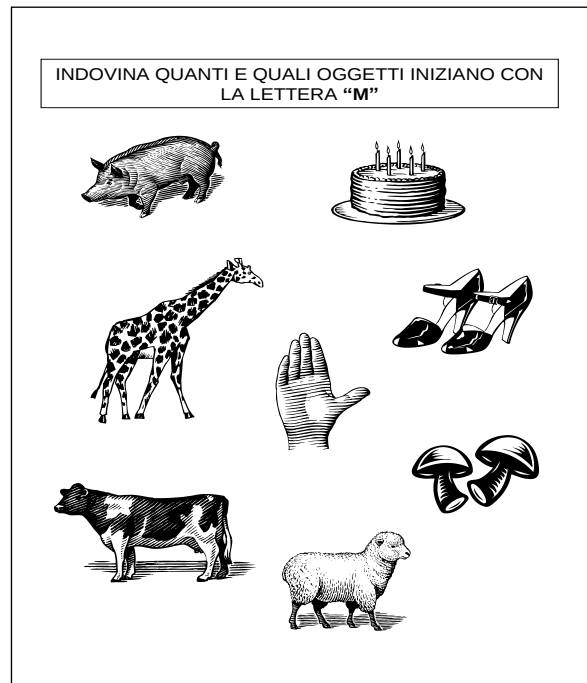
- scheda nella quale far sistemare in ordine cronologico le azioni da svolgere per eseguire un determinato compito. Per esempio si può scrivere in ordine sparso un elenco di azioni necessarie per “fare la spesa” e chiedere al partecipante di segnare con un numero le azioni mettendole in ordine cronologico;
- scheda da colorare seguendo determinate indicazioni (“Colora di blu le parti rotonde e di rosso le parti lunghe e strette”);
- scheda nella quale completare espressioni, modi di dire e abitudini. Per esempio:

- se piove...
- se vado a fare la spesa...
- lungo e stretto come...

Trova le immagini che iniziano con una determinata lettera

Si tratta di un compito carta e matita da svolgere individualmente. Viene data una matrice sulla quale sono raffigurati diversi oggetti (più il livello cognitivo è carente, meno oggetti devono essere inseriti). Si chiede a ogni partecipante di nominarli, in modo da verificarne il loro riconoscimento.

L'obiettivo è individuare le figure che iniziano per una determinata lettera.



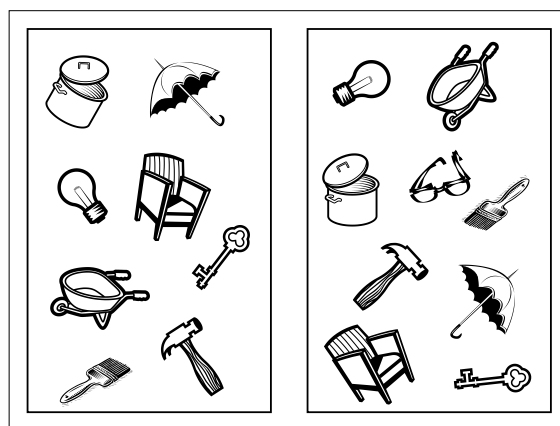
Nell'esempio proposto, si chiede di fare una croce su tutte quelle immagini che iniziano con la lettera "M".

La scheda può essere riutilizzata varie volte chiedendo, per esempio, di segnare con colori diversi:

- tutti gli oggetti che iniziano con un'altra lettera;
- tutti gli oggetti che si usano per cucinare;
- tutti gli animali;
- tutti gli oggetti che si trovano in una casa.

Accoppiamento di immagini uguali

In questa prova l'obiettivo è ricercare le coppie di immagini uguali, trovando l'oggetto che rimarrà spaio.



Nell'esempio sopra scopriremo che una volta trovate tutte le coppie, nel secondo riquadro c'è un oggetto in più.

È possibile riutilizzare la stessa scheda facendo eseguire altri esercizi. Per esempio segnare con colori diversi:

- tutti gli oggetti che iniziano con una determinata lettera;
- tutti gli oggetti che si usano o che sono presenti in casa;
- tutti gli oggetti fatti con un determinato materiale.

Cerchiamo le forme e i colori nella stanza

I partecipanti sono invitati a esplorare lo spazio e a guardarsi intorno osservando tutti gli elementi che si trovano nella stanza. In seguito si chiede di individuare gli oggetti che hanno una determinata forma. Per esempio si può cominciare chiedendo di cercare tutti gli oggetti che hanno una forma circolare, come l'orologio appeso al muro, il pomello della porta, ma anche i bottoni della camicia. In seguito i presenti sono invitati a elencare tutti gli oggetti di forma rettangolare (come la lavagna, il tavolo, la porta, ecc.).

Similmente si stimolano i membri del gruppo a dirigere l'attenzione sul colore dei diversi oggetti ed elementi che li circondano (per esempio: "Cosa c'è di rosso in questa sala?", "Proviamo a elencare tutti gli oggetti di colore giallo, poi quelli di colore verde").

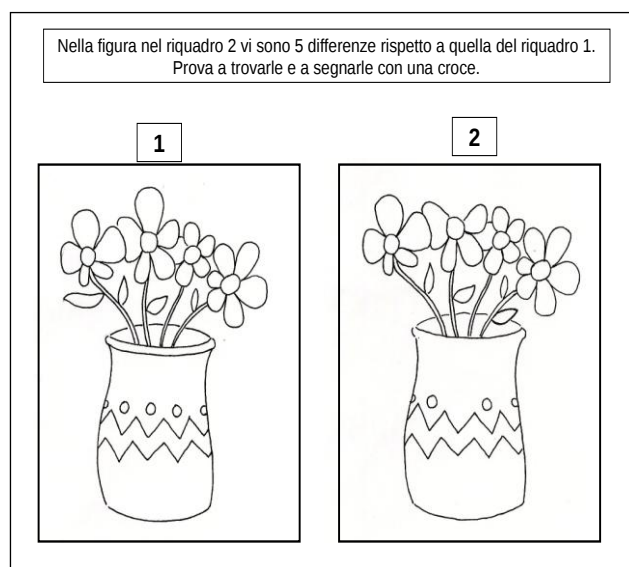
Questo esercizio esplorativo, non solo allena l'attenzione per determinati stimoli, ma aiuta anche i partecipanti a orientarsi nell'ambiente in cui si svolgono gli incontri.

Questa attività è utile per favorire anche la stimolazione motoria. Nello specifico, il conduttore chiede di osservare la stanza e le zone adiacenti muovendosi e successivamente richiede la ricerca di elementi con determinate caratteristiche. Per esempio:

- camminando andate a cercare un oggetto giallo;
- camminando andate a prendere un oggetto piccolo e leggero;
- muovendovi con piccoli passi andate a cercare un foglio bianco di carta;
- saltellando cercate un oggetto lungo e stretto.

Troviamo le differenze fra due immagini

In questo esercizio si chiede di trovare le piccole differenze tra due disegni che a prima vista possono sembrare identici, ma in realtà differiscono in qualche piccolo particolare.

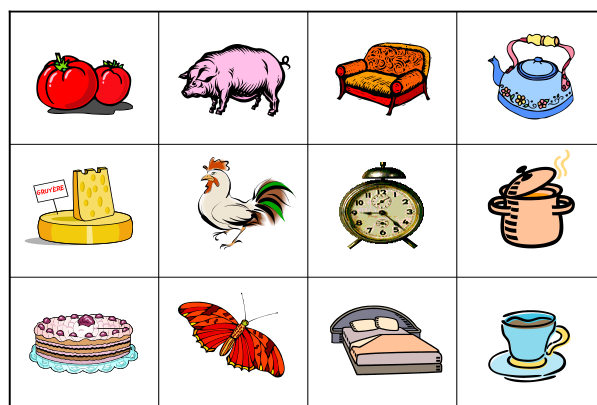


Il conduttore chiede di procedere nell'osservazione in maniera ordinata, partendo dall'alto del disegno e procedendo verso il basso segnalando le differenze nel secondo disegno con delle crocette.

La tombola visiva

Funziona come una vera e propria tombola. L'unica differenza è che al posto dei numeri vi sono delle immagini (animali, oggetti di cucina, abbigliamento, cibi, oggetti di arredamento, ecc.). A ogni partecipante viene assegnata una cartella contenente 12 immagini diverse. In ogni colonna sono inserite figure appartenenti alla stessa categoria per rendere più facile ai soggetti la ricerca dell'immagine estratta dal conduttore.

Prima di iniziare a giocare è bene accertarsi che tutti riconoscano i disegni che sono nella loro cartella, nominandoli ad alta voce. Il conduttore comincia a estrarre le immagini nominandole e facendole vedere al gruppo. Il primo che riesce a coprire tutte le immagini della cartella vince.



Si possono utilizzare molte varianti della tombola descritte di seguito.

Tombola di parole

A ogni partecipante viene assegnata una cartella contenente 12 parole di oggetti o elementi di uso comune. Prima di iniziare il gioco è necessario accertarsi che i partecipanti riconoscano le parole facendole leggere ad alta voce. Il conduttore estrae un cartoncino per volta aspettando che i presenti coprano la stessa parola sulla propria cartella. Il primo che riesce a coprire tutte le immagini della cartella fa tombola e vince.

Variante: invece di denominare subito la parola sorteggiata si forniscono indizi e suggerimenti per aiutare i partecipanti a indovinare l'elemento per poi coprirlo con il gettone.

Tombola delle operazioni

Per questa tombola occorrono cartelle contenenti 6 numeri ciascuna. Ogni numero segnato nella cartella è il risultato di una semplice operazione aritmetica (somma, sottrazione o moltiplicazione). Il conduttore può sorteggiare i singoli numeri (come nel gioco della tombola classica), oppure far svolgere il calcolo matematico per trovare tutti insieme il risultato, che sarà il numero da coprire nella propria cartella.

Tombola sensoriale

Per questa attività occorrono delle cartelle suddivise in 6 caselle dove è stato incollato materiale tattile-sensoriale (di uso comune) di diverso tipo. Si possono utilizzare:

- stuzzicadenti per il *legno*;
- chiodi per il *ferro*;
- stoffa per il *cotone*;
- tappo di bottiglia di vino per il *sughero*;
- pezzetto di candela per la *cera*;
- bicchiere di plastica per la *plastica*;
- filo per il bucato per la *gomma*;
- ritaglio di foglio colorato per la *carta*;
- frammento di vaschetta per alimenti per il *polistirolo*.

Il conduttore, consegnate le varie cartelle si deve accertare che tutti, toccandoli, riconoscano i vari materiali. A questo punto può partire il gioco. Il conduttore sorteggia un tipo di materiale per volta, denominandolo e dando modo e tempo per individuarlo sulla cartella, toccando i vari materiali. Chi possiede quello giusto lo copre con un gettone. Più le cartelle sono diverse e maggiore è la complessità dell'esercizio.

Questa tombola può essere svolta anche senza nominare il materiale, ma fornendo degli indizi relativi alle qualità sensoriali.

Tombola musicale

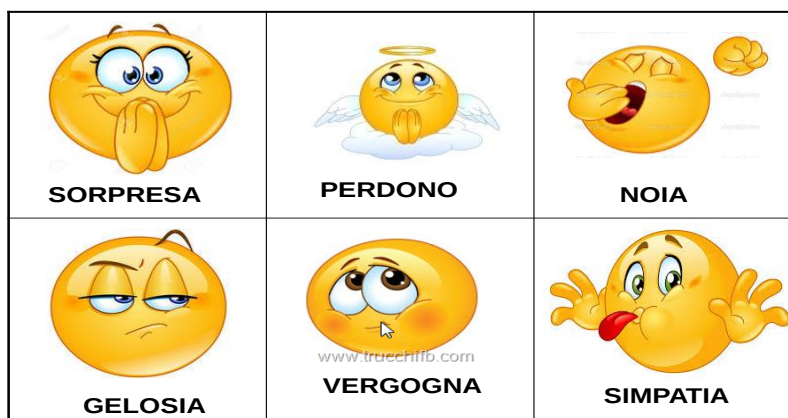
In questa tombola il conduttore deve procurarsi i testi delle canzoni di “una volta”. Su ogni cartella vengono riportate sei caselle e su ogni casella vengono scritte alcune parole o strofe di canzoni. Il conduttore fa ascoltare la canzone, chiede ai giocatori di riconosce il titolo e di coprire la casella corretta con un gettone.

Lo stesso gioco si può fare con i nomi di cantanti famosi e conosciuti. Sulle varie caselle si segnano i nomi di alcuni cantanti e il conduttore fa ascoltare una canzone e i partecipanti devono coprire la casella col nome del cantante giusto.

Tombola delle emozioni e degli stati d'animo

Questa tombola prevede un lavoro verbale ed emotivo da parte dei giocatori.

Su ogni cartella sono raffigurati vari *smile* e il nome dell'emozione o dello stato d'animo raffigurati. Il gioco è come una tombola classica e il conduttore chiama una specifica emozione. Oltre a cercare sulla cartella lo *smile* corrispondente e il nome dell'emozione, i partecipanti devono esprimere in che frangente della loro vita o in che momenti della quotidianità provano tali emozioni o stati d'animo.



Tombole delle frasi

La tombola delle frasi è un esercizio adatto a livelli di decadimento lieve. L'anziano deve prestare molta attenzione a tanti stimoli e quindi l'ambiente deve essere protetto e il gruppo un po' ristretto. In ogni cartella sono riportati 4 o 5 elementi tra immagini e parole, diversi per ogni cartella di gioco. Il conduttore a voce chiara e lentamente legge una frase. Chi possiede gli elementi espressi nella frase li segna sulla sua cartella. Esempio di cartella e di stimoli:

- Luigi va in bici a scuola e torna a casa sempre a mezzogiorno.
- Il cavallo corre più forte della bici.

	STRADA	CASA
		

Tombola delle forme e figure

Il conduttore prepara le cartelle con 6 o 8 caselle sulle quali disegnare delle forme o figure.
Per esempio:

- cerchio blu;
- triangolo verde;
- rettangolo marrone;
- linea azzurra.

A questo punto, consegnata una cartella a testa, si gioca alla classica tombola chiamando, al posto di numeri, le forme e i colori.

Altri tipi di tombole per allenare la mente

- Tombola con foto di animali nella quale il conduttore indica il nome dell'animale o suggerisce indizi per farlo indovinare.
- Tombola con immagini (a mezzo busto) di personaggi famosi e conosciuti. Il conduttore prima dell'inizio del gioco deve accertarsi che i tutti riconoscano i personaggi.
- Tombola stagionale, realizzando le caselle con foto o immagini specifiche della stagione o periodo dell'anno nel quale si vuole svolgere l'attività. Per esempio si può fare una tombola natalizia (usando immagini tipiche del Natale), o una tombola estiva (con foto di oggetti e paesaggi caratteristici dell'estate).

Gym casinò

Per questo gioco il conduttore deve preparare una lista di compiti motori e quiz cognitivi, uno per ogni numero del gioco della roulette, e costruire su di un cartellone il tavolo da gioco. In

seguito chiede ai partecipanti di puntare o scegliere 1 o 2 numeri, che verranno segnalati con le fiche, dopodiché fa girare la roulette.

A ogni numero che esce corrisponde una prova da far svolgere a chi ha puntato il numero vincente. A ogni prova deve seguire anche un premio materiale da consegnare al partecipante. Esempi di quiz:

- 0) dire una cosa positiva a un tuo compagno del gruppo;
- 1) elencare 10 mestieri che si svolgono all'aperto;
- 2) dire una parola che inizia con A e finisce con O;
- 3) nominare 10 oggetti di colore rosso;
- 4) indicare alcune città straniere;
- 5) elencare il nome di 5 compagni del gruppo;
- 6) nominare le stagioni dell'anno specificando per ognuna una caratteristica;
- 7) indicare 10 nomi maschili antichi;
- 8) dire 5 parole che finiscono con la lettera O;
- 9) elencare 10 oggetti della natura;
- 10) nominare 10 posti di villeggiatura;
- 11) indicare 5 mestieri che iniziano con la lettera B;
- 12) dire 5 negozi che iniziano con la lettera P;
- 13) contare da 0 a 30 moltiplicando per 3;
- 14) contare da 39 a 0 sottraendo sempre 3;
- 15) nominare 10 primi piatti;
- 16) elencare 10 nomi di personaggi famosi;
- 17) indicare 5 cose calde e 5 fredde;
- 18) dire 5 oggetti trasparenti;
- 19) nominare 5 oggetti pericolosi e pesanti;
- 20) indicare la data di oggi;
- 21) elencare 5 nomi di strade della propria città e 5 nomi di piazze;
- 22) dire 10 oggetti necessari per fare la spesa;
- 23) nominare 10 animali che non vivono in Italia;
- 24) elencare nomi di frutta di colore arancione;
- 25) indicare 10 nomi di bevande;
- 26) dire 10 cose che si possono fare in compagnia;
- 27) dire 5 parole che iniziano con la sillaba TRA;
- 28) enunciare un proverbio;
- 29) spiegare il percorso stradale da una città del nord a una del sud;
- 30) cantare una canzone con la parola MARE;
- 31) dire un mestiere antico che oggi non si svolge più;
- 32) indicare 5 oggetti grandi e ingombranti;
- 33) nominare 5 elementi di una bicicletta;
- 34) esporre 10 azioni che si compiono la mattina appena svegli;
- 35) dire il nome di donne famose dello spettacolo;
- 36) cercare nella stanza un oggetto quadrato.

Alcuni esempi di prove motorie:

- 0) eseguire un esercizio con gli arti superiori;
- 1) fare una rotazione su se stessi;
- 2) compiere un esercizio di ginnastica dolce;
- 3) svolgere un esercizio con le mani;
- 4) compiere un esercizio con il collo;
- 5) svolgere un esercizio per le gambe;
- 6) fare un movimento a corpo libero;
- 7) eseguire un esercizio con una pallina morbida;
- 8) svolgere un esercizio con un elastico;
- 9) compiere un esercizio per gli addominali;
- 10) fare un esercizio con la schiena;
- 11) eseguire un esercizio con un bastone.

È opportuno durante i due giochi alternare i tipi di esercizi da svolgere, fornendo di volta in volta una prova motoria e una cognitiva o integrarle insieme. Per esempio:

- 15) camminare nella sala in punta di piedi imitando una ballerina e cantando;
- 28) piegare le braccia 10 volte ed elencare 10 tipi di frutta;
- 32) flettere le gambe e indicare 5 sport.

4.7 LINGUAGGIO

Denominare le cose

Questo esercizio si può svolgere mostrando immagini o foto di oggetti comuni e familiari chiedendo di denominarli (nome e utilizzo).

Questa prova può risultare molto semplice ma se ben condotto risulta essere importante per la stimolazione e il mantenimento della produzione e comprensione del linguaggio.

Ottima attività anche con anziani maggiormente compromessi e residenti nelle strutture.

Gara delle lettere

Il gruppo viene diviso in due squadre. Il conduttore propone una lettera dell'alfabeto e stimola i partecipanti a scrivere il maggior numero di parole che iniziano con quella specifica lettera.

Si lasciano circa 5 minuti per svolgere il compito e terminato il tempo si invita un membro per ogni squadra a leggere le parole trovate. Il punteggio ottenuto si scrive sulla lavagna.

Normalmente il gioco si conclude dopo tre manche. Alla fine si sommano i punteggi ottenuti e chi raggiunge la somma più alta vince.

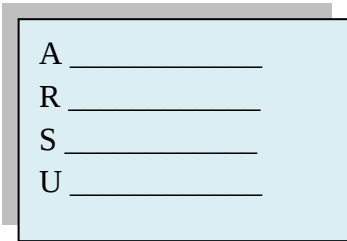
Alleniamo il linguaggio insieme

Allenare il linguaggio risulta molto importante per mantenere tale abilità che si rivela utile in molte situazioni di vita quotidiana e relazionale.

Le attività verbali sono veramente tante e si possono svolgere in gruppo, a coppie o individualmente, usando una lavagna o dei cartelloni. Il conduttore stimola tutti a fornire risposte, rispettando tempi e capacità degli altri.

Tale tecnica aiuta a mantenere l'attenzione e la concentrazione attiva e, nella nostra esperienza, fornisce anche uno stimolo alla "sana" competizione e all'impegno per riuscire a riempire di parole l'intera lavagna. Esempi di alcune attività:

- stimolare i partecipanti a elencare parole, nomi, verbi, azioni, aggettivi che iniziano con alcune lettere singole:



A _____
R _____
S _____
U _____

- aumentare il livello di difficoltà dando, come inizio di parole, sillabe formate da due o tre lettere:

CA	_____
TA	_____
TR	_____
CRE	_____
SPA	_____

- chiedere di elencare parole che finiscono con determinate lettere:

_____	A (aiuola)
_____	TO (aiuto)
_____	E
_____	GI

- stimolare a trovare parole che, al centro, contengano lettere specifiche (questo compito può risultare più complesso):

_____	RA	_____	(aranciata)
_____	PE	_____	(peperone)
_____	TO	_____	
_____	ME	_____	

- chiedere di completare delle parole:

FERR	_____	(ferragosto)
AUTO	_____	(automobile)
AEREO	_____	
COCCO	_____	

- chiedere di elencare parole che si possono associare a “parole-stimolo” date dal conduttore:

FIORE (bello, profumato)
 LIBRO (interessante, lungo)
 CITTÀ
 MEDICO
 PAURA

- preparare schede contenenti “parole-stimolo” a cui sono attribuiti gruppi di aggettivi. Alcuni di questi sono corretti e altri “distraenti”. Si chiede di individuare soltanto gli aggettivi che si addicono a ogni parola:

La strada può essere...:
polverosa – asfaltata – schiacciata – pelosa – tortuosa

 L’acqua può essere...:
fredda – limpida – inquinata – viola – sottile – nuvolosa

Mescoliamo le lettere

Il conduttore scrive sulla lavagna alcune lettere, vocali e consonanti. In seguito chiede al gruppo di leggerle attentamente e unirle tra loro per formare delle parole.

Per esempio, se si scrivono le lettere A – B – O – C – A – R – M – O – S – E – T, si possono ricavare le parole ramo, seta, mora, teso, est, ecc.

Questa prova si può svolgere anche dividendo il gruppo in due squadre. Vince la squadra che nell’arco di 20 minuti trova più parole.

Scrivi la parola più lunga

Il conduttore consegna un foglio e una penna a ciascun partecipante chiedendo di scrivere una parola che cominci con una determinata lettera. Vince chi scrive la parola più lunga.

La spesa linguistica

Si chiede ai partecipanti di immaginare di essere al supermercato per fare la spesa e di trovare parole di cose che si possono acquistare e che comincino con le varie lettere dell'alfabeto. Per esempio:

A: albicocche
B: baccalà
C: carne per il ragù

Parole con 3... 10 lettere

Si chiede di cercare parole con un certo numero di lettere. Per esempio:

- parole formate da 3 lettere, come: tre, neo, due, bue, ecc.;
- parole formate da 4 lettere, come: mela, ciao, erba, pera, ecc.;
- parole formate da 5 lettere, come: cielo, trota, torta, ferro, ecc.

Parole e categorie

In questa prova si chiede al gruppo o a un partecipante alla volta di dire tutti i nomi o sostantivi relativi a:

- animali (animali domestici, animali della savana, animali che strisciano, animali che volano, insetti, pesci, ecc.);
- parti del corpo;
- frutta, verdura, cibi, piatti, ricette, formaggi, bibite, ecc.;
- festività;
- mezzi di trasporto;
- materiali di uso comune;
- mestieri;
- giochi;
- abbigliamento;
- oggetti presenti nelle varie stanze della casa, negozi, luoghi pubblici;
- materie scolastiche;
- passatempi, hobby;
- colori ed elementi di uno specifico colore;
- città, regioni, stati, continenti;
- nomi di battesimo;
- località di villeggiatura.

Un altro esercizio di fluency categoriale consiste nel chiedere di elencare oggetti dalle specifiche caratteristiche come:

- cose lunghe;
- cose piccole;
- cose morbide e bianche;
- cose lunghe e strette;
- cose preziose;
- cose bagnate;
- cose profonde;
- cose fragili;
- cose grandi;
- cose grandi e pesanti;
- cose piccole e leggere;
- cose verdi e pesanti;
- cose nere e piccole;
- cose di paglia;
- cose che usano le donne;
- cose dolci;
- animali piccoli che strisciano;
- oggetti di casa bianchi e leggeri;
- utensili di cucina di ferro e lunghi;
- arnesi da giardino di plastica;
- attrezzi del fabbro pesanti;
- primi piatti che si mangiano col cucchiaio

Parole e sillabe

In questo esercizio il conduttore scrive sulla lavagna una parola e chiede successivamente di suddividerla in sillabe. Dalle sillabe ricavate si chiede di trovare delle parole nuove. Per esempio:

CARAMELLA
CA: carambola
RA: rana
MEL: mela
LA: lavanderia

Variante motoria: il conduttore gonfia tanti palloncini e su ognuno scrive una lettera. I partecipanti sono invitati a lanciaarli in aria e a svolgere esercizi di prensione e motori afferrando,

trattenendo o lanciando i palloncini. Allo “stop” del conduttore si chiede di afferrarne uno, leggere la lettera scritta sopra e dire parole che iniziano con quella lettera.

Tabelle di fluenza

Con questa attività si allenano sia la forma fonetica che semantica del linguaggio e la relativa memoria. Si crea una grande tabella, alla lavagna o su un cartellone, dove poter scrivere parole corrette per ogni categoria, che inizino con una determinata lettera.

Tab. 4.9 Esercizio di fluenza verbale, esempio 1.

	Mestieri	Cibi	Colori	Frutta Verdura	Animali	Nomi	Città
B	barbiere	burro	bianco	broccoli	babbuino	Beatrice	Bologna
E							
F							

È possibile realizzare e proporre tantissime tabelle dove alternare e incrociare categorie e lettere diverse.

Tab. 4.10 Esercizio di fluenza verbale, esempio 2.

	Indumenti	Negozi	Arredi	Cose leggere	Accessori femminili	Nomi	Cose nere
A							
B							
C							

In altri esercizi per il linguaggio si può proporre di individuare una macro-categoria, suddividerla in sotto-categorie e chiedere ai partecipanti di indicare parole che siano specifiche e pertinenti alle sotto-categorie.

Tab. 4.11 Esercizio di fluenza verbale, esempio 4.

Attrezzi, strumenti di lavoro				
Parrucchiera	Medico	Idraulico	Poliziotto	Giardiniere

Tab. 4.12 Esercizio di fluenza verbale, esempio 5.

Personaggi famosi di oggi e di ieri				
Attori	Cantanti	Sportivi	Politici	Personaggi della Tv

In questo esercizio si chiede di incrociare le 5 vocali con altrettante consonanti. Il conduttore chiede di trovare alcune parole che inizino con una sillaba ricavata incrociando la consonante con le vocali (LA, ME, ZI, ecc.), fino al completamento della tabella.

Tab. 4.13 Esercizio di fluenza verbale, esempio 6.

	L	M	R	Z	S
A					
E					
I					

Per il corpo e per la mente

Con questa prova si possono allenare il linguaggio, la memoria semantica e raccogliere alcuni spunti inerenti alla salute e al benessere psico-fisico.

Tab. 4.14 Fluenza verbale e benessere.

“Per star bene che cosa possiamo fare?”				
	Con il corpo	Con le persone	In casa	Attività sportive
C	correre	chiacchierare	cucinare sano	camminare
S	stare in forma	salutare		
M	mangiare sano			

Con l'aiuto di tutti e raccogliendo i vari consigli si completa la tabella cercando le parole giuste al quesito posto e utilizzando come iniziale la lettera indicata.

Questa attività può essere uno spunto interessante per discutere su cosa fare per stare bene e invecchiare in salute.

Al termine del compito si chiede di svolgere le attività motorie individuate nella tabella, apportando così anche una buona stimolazione motoria.

Domande a punti

Questa attività prevede l'utilizzo di cartoncini con semplici quesiti ai quali rispondere. Il conduttore arrotola i singoli cartoncini e li ferma utilizzando un anello di pasta o un fiocchetto. A turno ogni partecipante sorteggia, da un sacchetto, un bigliettino, sfila l'anello e legge la prova che deve svolgere per poi eseguirla correttamente. A ogni domanda sono assegnati dei punti e ovviamente vince chi ne ottiene di più. I quesiti devono contenere prove cognitive e motorie. Per esempio:

- elencare 3 tipi di frutta (questa prova vale 3 punti);
- dire 5 nomi di mestieri (questa prova vale 5 punti);
- contare da 50 a 0 sottraendo sempre 5 (questa prova vale 10 punti);
- alzare la gamba destra e appoggiarla sul ginocchio sinistro (questa prova vale 8 punti);
- con il dito indice toccarsi il naso (questo esercizio vale 2 punti);
- chiudere la mano a pugno quando il conduttore apre la mano e alzare il dito indice quando batte un colpo sul tavolo (questo esercizio vale 20 punti).

Una variante di tale attività può essere quella di nascondere i vari bigliettini in diversi luoghi della stanza di lavoro e fornire comandi motori e cognitivi ("Avanti", "Sinistra", "Girarsi indietro", ecc.), per aiutare i partecipanti a ritrovarli per poi svolgere la prova indicata.

Le ruote delle parole

Si costruiscono due ruote con del cartoncino e una freccia da inserire nel centro. Su ogni ruota si disegnano tanti raggi in modo da formare tanti spicchi come se fosse una torta. In ogni spicchio della prima ruota si scrive una lettera, mentre nella seconda ruota si scrivono delle categorie (animali, frutta, personaggi famosi, indumenti, mezzi di trasporto, ecc.). Il conduttore fa girare le due ruote finché le lancette si fermano su uno spicchio. Si chiede così ai partecipanti di dire alcune parole che iniziano con quella lettera e che sono appartenenti a quella categoria (per esempio: "Animali che cominciano con la lettera T").

Aggettivi in circolo

Si traccia un grande cerchio su un cartellone. All'interno si disegnano tanti spicchi come una torta. Dentro ogni spicchio si scrive un aggettivo. Per esempio:

- lungo;
- piccolo;
- corto;
- stretto;
- profondo;
- profumato.

Il conduttore, posto il cartellone sul tavolo con una bottiglia di plastica al centro, chiede ai presenti di leggere gli aggettivi, spiegando loro che sono attributi di oggetti. I partecipanti sono quindi invitati a far girare la bottiglia e in seguito a elencare gli oggetti che hanno quella specifica caratteristica indicata nello spicchio scelto (stretto: sentiero, tunnel, buco, ecc.).

Colori

Un esercizio specifico di fluenza può essere proposto utilizzando i *colori*. Nello specifico il conduttore chiede di individuare oggetti, animali, cibi, vestiario, di un determinato colore.

Tab. 4.15 Fluenza verbale e colori.

Colori	Cibi	Frutta/verdura	Animali	Fiori	Abiti
Giallo	zafferano				
Verde	insalata				
Marrone	cacao				

Variante A: si chiede di individuare il nome di oggetti di un determinato colore e appartenenti a una categoria o aventi particolari caratteristiche. Per esempio:

- animale nero piccolo;
- verdura gialla;
- oggetto blu di casa;
- oggetto morbido bianco;
- oggetto viola che usano le donne.

In questo esercizio si chiede di trovare cose di un particolare colore che cominciano con una determinata lettera.

Tab. 4.16 Colori e lettere.

Giallo	Blu	Rosso	Bianco	Verde	Nero
A	C	M	S	T	L
B	A	I	G	I	P
E	T	R	F	A	C

Variante B: pensare a determinati colori da associare a un particolare evento della vita:

- un colore al matrimonio;
- un colore al lavoro;
- un colore all'amicizia;
- un colore a un sorriso;
- un colore a un viaggio.

Nel gruppo emergeranno temi autobiografici particolari che favoriranno il confronto e il dialogo reciproco.

Tra moglie e marito

Un altro esercizio che si può proporre utilizzando la tabella delle fluenze sopra proposta, può essere quello di individuare vari “ambiti di vita” o relazionali in cui i partecipanti possano esprimere le proprie idee, allenare il linguaggio e le altre funzioni cognitive.

Nelle colonne si possono inserire vari contesti di vita-relazionale e nelle righe le lettere dell’alfabeto. L’attività consiste nel trovare le giuste parole richieste, allenandosi e divertendosi ripensando a qualche episodio autobiografico.

Tab. 4.17 Contesti di vita.

Tra moglie e marito	Tra genitori e figli	Tra colleghi	Tra amici	Tra vicini di casa	Tra sportivi
Amore	Aiutarsi	Ammirazione	Ascoltarsi	Allearsi	Allenarsi
C					
E					

La stessa proposta può essere fatta lavorando su emozioni e stati d’animo.

Tab. 4.18 Emozioni e stati d’animo.

La nascita	Il matrimonio	La pensione	La perdita	Primo giorno di lavoro	Primo viaggio
C: calma	C: cerimonia				
F					
O					

Il biscione delle lettere

Il conduttore disegna su un cartellone un grande “serpente”, definendo bene il corpo ondulato, la testa e la coda. Dentro il corpo traccia tanti segmenti regolari e disegna delle caselline al cui interno scrive una lettera.

Si colloca il cartellone al centro del tavolo e si chiede a un partecipante di tirare due dadi. Partendo dalla testa del biscione si contano le varie caselle del corpo in base al numero ottenuto coi dadi. Giunto alla casella corrispondente, il giocatore deve elencare alcune parole che cominciano con quella lettera.

Per esempio, se tirando i due dadi si ottiene 6, si contano le caselle fino ad arrivare alla sesta, corrispondente in questo caso alla lettera D: il giocatore deve indicare 6 parole che iniziano con quella lettera.

Cucinanado... linguaggio e memoria

Lavorare con cibi e ricette risulta un'attività molto gradita soprattutto alle signore che ancora cucinano e mantengono questa competenza. Le attività possono essere molteplici:

- leggere ricette di cucina del passato (piatti tipici e tradizionali), o in generale ricette comuni e commentarle insieme;
- cucinare alcune ricette (se lo spazio è attrezzato e adeguato);
- raccogliere una ricetta per partecipante e realizzare un libretto di ricette del gruppo;
- stimolare i partecipanti a ricordare gli ingredienti e la preparazione di determinate ricette;
- ricordare i piatti di un menu dopo averlo scritto sulla lavagna e poi cancellato;
- scrivere su cartoncini alcuni ingredienti comuni, chiedere ai partecipanti di pescarne alcuni da un sacchetto e stimolarli a elencare quali ricette si possono preparare con quegli ingredienti:

- carne – pomodoro – sale (ragù);
- farina – uova – zucchero (torta).

Variante: nominare piatti con determinate caratteristiche fornite dal conduttore. Per esempio:

- piatti caldi;
- secondi piatti;
- dolci;
- piatti fritti;
- ricette delle feste.

Variante con stimolazione della memoria autobiografica: si chiede di riferire piatti e ricette di periodi particolari della vita, come il pranzo del matrimonio, una cena intima, una cena per un compleanno, ecc.

Variante con stimolazione della fluenza del linguaggio: si scelgono determinate lettere e si chiede ai partecipanti di elencare cibi o piatti che iniziano con quella lettera. Questa versione diventa molto divertente se si usa il dialetto regionale. Così facendo ci si rende conto che molti termini non si usano più ed è emozionante e curioso per gli anziani riappropriarsene.

Immagini e lettere

Per questa attività il conduttore deve procurarsi immagini appartenenti a varie categorie. Scopo dell'esercizio è indovinare il nome corretto dell'immagine e scriverlo sui trattini.



C _ _ E

Frasi di fantasia

Il conduttore scrive sulla lavagna una lettera e chiede al gruppo di dire una frase di fantasia che inizi con quella lettera. Esempio con la lettera R:

- “Restare soli non è sempre bello”.
- “Rubare i soldi non va bene”.

La stessa attività linguistica si può svolgere in gruppo chiedendo di inventare frasi che terminano con una data parola. Per esempio:

- *Mela*: “Il bruco si può trovare nella *mela*”.
- *Primavera*: “Una rondine non fa *primavera*”.

Fluenze di movimento

Si chiede di elencare le parti del corpo, di sceglierne una e di svolgere esercizi motori che mettano in azione quella parte.

Oppure il conduttore può scrivere una lettera alla lavagna e chiedere di dire tutte le azioni che vengono in mente con quella lettera chiedendo di svolgerne alcune.

Le fluenze per categoria o lettera si possono effettuare anche con esercizi motori e ginnastica dolce di gruppo. Per esempio, lanciando una palla e nominando ogni volta parole diverse appartenenti a varie categorie o che cominciano con una determinata lettera.

La palla può essere anche passata coi piedi mentre si svolgono esercizi linguistici.

Questo esercizio di fluenza verbale per categorie e lettera può essere utilizzato anche come una “penitenza” per molte altre attività. Per esempio:

- chi fa cadere la palla deve dire 3 città con la lettera T;
- chi non tira la palla nella direzione indicata deve dire 2 nomi di donna.

Inoltre è possibile:

- Realizzare un cartellone con le lettere e appenderlo al muro. I partecipanti, a turno, devono colpire con una pallina una delle lettere ed elencare parole che cominciano con quella lettera.
- Scrivere tante lettere su un cartellone e a turno, alzandosi, toccare con il dito quelle che unite formano una determinata parola.
- Far memorizzare comandi associati a compiti motori e cognitivi: “Quando sentite la parola rosso, dovete camminare a coppie a braccetto e dire 3 frutti rossi”, “Quando sentite la parola giallo dovete piegare le gambe e dire 3 cose da mangiare di colore giallo”, ecc.
- Far svolgere un compito o un esercizio di movimento a corpo libero e allo “stop” (tanti quanti sono i presenti), far pescare una lettera dell’alfabeto da un cestino. Una volta consegnata a tutti una lettera, si collocano sul tavolo o per terra e insieme si cerca di comporre delle parole.

Il treno parlantino

In fila indiana, i partecipanti si passano la palla sopra la testa dicendo, per esempio, una parola che inizia con una determinata lettera o una parola che fa parte di una canzone. Chi risponde passa la palla al compagno dietro e corre a mettersi nell’ultima posizione della fila della propria squadra.

Vince la squadra più veloce a passarsi la palla e quindi a rispondere agli esercizi di fluency linguistica.

Una parola per tre...

Con questo esercizio si allenano il linguaggio e le funzioni cognitive legate alla memoria e al ragionamento. Il conduttore scrive sulla lavagna, in modo ben visibile, una parola e sotto questa, 3 lettere dell’alfabeto. I partecipanti devono cercare parole che iniziano con quelle determinate lettere riferite a quella specifica parola. Per esempio:

VACANZA

D: denaro

S: serenità

V: valigia

ANIMALE

A:

C:

F:

CASA

G:

S:

C:

Disegniamo parole in aria

Integrando la stimolazione del linguaggio e della memoria all'attività motoria, si può chiedere di "disegnare in aria" lettere e numeri usando braccia e gambe.

Se svolge l'esercizio un partecipante per volta gli altri, osservandolo, devono capire cosa sta scrivendo oppure è il conduttore a richiedere una determinata lettera o un numero da disegnare e l'esercizio viene svolto tutti insieme.

Gare

Un altro tipo di esercizio molto divertente e stimolante può essere quello di lavorare sul linguaggio, la memoria, il ragionamento e la concentrazione proponendo delle prove o quiz a cui dovranno rispondere utilizzando carta e matita e lavorando in squadra. Vince la squadra più veloce. Esempio:

- scrivere 3 parole che iniziano con la lettera G e finiscono con la O;
- scrivere 3 parole che fanno rima con cervello;
- scrivere 5 città che iniziano con la lettera N;
- scrivere 10 nomi di oggetti di colore marrone;
- scrivere 5 nomi di animali neri.

Immagini reali

Il conduttore ritaglia delle immagini da riviste (per esempio un paesaggio, una stanza arredata, un gruppo di donne, dei vestiti, ecc.), e le colloca sul tavolo chiedendo a ciascuno di sceglierne, una spiegando anche il "perché" della scelta. Il conduttore in seguito chiede di inventare su tale immagine una storia di fantasia.

In alternativa si possono scegliere 3 o 4 immagini per volta e cercare insieme dei nessi logici, oppure giocare al gioco dell'"intruso", chiedendo tra 3 o 4 immagini scelte dal conduttore di eliminare quella che per logica non c'entra niente.

Una lista per tre

Il conduttore fornisce, scrivendole sulla lavagna, 3 parole per volta; i partecipanti devono trovare una quarta parola che raggruppi per senso logico le 3 fornite precedentemente.

Esempi di terni di parole:

- pesce – alga – sabbia (mare);
- sole – estate – rondine;
- traffico – auto – cartelli stradali;
- ferro – martello – fuoco.

Le rime

Questo esercizio è utile per allenare la capacità linguistica, ma è più complicato rispetto ai precedenti.

I presenti, divisi in due squadre, devono trovare le parole che fanno rima partendo da una “parola-stimolo”. Per esempio:

- martello: cervello, castello, coltello, battello, ecc.
- cavallo: metallo, vassallo, piedistallo, corallo ecc.
- maniero: scudiero, veliero, sentiero, ecc.

È bene fare attenzione a non proporre parole troppo artificiali che sarebbero eccessivamente difficili da mettere in rima.

Variante: si può realizzare una tombola nella quale ogni numero ha una corrispondente rima che i partecipanti dovranno trovare insieme. Alcuni numeri come esempio:

- **38:** mi mangerei un biscotto;
- **23:** sei bello più di un re;
- **57:** sali le vette;
- **50:** la gallina canta.

Completa la parola

Questo esercizio consiste nel presentare una “parola a metà”, chiedendo ai partecipanti di completarla. Esempi di parole da utilizzare:

- autom... (automobile)
- cassaf...
- parac...
- arcob...
- leccal...
- mezzog...
- giras...
- pavim...
- alisc...
- aerop...

Vero o falso?

Il conduttore prepara una lista di frasi, alcune scritte in modo logico, altre bizzarre. Dopo averle lette, chiede al gruppo di dire se sono vere o false. Per esempio:

- La mucca mangia il pane.
- Il cielo è verde.
- Il gatto guida la macchina.
- Il vigile dà la benzina.
- L'orologio segna la temperatura.
- Ravenna è in montagna.
- La carne è verde.
- La rana vola.

L'esercizio può essere svolto anche con carta e matita (V/F). Più le frasi sono bizzarre e più sarà divertente leggerle.

Se si vuole aumentare la complessità, si possono scrivere frasi in forma negativa, così sarà necessario prestare maggiore attenzione prima di fornire la risposta. Esempio:

- La casa non è fatta di cemento.
- Il gas della cucina non si paga.
- Il nonno non ha nipoti.
- La posta non serve per pagare le bollette.
- Il pigiama non serve per dormire.
- La mucca non fa il latte.

In questa prova di ragionamento e linguaggio il conduttore deve dire delle affermazioni che sono delle risposte a possibili domande. Il compito consiste nel formulare la domanda specifica per la risposta data. Per esempio:

Conduttore: "Era bianco e veloce".

Partecipanti: "Di che colore era il cavallo che hai visto in pineta?"

Conduttore: "È tonda e rossa".

Partecipanti: "Com'è fatta una mela?"

Proverbi

I proverbi sono modi di dire presenti nel linguaggio comune, a volte talmente radicati nella nostra memoria che rappresentano una sorta di automatismi linguistici che racchiudono in sé le regole del vivere quotidiano.

Comprendere e decifrare un proverbio presuppone una capacità di astrazione e di “leggere fra le righe” che purtroppo negli stadi avanzati di demenza viene meno. È possibile comunque che una persona con un marcato deterioramento cognitivo possa riuscire a completare un proverbio se qualcuno ne fornisce alcuni spunti. Questo perché i proverbi assomigliano a filastrocche sentite talmente tante volte nella vita che difficilmente spariscono dalla memoria. Difatti, se diciamo *tanto va la gatta al lardo...*, sarà spontaneo e automatico completare la frase dicendo *che ci lascia lo zampino*.

Può essere utile sfruttare questi tipi di automatismi linguistici, proponendo dei proverbi che devono essere completati:

- il diavolo fa le pentole... (ma non i coperchi);
- ogni promessa... (è debito);
- prendere due piccioni... (con una fava);
- non c'è peggior sordo... (di chi non vuol sentire);
- chi ha tempo... (non aspetti tempo);
- tutte le strade portano... (a Roma);
- chi troppo vuole... (nulla stringe);
- paese che vai... (usanza che trovi);
- meglio un uovo oggi... (che una gallina domani);
- il troppo... (storpia);
- non svegliare il can...(che dorme);
- non tutto il male... (viene per nuocere);
- il buon giorno si vede... (dal mattino);
- chi semina vento... (raccoglie tempesta);
- impara l'arte e... (mettila da parte);
- l'amore è... (cieco).

Nel caso in cui i partecipanti non presentino difficoltà di lettura, è possibile scrivere su alcuni cartoncini ogni singolo proverbio sostituendo una parola con una sbagliata (per esempio: “Chi semina vento raccoglie *fiori*”). Si chiede ai soggetti di correggerla.

È possibile inoltre scrivere due parti del proverbio su due cartoncini di colori diversi, disporli sul tavolo e chiedere di raccogliere i due che completano il proverbio.

Una volta esplicitato il proverbio si può creare una discussione di gruppo sul senso che racchiude, sul significato, stimolando in questo modo l'utilizzo del pensiero astratto.

I proverbi possono essere utilizzati anche per prove di tipo motorio. Nello specifico il conduttore fa sistemare i partecipanti in fila indiana e si procura una lista di proverbi. Si usa una palla che, consegnata al capofila, deve essere passata al compagno successivo, svolgendo giochi di spostamento o esercizi motori (per esempio: far passare la palla sopra la testa, tra le gambe, ecc.). Durante il tragitto il capofila e poi gli altri compagni devono dire un proverbio di cui il conduttore ha detto la parte iniziale.

La stessa prova si può fare usando dei cerchi, collocati sul pavimento, e una palla. Chi sa completare il proverbio accennato dal conduttore, prende la palla e cerca di far canestro tiran-

dola dentro uno dei cerchi. Ancora si può proporre la prova sottoforma di gara a squadre dove vengono assegnati punti a chi ricorda i proverbi. Ovviamente vince la squadra che riesce ad accumulare più punti.

Fumetti e vignette

Il conduttore prepara alcune vignette e chiede di inventare un ipotetico dialogo tra i personaggi.



Per aiutare i partecipanti, può essere utile scrivere un dialogo nella prima vignetta e poi stimolarli a completare il seguito.

Metafore

In questa prova, il conduttore legge ad alta voce una metafora e chiede al gruppo di spiegarne il significato, come per esempio: “Carlo è una volpe e i suoi capelli sono lucenti come l’oro”.

Modi di dire...

Il conduttore deve preparare alcuni modi di dire tipici della vita quotidiana. Alcuni esempi:

- non alzare la cresta;
- acqua in bocca;
- avere una febbre da cavallo;
- avere la coda di paglia;
- essere una frana.

A ogni modo di dire devono essere abbinate due immagini: una sarà corretta perché rappresenta il significato della metafora, l’altra invece deve essere solo parzialmente corretta. Una volta che il conduttore legge il modo di dire e colloca sul tavolo le immagini scelte, i presenti devono indicare quella più giusta.

Per esempio, per il modo di dire “Non alzare la cresta” si possono stampare due immagini, una raffigurante un gallo con la cresta, l’altra un gallo senza.

Frasi... da più parole

Vengono proposte al gruppo alcune parole (per esempio: occhiali e giornale), invitando i partecipanti a formare una frase di senso compiuto con quelle specifiche parole (“Per leggere il giornale metto gli occhiali”). Esempi di stimoli da proporre:

- amaro – frutto;
- borsa – ladro;
- occhiali – giornale;
- cioccolata – torta – forno;
- gonna – armadio – calze;
- bicicletta – ruota – strada;
- detersivo – piatti – cucina;
- penna – lettera – camera da letto;
- pane – forno – casa;
- mare – sole – bagnino;
- inverno – Natale – regali;
- cane – osso;
- fiore – terra;
- carne – sangue;
- acciuga – sale.

Ricordiamo che il lavoro in gruppo o a piccole squadre, rispetto al lavoro individuale, è meno invalidante e può risultare molto divertente, favorendo la socializzazione, lo scambio e un buon clima.

Riordiniamo la frase

Il compito di questo esercizio consiste nel leggere con attenzione le parole presentate dal conduttore in ordine sparso e riordinarle con senso logico. Alcuni esempi:

- splende – il – nel – sole – cielo;
- cavallo – prato – corre – il – veloce – sul;
- postino – il – lettera – buca – mette – la – nella;
- la – fruttivendolo – compro – verdura – dal;
- ape – vola – l’ – fiore – sul.

Acrostici

Il conduttore segna alla lavagna una parola e i presenti devono trovarne una per ogni lettera. Per esempio:

Sorriso
Amore
Lente
Estraneo

Cruciverba semplice

Lo scopo è indovinare una parola attraverso una definizione data.

È UN ANIMALE DOMESTICO CHE ABBAIA									
C								E	
È LA CAPITALE D'ITALIA									
R	O								
HA I RAMI E LE FOGLIE									
A	L							R	O
LO USIAMO PER TAGLIARE LA CARNE									
C	O	L						L	O
LE USIAMO PER GIOCARE A BRISCOLA									
C	A							E	

Si possono inoltre proporre veri e propri cruciverba di gruppo, costruiti su temi/argomenti particolari, come la casa, i passatempi, personaggi famosi, animali, elementi della natura, ecc., o elaborarne da enigmistiche semplificando le domande.

Cruciverba verbale e motorio

Per questa esercitazione si deve preparare su un cartellone o alla lavagna un grande cruciverba dove le parole da indovinare devono essere inerenti ad azioni da svolgere. Per esempio: “Lo si fa in acqua, che cos’è?”. La risposta è il nuoto e i partecipanti devono mimarne il movimento.

Scarabeo libero

Per svolgere questo esercizio occorre costruire tanti cartoncini con alcune lettere dell’alfabeto: Si dispongono tutte le lettere sul tavolo e si invitano i partecipanti a formare delle parole. Oppure è il conduttore a proporre delle parole che i giocatori devono formare.

In alternativa si può chiedere di pescare dal tavolo le lettere necessarie a formare:

- il nome di un fiore;
- il nome di una pietanza;
- il nome di un animale;
- il nome di una persona;
- il nome di uno stato;
- il nome di una città;
- una parola che inizia con la lettera S.

Il testo dalle parole mancanti

Questa attività può essere svolta individualmente, in gruppo o a squadre, in modo tale che i componenti possano aiutarsi fra loro. L'obiettivo è indovinare la parola "mancante", completando così la frase. Per esempio:

Il _____ splende nel cielo. (sole)
A colazione mangio i _____ nel latte. (biscotti)
Se non metto la _____ nell'automobile rimango a piedi! (benzina)
Quando suona la _____ è ora di alzarsi. (sveglia)
Dopo pranzo prendo sempre la _____ per la pressione alta. (pastiglia)
Quando fuori _____ bisogna prendere l'ombrello per non bagnarsi. (piove)
Tutte le mattine sfoglio il _____ per leggere le notizie. (giornale)
Devo comprare le _____ per fare la frittata. (uova)

Questo esercizio può essere svolto anche procurandosi poesie, storielle, favole e racconti conosciuti da leggere in gruppo, lasciando "in sospeso" le parole target da trovare.

Variante motoria: si dispongono i presenti in piedi in fondo la stanza o seduti in fila uno a fianco dell'altro. Il conduttore legge una frase in cui mancano alcune parole. Chi sa completarla si alza, cammina o corre verso la parte opposta della sala per dire a voce alta la parte mancante.

Trova il finale

Il conduttore legge una breve storia terminando la lettura circa a metà racconto. Chiede in seguito di inventare il finale..

Sinonimi e contrari

Questa prova consiste nel proporre al gruppo una parola (per esempio: alto) e chiedere il suo contrario (basso) e un sinonimo (elevato).

L'esercizio può essere svolto secondo due livelli di difficoltà. Per chi ha più problematicità, ogni parola viene scritta singolarmente su dei cartoncini e l'obiettivo consiste nel trovare il contrario tra i cartoncini sparsi sul tavolo. Svolto in questo modo, l'esercizio oltre ad allenare il linguaggio, presuppone un'attivazione di tipo attentivo-visivo.

Invece se i partecipanti manifestano una sufficiente capacità di linguaggio in assenza di un deterioramento cognitivo importante, devono semplicemente dire il contrario o il sinonimo delle "parole-stimolo".

Può accadere che il recupero mnesico del sinonimo sia più problematico, quindi è consigliabile coinvolgere tutto il gruppo per collaborare insieme ("Quale altra parola possiamo utilizzare al posto di questa?").

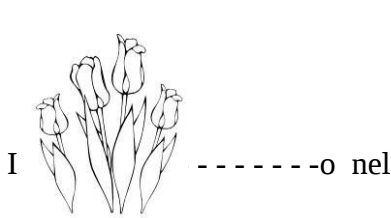
Cambio della lettera

In questa prova, partendo da una parola scritta sulla lavagna, si chiede di trovarne un'altra modificandone alcune lettere.

Per esempio, **rosa** può diventare **tosa** e **tappo** può diventare **zappo**.

Rebus

Il conduttore prepara delle frasi da completare. Le parole da indovinare possono essere costituite da trattini o da immagini. Per esempio: I fiori crescono nel giardino.



Per alcune parole è possibile scrivere anche le lettere iniziali e finali. Le immagini possono essere ritagliate da riviste.

Il gioco dell'impiccato

Il conduttore scrive sulla lavagna una parola, riportando solo la lettera iniziale e quella finale. Per indicare le vocali usa il simbolo "+" e per le consonanti il simbolo "-".

Se un partecipante pronuncia una lettera che non è presente nella parola deve svolgere una "penitenza" con un quiz cognitivo o un esercizio motorio.

Quiz e paroliere o passaparola a squadre

Il conduttore si procura una lista di parole di vario tipo da far indovinare: nomi di persona, animali, verbi, utensili, oggetti di uso comune, ecc. Per ogni parola prepara degli indizi e fornisce come suggerimento solo la prima lettera. Lo scopo dell'esercizio è indovinare la parola esatta. Per esempio:

- Comincia con la lettera P. È un gioco per bambini.
- Comincia con la lettera R. È un oggetto che usano i pescatori.
- Comincia con la lettera G. È un famoso presentatore TV.
- Comincia con la lettera C. È un animale domestico.
- Comincia con la lettera R. È un colore.

Esercitiamoci con gli aggettivi

Questo esercizio ha lo scopo di stimolare i partecipanti a produrre degli aggettivi riferiti ad alcune "parole-stimolo". Può essere considerato una sorta di brainstorming in cui tutti insieme si cerca di trovare le parole più adatte per descrivere una certa cosa. Per esempio:

ALBERO

"Come può essere un albero?"

Alto, rigoglioso, robusto, potato, ecc.

In alternativa questo esercizio si può svolgere partendo da verbi o aggettivi e risalendo successivamente agli oggetti. Per esempio:

- aprire (un cancello, una porta, ecc.);
- entrare (in una casa, in un giardino, in un negozio, ecc.);
- alzarsi;
- sognare;
- partire;
- spingere.

Oppure:

- bello come...
- rosso come...
- ripido come...
- veloce come...

Parola nella parola

Il conduttore scrive sulla lavagna delle parole che al loro interno contengono altre parole e chiede di individuarle. Per esempio:

- coccodrillo (cocco);
- orologeria (oro);
- margherita (Rita);
- romantico (Roma).

Parole all'indietro

Il conduttore scrive una parola alla lavagna e chiede di pronunciarla al contrario. Per esempio cane diventa *enac*.

In questo esercizio non si devono scegliere parole contenenti lettere doppie o più lettere uguali.

La stessa prova si può realizzare anche con i numeri (5-7-8 diventa 8-7-5).

Recitiamo... in dialetto!

Questa è un'attività molto stimolante e gradita agli anziani che allena la memoria e il linguaggio. Il lavoro va ben preparato coinvolgendo gli anziani nella scelta del materiale letterario e teatrale. Nello specifico si possono proporre testi di storie, poesie dialettali, racconti popolari o di fantasia, oppure fiabe e favole, preferibilmente scritte in dialetto. Di seguito alcune possibili attività:

- proporre letture di testi scelti in dialetto;
- stimolare il racconto di episodi in dialetto;
- a coppie, un partecipante legge il brano e l'altro mima quanto letto dal compagno;
- fare una semplice drammatizzazione della lettura;
- stimolare la fluency linguistica con l'uso di parole dialettali;
- far recitare canzoni, proverbi e filastrocche in dialetto;
- raccogliere alcune tradizioni relative a periodi dell'anno o momenti familiari del passato, facendoli descrivere in dialetto.

Parole in fronte

In questo esercizio occorre scrivere una parola di uso comune su un cartoncino che poi deve essere attaccato sulla fronte di un partecipante. Quest'ultimo deve ascoltare gli *indizi* espressi dal gruppo e indovinare la parola che ha in fronte. Il partecipante può fare alcune domande per comprendere meglio la parola da indovinare.

Metti in ordine alfabetico

Il conduttore scrive tante parole alla lavagna che devono iniziare con diverse lettere dell'alfabeto. Ai partecipanti viene richiesto di leggere le parole in ordine alfabetico.

Questa prova può essere proposta anche integrando l'attività motoria. Le parole possono riguardare parti del corpo e mentre si dispongono in ordine alfabetico, il conduttore può chiedere di svolgere alcune azioni motorie inerenti le parole scritte.

4.8 LOGICA E RAGIONAMENTO

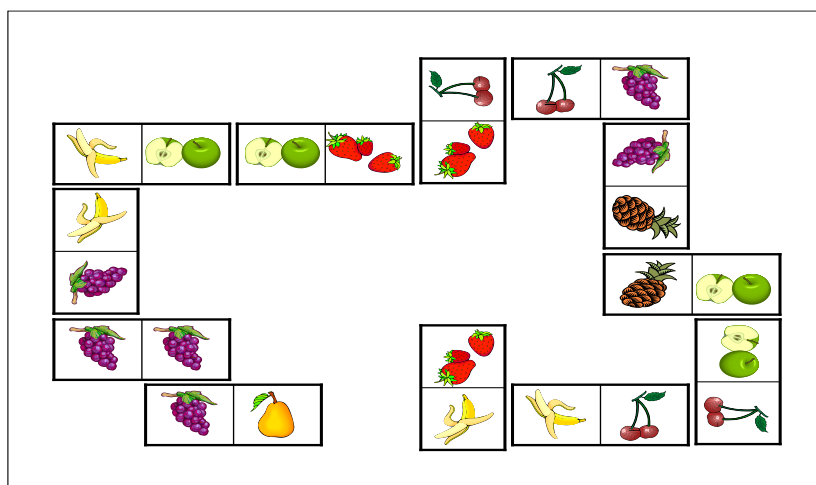
Il gioco del domino

Il *Gioco del domino* può essere proposto nella versione classica se il gruppo possiede buone abilità cognitive.

Nella nostra esperienza, per facilitare la comprensione anche a persone con maggiori deficit, abbiamo realizzato una versione semplificata del gioco. Sono state create tessere con raffigurazioni delle immagini (per esempio frutta, pietanze, animali, fiori, ecc.).

Le immagini che si possono usare sono svariate, l'importante che siano chiare, ben visibili e facilmente riconoscibili.

Si dispongono le tessere sul tavolo in modo che le immagini non siano visibili. Ciascun giocatore ne pesca 6 facendo attenzione a non mostrarle agli altri. Le tessere rimanenti vengono lasciate coperte sul tavolo. Il primo giocatore mette al centro del tavolo una tessera scoperta a sua scelta, poi seguendo il senso orario, gli altri giocatori dispongono le proprie tessere (una a ogni turno), vicino a una delle due estremità della fila già presente, a patto di possedere un'immagine uguale a quella di un'estremità.



Se un giocatore non possiede nessuna figura uguale è costretto a “pescare” una delle tessere rimaste sul tavolo. Se la tessera “pescata” può essere aggiunta alla “coda”, viene posata sul tavolo, altrimenti il giocatore è costretto a pescare di nuovo, fino a trovare una tessera da aggiungere alla fila. Vince la partita chi finisce per primo le tessere oppure il giocatore che rimane con il minor numero di tessere in mano.

Domino con nessi logici

Se le capacità cognitive del gruppo lo permettono, l'esercizio del domino può essere svolto anche in modo più complesso, chiedendo di aggiungere le tessere che si collegano per senso logico.

Per esempio, se sul tavolo viene collocata una tessera raffigurante, da una parte un piatto di pasta e dall'altra un fiore, si può "attaccare" un'immagine raffigurante una pentola (vicino al piatto di pasta).

Domino motorio

Il conduttore prepara varie tessere raffiguranti numeri o immagini di grandi dimensioni. Si forniscono 2 o 3 elementi a testa e si gioca sul pavimento. I partecipanti, a turno e muovendosi nella sala, devono aggiungere le tessere seguendo il ragionamento sottostante tipico del gioco classico del domino.

Il gioco dei mimi

Il gioco dei mimi può risultare particolarmente indicato per quelle persone che hanno un deficit più marcato nel linguaggio e che quindi presentano più difficoltà nell'esprimersi verbalmente. Attraverso questo gioco i partecipanti si possono rendere conto quanto a volte possa essere ugualmente efficace comunicare attraverso le espressioni facciali, i gesti, i movimenti del corpo, soprattutto quando la parola viene a mancare.

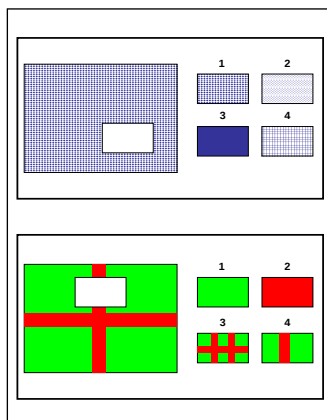
Il conduttore prepara due mazzi di carte: uno con diversi tipi di sport, l'altro con diversi tipi di mestieri.

Ogni partecipante sceglie un cartoncino, lo legge e senza rivelare nulla deve cercare di far capire al resto del gruppo, utilizzando solo i gesti, di quale sport o mestiere si tratta.

Se il gruppo ha difficoltà a indovinare è possibile fare delle domande al "mimo", il quale può rispondere solo "sì" o "no".

Trova il pezzo mancante

Nel proporre diverse esercitazioni per stimolare le funzioni cognitive è possibile prendere spunto da alcuni test neuropsicologici utilizzati nella valutazione cognitiva. È il caso dell'esercizio proposto di seguito, ripreso da un famoso test neuropsicologico (*Matrici Progressive di Raven*, 1938), che mette in evidenza abilità analitiche indipendenti da nozioni precedentemente apprese.



In questo compito si chiede di completare, scegliendo tra più possibilità, una data matrice con l'elemento mancante secondo un dato criterio logico. Per spiegare meglio l'esercizio si può utilizzare una metafora prendendo spunto dalla realtà: il rettangolo più grande può essere immaginato come una tappezzeria cui è stata tagliata una parte; l'obiettivo è di ricomporla scegliendo il pezzo più adatto tra i quattro che si vedono a destra.

Nella soluzione di questo esercizio sono implicate anche abilità spaziali e di ragionamento verbale logico (Spinnler e Tognoni, 1987).

Gioco dell'intruso

Questo esercizio presuppone la capacità di chi lo svolge di compiere delle categorizzazioni, cioè riconoscere un gruppo di oggetti o elementi facenti parte una stessa categoria. L'esercizio che proponiamo di seguito è molto utile per allenarsi nel ragionamento, ma ricordiamo che per alcune persone può essere particolarmente complicato, soprattutto quando il deficit colpisce principalmente il pensiero categoriale. Ci si può sperimentare sia con le parole sia con le immagini.

A ogni partecipante si propone un gruppo di parole, chiedendo di indovinare la parola "intrusa", ovvero la parola che non fa parte della categoria e di spiegare il perché. Alcuni esempi:

- uva – mela – arancio – *formaggio* – pesca – albicocca;
- cappello – *occhi* – sciarpa – scarpe – camicia – guanti;
- piccione – aquila – *cane* – rondine – pappagallo – passerotto;
- *Parigi* – Bologna – Ravenna – Parma – Ferrara – Modena.

Lo stesso esercizio si può svolgere con le immagini. In questo caso oltre al ragionamento entra in gioco il riconoscimento delle figure.



Immagini strane

In questa attività il conduttore utilizza immagini con particolari strani e bizzarri. Il compito è di individuare la stranezza raffigurata. Per rendere più ecologico e utile l'esercizio, si possono realizzare immagini di oggetti di vita comune e apportare qualche correzione o aggiungere elementi "bizzarri" da far riconoscere. Per esempio:

- una porta senza maniglia;
- una caffettiera senza la caldaia per l'acqua;
- un coltello senza lama;
- una farfalla che va in macchina;
- una barca che vola.

Ragioniamo con calcoli e numeri

Il conduttore prepara dei cartoncini con dei numeri, li colloca sparsi sul tavolo e chiama a voce alta un numero (per esempio il 23), chiedendo di raccogliere i cartoncini le cui cifre sommate danno quel numero.

Variante motoria: i cartoncini possono essere appesi in varie zone della stanza. Il conduttore chiama un numero e i presenti devono andare a staccare tutti i singoli numeri che sommati danno quel risultato.

In alternativa, il conduttore può far svolgere esercizi motori. Per esempio quando chiama il numero 10 i partecipanti devono fare 10 passi corti; quando chiama il numero 8 devono fare 8 giri attorno a una sedia, e così via.

Unire due forme con senso

Il conduttore prepara dei cartoncini con coppie di parole che si associano per logica e li ritaglia in modo tale da creare un incastro, come due pezzi di un puzzle. Messi tutti i pezzi sul tavolo, i giocatori devono cercare quello che si associa "per logica" e si incastra formando così le coppie proposte dal conduttore (per esempio: topo e formaggio, uovo e gallina, ecc.).

Il gioco può essere più avvincente, anche se più complesso, se il conduttore prepara alcune coppie che per logica possono stare bene insieme, ma non per la forma del cartoncino. Così facendo si stimola maggiormente la ricerca della coppia corretta.

Variante motoria: si divide il gruppo in coppie e in piedi o seduti, si chiede a un membro della coppia di assumere una determinata posizione. Per esempio, un partecipante può alzarsi in piedi e aprire le braccia a semicerchio in modo circolare. Una volta assunta la posizione che si desidera, si chiede al secondo membro della coppia di unirsi o "incastrarsi" col compagno sfruttando gli spazi proposti.

La successione logica

In questa prova il conduttore dispone sul tavolo dei bigliettini con parole appartenenti a specifiche categorie. I partecipanti, dopo un'attenta lettura e comprensione, devono riordinarli in un senso logico (dal più grande al più piccolo o viceversa, dal più giovane al più anziano, dal più lento al più veloce, dal più leggero al più pesante, ecc.), in base ai criteri definiti. Esempi di gruppi di parole da riordinare:

- euro (1 euro, 10 euro, 20 euro, 5 euro, 100 euro), dal più piccolo al più grande;
- animali (mosca, pulce, elefante, mucca, ape, cavallo), dal più grande al più piccolo;
- al ristorante (dolce, frutta, secondo, primo, antipasto), dalla prima all'ultima portata;
- periodi della vita (adolescente, neonato, anziano, adulto, giovane), dalla prima all'ultima fase.

Lavoriamo con le immagini

Come descritto in precedenza, si possono svolgere molti esercizi utilizzando immagini di diverse categorie:

- *Riconoscimento e denominazione.*
- *Suddivisione delle immagini per categorie* (per esempio: “Prendere dal tavolo tutte le immagini di animali”).
- *Suddivisione delle immagini per lettera* (per esempio: “Raccogliere le carte che raffigurano cose che iniziano con la lettera R”).
- *Giochi di memoria:* chiedere di memorizzare e rievocare alcune immagini, in forma immediata o differita (dopo alcuni minuti).
- *Gioco dell'intruso:* chiedere di escludere l'immagine che non si lega alle altre secondo un nesso logico.

Immagini delle stagioni

In questo esercizio il conduttore fornisce diverse immagini raffiguranti paesaggi o oggetti della natura appartenenti alle 4 stagioni. Collocate le figure sul tavolo chiede di:

- dividere le immagini per stagione;
- scegliere tra le immagini la “stagione intrusa”;
- scegliere alcune immagini e inventare una storia o una frase che le comprenda.

Variante motoria: i partecipanti sono invitati a svolgere dei gesti o movimenti tipici di quella specifica stagione. Per esempio, se l'immagine scelta raffigura un paesaggio di montagna innevato, si può mimare lo sport dello sci.

Indovinelli

In questo esercizio si preparano dei cartoncini con degli indizi riguardanti una parola da indovinare. Per esempio:

- è liquido;
- può essere bianco o rosso;
- si ricava dall'uva.

(il vino)

Se la persona ha difficoltà a indovinare la parola, è possibile aiutarla aggiungendo altre informazioni (per esempio: "Si beve a tavola").

Nel caso in cui sia presente una grave compromissione cognitiva si possono preparare alcuni cartoncini con le domande e altri con le risposte. I partecipanti devono cercare i cartoncini corretti per formare le "coppie" tra indovinello e giusta risposta.

Indovinelli motori

Il *gioco degli indovinelli* può essere utilizzato anche per svolgere attività motoria e integrare la stimolazione cognitiva con il movimento del corpo. In particolare:

- svolgere esercizi di deambulazione o a corpo libero e allo "stop" del conduttore chiedere di rispondere a indovinelli relativi a cose-oggetti comuni, animali, città, personaggi famosi, ecc.;
- cercare la risposta corretta che si trova su cartellini appesi alla parete, alle sedie o al tavolo.

Problem solving

Il gruppo rappresenta un'utile risorsa per parlare delle paure che ogni giorno vive chi deve fare i conti con la perdita delle capacità cognitive.

Ci si rende conto che anche le piccole dimenticanze possono essere vissute con particolare sofferenza, soprattutto quando queste cominciano a compromettere l'autonomia e l'indipendenza. Le persone si trovano confuse e spaventate di fronte agli "incidenti" quotidiana-

ni, causati dalla perdita di memoria, per questo cercano aiuto da noi come professionisti e nel gruppo per risolvere i problemi concreti.

Tante sono state le problematiche toccate durante gli incontri, alcune riguardavano il versante pratico, altre rientravano nella sfera emotiva. Di seguito ne vediamo alcune:

- *Bruciare le pentole*: questo è un inconveniente dovuto alla perdita della memoria. Ci si dimentica per esempio di aver messo sul fuoco il ragù, perché nel frattempo l'attenzione si è dispersa. Possiamo insegnare ai partecipanti a usare un timer o una sveglia da puntare in base al tempo di cottura necessario. Il suono della sveglia richiamerà l'attenzione su quello che stavamo facendo, supportando così la nostra memoria "traballante". L'uso dei timer può essere utile anche per ricordare gli appuntamenti che possono essere scritti sul calendario. Nel momento in cui sentiamo il timer suonare, andremo a vedere sul nostro promemoria quale impegno abbiamo in quel determinato orario.
- *Scordare di prendere le medicine*: l'utilizzo di ausili esterni come promemoria possono essere efficaci per ricordare di prendere le medicine. Inoltre, in farmacia si può trovare un promemoria costruito specificatamente per la somministrazione dei farmaci settimanale.
- *Perdersi per strada*: questo è un problema che può limitare ulteriormente l'autonomia e la libertà di muoversi. Immaginiamo di uscire dal supermercato dove tutti i giorni andiamo a fare la spesa e di ritrovarci in uno stato di confusione dove non sappiamo quale strada prendere per tornare a casa. Sappiamo di essere in un luogo conosciuto ma non riusciamo a riconoscere e trovare i soliti punti di riferimento che ci aiutano a orientarci e a muoverci tranquillamente nello spazio. Di fronte a questa situazione è normale spaventarsi e diventare ansiosi. È importante far comprendere, con estrema gradualità e delicatezza, che purtroppo il disturbo di memoria può tirarci questi brutti scherzi. Il primo passo, per arginare il problema, è quello di riuscire a stare calmi il più possibile; l'agitazione e l'ansia sono i maggiori nemici della memoria e possono solo peggiorare la situazione di disorientamento. La seconda cosa da fare è chiedere aiuto a qualcuno.

È utile affrontare nel gruppo questi aspetti per cercare, con la collaborazione di tutti, soluzioni e idee adeguate.

Altro aspetto importante è lavorare insieme su fatti della vita comune che ci possono succedere in casa o fuori e utilizzare questi episodi, a volte anche comici, per svolgere esercizi di ragionamento. La valenza ironica e un po' comica di certi eventi ci aiuta a lavorare sugli stessi con serenità, senza troppa angoscia e ansia.

Esempi di problem solving su cui lavorare in gruppo:

- che cosa succede se cade un bicchiere pieno;
- che cosa fai se sei in fila in posta e un signore ti passa davanti;
- che cosa fai se perdi le chiavi della macchina;
- che cosa succede se bevi molti caffè;
- cosa puoi fare se vuoi cucinare la pasta, ma mentre l'acqua bolle ti accorgi che non ne hai più in casa;
- che cosa fai se rompi il vetro del vicino;
- che cosa fai se fori una ruota;
- che cosa puoi fare se devi partire in auto e ti accorgi di non avere benzina;
- che cosa puoi fare se vai al ristorante e alla fine della cena non hai i soldi per pagare;
- che cosa fai se accusi un gran mal di denti;
- che cosa fai se non funziona più il telefono;
- che cosa puoi fare se piove in casa;
- che cosa puoi fare se si allaga la cantina;
- che cosa succede se metti il ghiaccio sul calore;
- che cosa succede se lasci il burro fuori dal frigorifero;
- che cosa succede se dimentichi di prendere le medicine;
- che cosa puoi fare se dimentichi un appuntamento;
- che cosa fai se perdi il portafoglio;
- che cosa fai se perdi i documenti.

L'esercizio seguente stimola le abilità esecutive, l'attenzione e il ragionamento, capacità molto utili nella vita quotidiana. Il conduttore chiede di svolgere determinati compiti:

- contare da 1 a 20 in avanti e a ritroso;
- dire i giorni della settimana in avanti e all'indietro;
- fare lo spelling di una parola prima in ordine di lettura e poi al contrario;
- dire le lettere dell'alfabeto in avanti e a ritroso, oppure alternare una lettera a un numero (1A, 2B, 3C, 4D, ecc.);
- chiedere di immaginare cosa si può ottenere unendo 2, 3 o 4 forme.

Per esempio:

- 1 rettangolo e 1 cerchio: la paletta del vigile;
- 1 piuma e 1 cappello: un alpino;
- 2 cerchi e 1 cono: il gelato.

Per farlo all'inverso indicare degli oggetti e chiedere con quali forme sono composti.

Ragionamento... e fatti bizzarri

Il conduttore prepara degli aneddoti, delle storielle o delle descrizioni di “scenette” di vita quotidiana contenenti un elemento “non comune” e “bizzarro”, che i partecipanti devono individuare. Per esempio:

- vado in bicicletta e devo fare benzina;
- vado al mare ma porto il maglione e l’ombrello;
- sono a letto ma volo sul soffitto;
- apro l’acqua in cucina ed esce il fuoco;
- lascio il burro fuori dal frigorifero e si congela;
- mangio il gelato ma scotta.

Variante: per fare questo esercizio si possono utilizzare anche attrezzi o strumenti ginnici, come palline morbide, elastici, corde, cerchi, bastoni e nastri. Il conduttore prenderà un attrezzo e mostrerà un modo per usarlo, che può essere vero o falso. Per esempio, con la pallina in mano apro e chiudo le dita, stringendo e rilasciando; usando una corda mimo di tagliarla con le dita. I presenti devono ragionare e dire quale utilizzo corretto può avere l’oggetto ginnico, differenziandolo da quello scorretto.

Mettiamo ordine

Per questa attività occorrono diversi cartelloni contenenti raffigurazioni di elementi noti e conosciuti. A parte si devono preparare immagini di piccole dimensioni raffiguranti alcuni elementi appartenenti alle raffigurazioni dei cartelloni. Il compito consiste nel collocare le immagini più piccole al posto giusto. Esempio:

- le parti del corpo nella sagoma di un corpo umano;
- le città su una cartina dell’Italia;
- elementi inerenti la spiaggia in un paesaggio di mare;
- i mobili in una piantina dell’interno di una casa;
- i prodotti in uno specifico negozio.

Mettiamo in ordine sequenze di azioni

Questa prova è simile all’esercizio *sequenze temporali* già citato in precedenza.

Il conduttore mostra tre sequenze di gesti o azioni, necessari per compiere dei compiti di vita quotidiana, come lavarsi i denti, lavare i piatti, ecc., ma lo deve fare in ordine sparso e casuale (per esempio: prima mima l’azione di lavarsi i denti, poi di aprire il dentifricio e inseguito di sciacquarsi la bocca). I partecipanti devono compiere i gesti e le azioni in ordine cronologico.

Esercitemoci a usare il denaro

Vista la difficoltà di molti anziani a usare l'euro si possono organizzare delle simulate in cui si rappresentano situazioni di vita quotidiana, come fare la spesa o preparare i soldi per pagare la bolletta della luce, in cui sia previsto l'utilizzo del denaro.

Prima di tutto mostriamo le banconote e le monete correnti verificando che tutti le riconoscano.

È anche possibile chiedere di riordinare i soldi in base al loro valore, iniziando da 1 centesimo fino ad arrivare alla banconota da 100 euro.

Si possono proporre anche stime cognitive:

- È sufficiente una moneta da 10 centesimi per comprare un litro di latte?
- Quanti soldi servono per comprare un paio di scarpe?
- Per comprare il giornale e prendere un caffè al bar quanti soldi ci servono?

Inoltre si possono paragonare i prezzi attuali con quelli di un tempo:

- Quando eravate bambini, quanto costava un gelato? E quanto lo paghiamo adesso?
- Ricordate quanto avete pagato la vostra prima auto?

Ok il prezzo è giusto!

Il conduttore si procura degli oggetti o dei prodotti alimentari conosciuti. Scegliendone uno per volta, lo mostra, lo descrive e chiede di indovinare il costo del prodotto. Vince chi si avvicina maggiormente al prezzo giusto.

La stessa prova si può fare ponendo sul tavolo 10 prodotti commerciali e si chiede di metterli in ordine dal più costoso al più economico.

4.9 PRASSIE

Azioni quotidiane

Questo esercizio permette di mantenere e rinforzare le abilità procedurali e prassiche permettendo così di mantenere l'autonomia.

Il conduttore chiede ai presenti, in gruppo o singolarmente, di spiegare e poi di mostrare come si svolgono alcuni compiti, in quale ordine, in quali momenti della giornata vengono svolti e con quali oggetti.

Questa tipologia di esercizi stimola l'espressione individuale e favorisce un buon clima.

Alcuni esempi da proporre:

- apparecchiare la tavola;
- fare la spesa;
- fare benzina;
- lavare i piatti;
- fare la doccia;
- stirare;
- fare la pasta fatta in casa;
- cucinare la carne ai ferri;
- friggere un uovo;
- contattare un amico/a.

È importante in questa attività riattivare la funzionalità relativa al compito, chiedendo il più possibile di svolgere l'azione e il movimento specifico, senza interferire o ridicolizzare l'anziano.

Il bagno e la cura di sé

In questa prova si propongono, sotto forma di gioco o di gara a squadre, alcuni esercizi motori e di potenziamento per gli arti superiori e inferiori.

Si devono far eseguire alcuni movimenti e abilità motorie – di equilibrio e di coordinamento – necessarie per entrare e uscire da una vasca (per esempio: deambulare nella sala mimando un animale che si alza e si abbassa, flettere le gambe in alto e in basso, ecc.).

È possibile anche procurare alcuni oggetti necessari alla cura di sé e l'igiene personale. Si propongono tali oggetti (spazzola, spazzolino da denti, pettine, ecc.), ai partecipanti chiedendo di mimarne l'uso. Tale esercizio risulta molto divertente se proposto con spontaneità, lasciando la libera iniziativa alla coppia. In alternativa si può chiedere di “drammatizzare” una scena familiare tra moglie e marito in bagno. Così facendo una signora del gruppo può scegliere un compagno uomo e fingere di trovarsi davanti al lavandino del bagno per prepararsi “col marito” per una serata.

Nei nostri gruppi un signore ha simulato una vera e propria scena familiare di una moglie che lava la schiena al marito, con grande divertimento degli altri spettatori.

Per stimolare la fantasia, l'espressione di una battuta ironica e la simpatia dei protagonisti, si possono anche sollecitare i partecipanti a raccontare cosa stanno facendo e chiedendo di descrivere come si svolge quella determinata attività.

Con gli oggetti della cura del corpo è possibile proporre esercizi di classificazione. Il conduttore pone sul tavolo e fa scegliere alcuni oggetti in base a domande specifiche: "Cosa serve per lavarsi i denti?", "Cosa usi per asciugarti?"; oppure si chiede di scegliere gli oggetti che hanno determinate caratteristiche in comune.

È importante che gli articoli scelti siano utilizzati nella vita di tutti i giorni, come per esempio una saponetta, il phon, un pettine, il rasoio, un asciugamano, una spugna, la lacca, ecc.

Andiamo a letto

Seguendo le indicazioni relative alle ADL, si possono proporre esercizi motori per rinforzare e mantenere l'abilità di alzata e messa a letto.

Oltre all'attività motoria specifica, a cura di personale competente, si può proporre il *gioco della sedia*. Seduti in cerchio si invitano i partecipanti ad alzarsi e a camminare quando inizia la musica e a sedersi quando la musica viene interrotta.

Lenzuolo volante

Per le abilità legate alla funzionalità specifica della cura dell'ambiente domestico, si possono proporre esercizi di allenamento per la "cura del letto".

Il conduttore procura un grande lenzuolo (o una coperta) e lo fa piegare in più parti, chiedendo ai partecipanti di farlo a coppie o a quattro persone per volta.

L'esercitazione si può fare anche sottoforma di gara (con più squadre), utilizzando più lenzuoli o più coperte (una per squadra). Vince la squadra più veloce a piegare. Esempi di comandi:

- afferrare in più parti il lenzuolo e piegarlo in 2, 4 o 10 parti;
- afferrare in più parti il lenzuolo e insieme cercare di piegarlo in modo tale da realizzare una barchetta;
- usare il lenzuolo per realizzare un sacco.

Sempre con l'uso di un lenzuolo o una grande coperta, si possono stimolare i partecipanti, in cerchio in piedi o seduti, ad afferrare il lenzuolo e fare esercizi di sollevamento, motricità, coordinamento, usando le gambe e braccia.

Inoltre è possibile porre al centro del grande lenzuolo degli oggetti morbidi, per esempio delle palline o dei palloncini e fare esercizi motori chiedendo di non far cadere nessuna pallina. I presenti, in cerchio, tengono per mano un lembo di lenzuolo/coperta con all'interno le palline e muovendosi con le gambe e alzando le braccia cercano di non far cadere il materiale. Questa esercitazione può essere svolta anche usando un sottofondo musicale.

Esempi di indicazioni che può dare il conduttore:

- tenere ben stretto il lenzuolo e tutti insieme spostarsi camminando all'indietro;
- camminare tenendo il lenzuolo a destra, poi a sinistra;
- tenere ben teso il lenzuolo senza far cadere le palline;
- muovere il lenzuolo come se fosse una bandiera, ma cercare di far cadere meno palline possibili.

Le funi

Per questa attività occorrono delle funi o dei nastri morbidi e lunghi. Si sistemano i partecipanti in cerchio a sedere o in piedi e utilizzando le funi o i nastri si formano delle coppie (un compagno a scelta dalla parte opposta nel cerchio). I due compagni afferrano i due estremi della corda intrecciandosi così con tutte le corde delle altre coppie. A questo punto si chiede di dire cosa secondo loro si è ottenuto dall'intreccio di tutte le funi. In questo modo viene stimolata anche la fantasia.

Variante: far lavorare una o due coppie per volta chiedendo di afferrare i vari estremi delle corde e fare esercizi motori con arti superiori e inferiori, integrandoli con esercizi di ragionamento e cognitivi:

- slegare i nodi che si formano;
- liberarsi dall'incastro con la corda dell'altro compagno;
- tirare la fune;
- accorciarla;
- piegare la corda in vari modi;
- arrotolare la corda;
- formare figure geometriche o sagome appoggiando la fune su di un tavolo o sul pavimento;
- elencare tutte le cose che si fanno nella vita quotidiana usando una fune.

L'elastico

In questa prova il gruppo viene diviso in coppie. A ciascuna coppia è dato un elastico per svolgere degli esercizi motori. Per esempio:

- alzare l'elastico sopra la testa;
- tirare l'elastico;
- passare l'elastico al compagno;
- abbassarsi e alzarsi tenendo le mani legate dall'elastico.

I cerchi

In queste prove motorie si usano i cerchi di ginnastica ritmica o i classici Hula-Hoop. Alcune idee:

- girare in fila indiana attorno ad alcuni cerchi collocati sul pavimento in vari punti della sala di lavoro;
- far camminare attorno al cerchio un partecipante alla volta, facendo svolgere vari esercizi per le gambe;
- disporre meno cerchi rispetto al numero dei partecipanti e chiedere di afferrarli al suono di un fischietto usato dal conduttore. Chi rimane senza cerchio svolge alcuni esercizi motori con questo attrezzo seguendo le indicazioni del conduttore;
- consegnare un cerchio a un partecipante alla volta e fare eseguire un esercizio motorio specifico (per esempio, entrare e uscire dal cerchio con le gambe);
- a coppie, disporsi di schiena e far passare il cerchio dalla testa fino a farlo scendere ai piedi, “incastrando” così i due partecipanti;
- usare il cerchio come canestro, chiedendo di tirare all’interno alcuni oggetti.

Variante: distribuire un cerchio a ogni partecipante chiedendo di farlo girare su se stesso. Se il partecipante fa cadere il cerchio deve svolgere una penitenza di tipo cognitivo, oppure deve saltare dentro e fuori dal cerchio. In alternativa il conduttore può rivestire di carta alcuni cerchi, una parte con carta rossa e una parte con carta blu. Al cerchio rosso sono attribuiti esercizi di tipo cognitivo e al colore blu prove ginniche. Si chiede a un partecipante per volta di fare roteare davanti a sé i cerchi e attendere che cadano. In base al colore del cerchio che cade per primo si svolge l’esercizio specifico.

Prendendo spunto da questi esercizi si possono utilizzare anche dei bastoni. Con questo attrezzo ginnico è possibile lavorare in coppia o individualmente, proponendo prove motorie, di equilibrio e di stimolazione cognitiva. Per esempio:

- segnare sul muro col bastone delle parole e farle indovinare al gruppo;
- svolgere esercizi di torsione con l’uso di un bastone tra le mani;
- mimare mestieri che usano un bastone;
- fare *il gioco della scopa*: passare il bastone al compagno a fianco mentre si ascolta la musica e fare una domanda cognitiva a chi ha il bastone in mano quando la musica si ferma;
- disporsi in cerchio e tenersi uniti utilizzando gli estremi dei bastoni.

Ricordiamo che l'utilizzo degli attrezzi ginnici stimola maggiormente le persone e permette di svolgere esercizi nuovi e creativi.

In cucina

In questa attività il conduttore fornisce al gruppo degli oggetti da cucina e chiede di svolgere tutte quelle attività di vita quotidiana che richiedono l'uso di tegami, pentole, caffettiere, barattoli, coperchi, contenitori, forbici, coltelli, forchette e utensili vari.

Nella nostra esperienza abbiamo chiesto ai partecipanti, divisi in tre gruppi, di usare tali oggetti per la "simulazione" di alcuni momenti di vita quotidiana, quali:

- preparare la colazione;
- fare una cena tra moglie e marito;
- preparare un pranzo al sacco per il nipote che va a scuola;
- preparare la pasta;
- cucinare una torta;
- scaldare il latte;
- tagliare la carne;
- ordinare gli alimenti nel frigorifero;
- apparecchiare la tavola;
- chiudere un contenitore.

Con gli stessi utensili possono essere svolti altri esercizi di classificazione e motori:

- chiudere tutti i barattoli col coperchio giusto;
- raccogliere tutti gli oggetti leggeri;
- raccogliere tutti gli oggetti che sul fuoco non si sciolgono;
- prendere gli oggetti che iniziano con la lettera T.

Utilizzando lo stimolo "cucina" è importante rinforzare l'abilità relativa la preparazione dei piatti e la definizione di ricette. Indicando il nome di alcuni ingredienti si può chiedere ai partecipanti cosa preparerebbero utilizzando quei prodotti (per esempio: carne, olio e salvia, oppure carota, patata e sale).

Il funambolo

È fondamentale proporre esercizi e attività motorie, di competenza specifica del personale preparato in materia, per prevenire il rischio di cadute. Tali esercizi sono proposti in gruppo o

singolarmente e includono esercizi per arti inferiori, superiori, per la schiena, ecc., ed esercizi di equilibrio, coordinamento e potenziamento.

Inoltre è stimolante proporle alcuni sotto forma di gara a squadre. Alcuni esempi:

- camminare in fila indiana nella sala con le braccia aperte all'altezza delle spalle;
- rimanere in piedi per qualche secondo su una gamba e cercare di aumentare il tempo (il partecipante può contare a voce alta i secondi che riesce a stare in equilibrio);
- rimanere in piedi per qualche secondo su una gamba appoggiandosi a un compagno;
- usare uno "step" su cui far salire e scendere il singolo partecipante aiutandolo se necessario;
- disegnare col gesso una lunga riga sul pavimento e farla percorrere in avanti e indietro;
- tracciare sul pavimento con gesso o scotch dei percorsi da compiere;
- muoversi nella sala a corpo libero e allo "stop" del conduttore girare attorno a degli ostacoli appositamente collocati nell'ambiente;
- chiedere a 4 partecipanti di stare in piedi lasciando le loro sedie vuote. Quando si sentono stanchi si possono rimettere a sedere, ma al loro posto si devono alzare altrettante persone;
- sollevarsi sugli avampiedi;
- stare in equilibrio girando la testa a destra e sinistra e sollevando le spalle e le braccia;
- stare sulle punte;
- stare in equilibrio su una gamba flessa all'esterno e il braccio opposto aperto sempre verso l'esterno, oppure con una gamba allungata dietro e il braccio opposto allungato in avanti;
- stare sulle punte e svolgere esercizi con le braccia, il collo, le spalle o la schiena;
- oscillare il corpo avanti e indietro;
- disegnare col corpo dei cerchi stando in piedi e con le gambe ferme;
- a coppie uno di fronte l'altro, passarsi una pallina afferrandola solo con una mano e tirandola con l'altra;
- proporre esercizi di equilibrio in tre "step-stazioni" da eseguire una di seguito l'altra: posizione della ballerina, posizione di una bacchetta rigida, posizione dell'albero;

- disporre i componenti del gruppo in piedi accanto a dei cerchi disposti sul pavimento, stando all'interno o all'esterno. Chi è all'interno fa palleggiare una palla stando fermo e senza farla uscire dal cerchio, chi è all'esterno apre le gambe e rimane in equilibrio avvicinandosi il più possibile alla circonferenza del cerchio.

Usiamo i vestiti

In questa attività si chiede al gruppo di simulare una “vestizione” attraverso esercizi motori/prassici, facendo svolgere azioni come indossare e sfilare capi, cappelli, calzini e scarpe cercando di stimolare a mantenere l'abilità di vestirsi autonomamente.

Occorre quindi procurarsi un cesto con vari indumenti e stimolare i presenti prima a riconoscerli e poi a indossarli singolarmente o a coppie.

Si possono, inoltre, allestire piccoli *atelier* in vari angoli della sala, posizionando un piccolo tavolino, uno specchio e vari cestini o scatole contenenti vestiti, accessori, trucchi e oggetti per la cura di sé. Lo scopo è di favorire la manipolazione del materiale e la scelta libera degli oggetti-indumenti a disposizione.

In alternativa si può anche chiedere di svolgere determinati compiti, più o meno complessi:

- scegliere indumenti e accessori corretti per vestirsi da uomo;
- usare la crema per le mani;
- applicare lo smalto sulle unghie delle mani;
- indossare un cappello;
- piegare le camicie che si trovano nelle scatole;
- piegare e accoppiare calzini dello stesso colore;
- piegare maglie in parti uguali;
- abbottonare e sbottonare una camicia;
- classificare in piccoli gruppi gli indumenti e gli accessori che si indossano in una determinata stagione;
- classificare gli indumenti dal più grande al più piccolo, dal più lungo al più corto o dal più pesante al più leggero;
- classificare gli indumenti per tipologia di stoffa (cotone, lana, lino).

Vestiti in movimento

Il conduttore si procura diversi tipi di indumenti e accessori e ne consegna uno a ogni partecipante. Così facendo ognuno avrà un indumento diverso o un accessorio specifico. Si chiede di indossarlo nel giusto modo e in seguito di ricordare quanto consegnato.

Il compito può essere più complesso se il conduttore dice a voce alta determinati comandi:

- chi ha ricevuto un cappello deve recitare una poesia;
- chi ha ricevuto una camicia se la toglie e la mette a un altro compagno;
- chi ha ricevuto una sciarpa si alza e fa un esercizio per il collo;
- chi ha ricevuto una cintura si alza e camminando fa il giro della sala per 5 volte;
- chi ha ricevuto un maglione dice 5 cose appartenenti all'inverno.

Stendi i panni!

Sempre per stimolare queste capacità si può organizzare un altro gioco di gruppo con i vestiti. Il conduttore dispone al centro della sala un cesto pieno di indumenti, mentre i partecipanti vengono sistemati in fila uno a fianco all'altro lungo la parete. Dalla parte opposta della sala il conduttore appende al muro un lungo filo da bucato con le mollette. I presenti sono invitati a raccogliere gli indumenti dal cesto e appenderli sul filo mettendoli in ordine logico di come vanno indossati (dalla biancheria intima agli indumenti più pesanti, che di solito si indossano sopra i vestiti).

Lo scassinatore

Il nome di questa attività è un po' bizzarro, ma vuole richiamare il compito di aprire o chiudere qualcosa. In particolare è utile per allenare i presenti ad aprire e chiudere cerniere, allacciare o slacciare lacci di scarpe, infilare e sfilare corde o nastri, aprire e chiudere lucchetti con le chiavi giuste, ecc.

Ecco possibili materiali da utilizzare:

- cerniere di pantaloni;
- polsini di camicie con asola e bottone;
- scarpe da ginnastica con lacci;
- scarponcini con fibbie;
- pezzi di stoffa da unire con due lembi di velcro;
- perle o maccheroncini di pasta da infilare con un filo di spago;
- lucchetti e chiavi;
- moschettoni da alpinista da aprire e chiudere;
- maniglie e chiavi;
- viti infilate su una tavolozza di legno e cacciavite;
- cravatte cui fare il nodo;
- lacci con nodi da slegare.

Con questi materiali si possono svolgere molte attività. Per esempio nei nostri gruppi abbiamo allestito diversi tavolini con:

- 3 paia di scarpe con i 6 lacci da infilare;
- 5 chiavi e 5 lucchetti chiusi da aprire con quelle giuste;
- 5 nastri di diversa consistenza e materiale per fare dei fiocchi;
- alcune corde di spago con dei nodi da sciogliere.

Il gioco del dire e del fare

Rivisitare e riadattare alcuni giochi di società conosciuti può essere utile per rendere il clima in cui si svolgono le attività più ludico e divertente.

Tutti noi conosciamo *Il gioco dell'oca* (alcune varianti sono già state proposte nel testo) ed è proprio da questo che abbiamo preso spunto per costruire *Il gioco del dire e del fare*.



Il gioco del fare

Questo gioco può essere svolto anche come attività motoria. Esempio:



Coppie in movimento

Si devono preparare dei cartoncini grandi e ben leggibili sui quali scrivere una parola che stia bene in coppia con un'altra, per esempio: ape-miele. Ai partecipanti viene dato un cartoncino che devono tenere ben visibile. Lo scopo del gioco è quello di trovare i rispettivi compagni per formare la coppia di parole con senso logico.

Cuori e numeri

Si scrivono delle cifre da 1 a 10 su dei cartoncini a forma di cuore adesivi. Si consegna un cuore a ogni partecipante e si chiede di attaccarlo al petto. I presenti devono muoversi nella stanza e svolgere vari esercizi motori con le gambe o gli arti superiori, stabiliti dal conduttore. Allo "stop" del conduttore, i partecipanti devono andare a cercare il compagno o i compagni che hanno sul petto i numeri che sommati al loro danno il totale richiesto. Per esempio, se il conduttore chiama il numero 8, si devono unire i presenti che hanno il numero 2, il numero 5 e il numero 1.

Gioco a carte

Il gioco classico delle carte è un'attività di solito molto gradita e allo stesso tempo permette un'ottima stimolazione cognitiva. Nei nostri gruppi abbiamo cercato di utilizzare tale attività e integrarla alla stimolazione cognitiva/motoria.

In questo senso si possono organizzare giochi a squadre o piccoli tornei con premio finale, proponendo giochi conosciuti, come Sette e mezzo, Burraco, Briscola e Scopa.

Variante: a ciascuna carta si attribuiscono determinati esercizi cognitivi o motori, che il partecipante una volta “pescata” deve eseguire. Per esempio:

- chi ha il 7 di coppe deve dire 7 nomi di fiori;
- chi ha il 5 di spade deve fare 5 esercizi per le gambe;
- chi ha il 4 di spade deve dire una frase in dialetto.

Con le carte si possono allenare anche il ragionamento e le abilità esecutive facendo svolgere dei calcoli. Si dispongono le carte sul tavolo e si chiede di raccoglierle svolgendo delle addizioni. Per esempio si può chiedere di raccogliere tutte le carte che sommate danno come risultato il numero 20.

Twister

Il conduttore prepara un grande foglio con disegnati dei cerchi di vario colore. I partecipanti devono, a turno, in piedi o seduti in cerchio attorno al foglio, tirare una palla e cercare di colpire un cerchio colorato.

A ogni colore corrisponde una tipologia di esercizio:

- blu: domande o quiz cognitivi;
- giallo: esercizi motori-cognitivi;
- verde: pensieri liberi o di fantasia;
- rosso: emozioni-relazioni;
- arancio: benessere.

Colore blu:

- dire 5 città del nord Italia;
- elencare 10 nomi di insetti;
- dire 5 indumenti;
- contare da 0 a 20 moltiplicando per 2.

Colore giallo:

- alzare le braccia e imitare un contadino che raccoglie l'uva;
- alzarsi e girare dietro ai compagni, toccando loro la schiena ogni 3 persone;
- mettersi al centro, fare un gesto con le braccia e le gambe insieme e farlo fare anche agli altri compagni;
- lanciare una palla a un compagno per salutarlo.

Colore verde:

- spiegare la propria opinione sui ragazzi di oggi;
- dire la propria opinione sul matrimonio;
- raccontare come sarebbe, secondo te, Ravenna senza il mare;
- immaginare come sarebbe il mondo senza le donne;
- immaginare come sarebbe la campagna senza gli alberi da frutta;
- provare a spiegare la propria opinione sulla società di oggi.

Colore rosso:

- Quali sentimenti e sensazioni si provano quando si partecipa al gruppo?
- Cosa direste ai compagni?
- Quali sono le cose che fanno sentire bene?
- Quali sono le cose che fanno soffrire?
- Qual è la persona cui vi sentite molto legati?
- Con chi nella vita avete duramente litigato?

Colore arancione:

- Quali sono le cose che si devono fare per vivere bene?
- Che cosa è meglio fare per essere sereni?
- Che cosa si deve fare per star bene fisicamente?
- Qual è la cura migliore per voi?

Sedie in fila

I componenti del gruppo si siedono in fila uno dietro l'altro in modo da darsi la schiena. Quando il gioco comincia, un compagno va a toccare, con la mano o un'altra parte del corpo, il compagno seduto davanti. Quest'ultimo non vede esattamente cosa fa il compagno, ma deve cercare di capirlo per poi rifare lo stesso “gesto-tocco-movimento” sul compagno davanti a lui. Si consiglia di utilizzare mani e braccia per toccare le parti del corpo posteriori (testa, collo, spalle e schiena).

Sempre seduti in questo modo si possono stimolare i partecipanti a eseguire alcuni esercizi fisici, utilizzando gambe, braccia e collo. Per esempio possono eseguire degli spostamenti di posto, alzare le braccia sopra la testa e passare un pallone al compagno seduto dietro, ecc.

Staffette motorie e cognitive

In questa attività si definiscono dei percorsi per stimolare vari circuiti sia motori che cognitivi. Per esempio è consigliato dividere il gruppo in due squadre e, sistemati in fila indiana, stimolarli a svolgere alcuni percorsi eseguendo vari compiti motori:

- gimcane tra sedie;
- entrare e uscire con i piedi da un cerchio posizionato in terra;
- girare attorno alle sedie;
- scavalcare dei bastoni sollevando le gambe;
- fare dei canestri in un cesto.

Al termine dei percorsi i partecipanti devono rispondere a domande cognitive di memoria, linguaggio, ragionamento, attenzione e logica, come per esempio:

- contare da 50 a 0 togliendo, fino a esaurimento, il numero 3;
- elencare i mesi dell'anno a ritroso;
- dire 5 nomi di frutta;
- dire 5 parole che iniziano con la lettera C;
- contare per 2 da 0 a 20;
- trovare una parola che fa rima con mortadella;
- dire il mese attuale;
- dire cosa c'è nella stanza di colore rosso.

I birilli

Si possono proporre diverse prove utilizzando come materiale dei birilli in modo da stimolare il gruppo a fare ginnastica e a muoversi.

Una prova consiste nel posizionare dei birilli colorati nella sala. Il conduttore chiama un colore e i partecipanti devono avvicinarsi velocemente al birillo del colore chiamato.

Oppure si possono proporre degli “slalom” tra i birilli, cercando di non farli cadere al passaggio. Per rendere la prova più complicata si chiede di eseguire lo slalom reggendo con la mano o con la bocca un cucchiaino contenente del materiale come della pasta. Chi fa cadere la pasta o i birilli deve compiere una penitenza.

I partecipanti possono essere sottoposti a diverse prove di abilità:

- fare lo slalom tra i birilli reggendo una pallina di spugna sotto il mento;
- fare lo slalom tra i birilli con 2 palline sotto il mento;
- dopo lo slalom lanciare una delle due palline in un cesto;
- fare cadere la pallina rimanente direttamente dentro un sacco rigido senza usare le mani.

Labirinti sul pavimento

Il conduttore disegna un percorso sul pavimento simile a un labirinto. Uno per volta i partecipanti devono ragionare e camminare lungo il percorso realizzato percorrendo il sentiero giusto per arrivare da un punto a un altro.

Questa prova si integra con quella descritta nella presente raccolta relativa all'utilizzo di corde o segnaletiche particolari da tracciare sul pavimento.

Sia nel far percorrere un labirinto sia nel seguire le linee tracciate, si possono stimolare i presenti a:

- camminare su una linea;
- camminare a destra o a sinistra della linea;
- camminare in coppia;
- camminare su una linea a occhi chiusi.

Gioco della sedia

Si propone il classico gioco della sedia, dove i partecipanti devono camminare intorno a un cerchio di sedie e allo “stop” del conduttore devono sedersi velocemente, tenendo presente che c'è una sedia in meno del numero dei giocatori e quindi uno rimarrà in piedi e dovrà fare una penitenza.

Variante: si chiede ai partecipanti di svolgere diversi tipi di marcia o di esercizi mentre camminano intorno al cerchio.

In un'altra **variante** si può usare un'unica sedia da collocare in fondo alla sala, giocando due persone per volta. Scopo del gioco è quello di occupare il posto camminando, muovendosi o svolgendo determinati esercizi motori suggeriti dal conduttore.

Lettere e numeri al vento

Con l'uso degli arti superiori e inferiori e usando alcuni attrezzi ginnici, i partecipanti devono realizzare col corpo dei numeri e delle lettere, aiutandosi con un compagno. Si stimolano i presenti a scrivere delle lettere utilizzando dei bastoni e contemporaneamente si chiede di pronunciare alcune parole che iniziano con quella lettera. Per rendere l'esercizio più difficile si può chiedere di elencare parole che appartengono a una specifica categoria. Per esempio si chiede di "disegnare" con le gambe la lettera O e di elencare alcune parole che cominciano con quella lettera e che appartengono alla categoria delle città.

Il gesto motorio

In questa attività motoria e di memoria, il conduttore attribuisce a ogni partecipante un "gesto" da fare con le mani, con le braccia o con i piedi. Ci si accerta che tutti ricordino il proprio gesto. A turno i partecipanti si alzano in piedi, si presentano dicendo il proprio nome e facendo il gesto assegnatogli/le. Ognuno dovrà osservare i gesti del compagno e ogni 3 persone che si presentano si interrompe il gioco chiedendo di ricordare i 3 gesti visti.

Lo Shangai

Il conduttore colloca sul tavolo tanti bastoncini lunghi e sottili. I giocatori, uno per volta, sono invitati a sollevare un bastoncino senza far muovere gli altri. Chi fa muovere gli altri bastoncini deve eseguire una penitenza di tipo motorio.

Gioco del fazzoletto

Si svolge come il classico gioco del fazzoletto. Il gruppo viene suddiviso in due squadre che vengono disposte in due file alla stessa distanza dal conduttore che tiene in mano un fazzoletto. In ogni squadra viene attribuito un numero per partecipante. Il conduttore chiama un numero e i due giocatori corrispondenti devono cercare di prendere il fazzoletto. Chi riesce per primo a prenderlo deve rispondere a un quiz o eseguire un esercizio motorio. Tutte le volte che un giocatore risponde o esegue l'esercizio in maniera corretta fa assegnare un punto alla propria squadra. La squadra che accumula più punti ha vinto il gioco.

Il modello

Per questa attività un partecipante volontario fa il “modello” e si colloca al centro della sala mentre gli altri, con l’aiuto del conduttore, gli dicono cosa fare e gli propongono degli esercizi motori da svolgere.

Variante: il conduttore può fungere da modello che esegue, cercando di far apprendere ai partecipanti una sequenza semplice di esercizi. Dopo averla più volte spiegata e ripetuta accuratamente chiede al gruppo di ripeterla immediatamente o in forma differita.

La statua muta e sorda

Prendendo in parte spunto dall’attività precedente, si propone al gruppo di individuare un determinato “personaggio” o “mestiere” che viene rappresentato da un partecipante che però non parla e non si muove. Nello specifico, il conduttore deve procurarsi alcuni oggetti riguardanti mestieri, attività professionali specifiche o in generale utensili usati nella vita quotidiana. Tali “elementi-oggetti”, però, devono essere molto generali e poco specifici. Per esempio:

- una penna (utilizzata da più persone: una maestra, una segretaria, un’impiegata, un alunno, ecc.);
- un pallone (utilizzato da un bimbo, un calciatore, ecc.);
- un fischietto (utilizzato da un vigile, da un bagnino, da un allenatore sportivo, ecc.).

Scelto un partecipante che rappresenta la “statua muta e sorda” gli sarà consegnato l’oggetto fornito dal conduttore (per esempio la penna in mano). I partecipanti cercheranno di indovinare chi sia. La statua non può parlare e nessuno può fare domande.

Specchio, servo delle mie brame...

In questa attività si svolgono esercizi motori e cognitivi, allenando i processi imitativi e di attenzione. Si fanno lavorare i partecipanti a coppie e si chiede di svolgere alcuni gesti e azioni come se fossero davanti uno specchio. I due si dispongono uno di fronte all’altro, uno inizia a muoversi o a svolgere gesti e l’altro li deve copiare in contemporanea.

È possibile far lavorare i partecipanti divisi in gruppi di 3 o 4 persone. Ogni gruppo deve preparare ed eseguire una coreografia semplice e in seguito mostrarla agli altri in modo che essi la riproducano nel modo più fedele possibile.

La coppia strana

Per questa attività si lavora a coppie e serve un grande lenzuolo con due buchi per infilare le braccia e uno per infilare la testa. I membri della coppia si siedono vicini uno dietro l’altro. Quello seduto davanti infila la testa nel lenzuolo, mentre quello dietro infila le braccia dentro i

due buchi. In tal modo la persona davanti muove il volto e la testa, mentre quello dietro le braccia.

Il conduttore fornisce ordini e comandi e i due, così “incastrati” li devono eseguire. Alcuni esempi possono essere:

- lavarsi i denti;
- pettinarsi;
- accarezzarsi;
- bere un caffè.

Il quadro umano

Il conduttore ritaglia varie immagini da riviste raffiguranti persone che compiono gesti o azioni. I partecipanti osservano una figura per volta cercando di riprodurre col corpo la posizione nella foto.

Sensi in movimento

Riprendendo gli esercizi di attenzione e stimolazione sensoriale già descritti, è utile proporre un'attività di gruppo che integri tali capacità con l'esercizio motorio e il rinforzo di abilità inerenti le azioni quotidiane.

Il conduttore associa a uno stimolo sonoro un movimento, come per esempio:

- fischio (alzarsi e sedersi dalla sedia);
- battito di mani (marciare sul posto a ginocchia alte);
- battito di un colpo sul tavolo (fare un giro su se stessi).

I partecipanti devono ricordarsi l'abbinamento “suono-movimento” e svolgere il compito correttamente.

Sacco pieno e sacco vuoto

Anche questa prova permette una stimolazione sensoriale (udito) e un allenamento cognitivo e del corpo.

Al comando “sacco pieno” i giocatori devono mettersi in piedi; al comando “sacco vuoto” devono stare seduti. Si possono aggiungere trabocchetti o elementi di distrazione, ma è importante chiedere sempre ai partecipanti di concentrarsi sul comando da eseguire.

Attrezzi

Si preparano dei bigliettini con il nome di alcuni attrezzi da lavoro o di uso comune. Per esempio:

- forbici – martello – pennello – rastrello;
- penna – cucchiaio – pettine – chiave.

Ogni anziano compie un movimento o un'azione che si fa di solito con quell'attrezzo. In seguito viene ripetuto tutti insieme.

Sagoma da scolpire

Il conduttore si procura un grande foglio di carta e lo appende al muro. In seguito chiede a un volontario di alzarsi e appoggiare la schiena sul cartellone appeso alla parete. Un secondo compagno traccia con un pennarello la sagoma del corpo dell'amico.

Ginnastica del viso e uso della voce

Con l'obiettivo di mantenere le autonomie e le funzionalità dell'anziano con declino cognitivo è importante svolgere attività che stimolino e rinforzino le competenze relative l'uso della voce e l'abilità del deglutire correttamente.

A questo proposito si possono proporre alcune prove divertenti e stimolanti, specifiche per questi apparati. Per esempio:

- esercizi di produzione, articolazione e comprensione linguistica (come a lungo descritti in precedenza);
- *il gioco dell'eco*, dove un partecipante funge da alpino e collocandosi a distanza dagli altri compagni emette un suono o una parola di sua fantasia come se fosse in mezzo a una vallata in montagna. I compagni tutti insieme riproducono la stessa parola o frase come se fosse un eco;
- esercizi vari per il collo e l'apparato della gola (per nervi e articolazioni);
- esercizi di imitazione dell'attività del "masticare" e del "deglutire" un alimento, chiedendo di immaginare, per esempio, di bere un caffè o di mangiare una pasta asciutta;
- esercizi di intonazione di lettere, fonemi e parole producendole però in vari modi, come se avessimo tanti "tipi di voce" (sottovoce, urlando, con voce spezzata, ecc.).

Ombre cinesi

In questa prova il conduttore utilizza un grande lenzuolo bianco e una torcia con una buona potenza di illuminazione. Appeso il lenzuolo tra due punti della sala e spente le luci si accende la torcia. Il conduttore si posiziona dietro il lenzuolo e con l'uso delle mani o di tutto il corpo assume varie posture o compie rappresentazioni di qualche elemento naturale, come per esempio una farfalla utilizzando le due mani unite e aperte.

I partecipanti, osservando le ombre, devono indovinare di cosa si tratta.

Attività occupazionali

La terapia occupazionale è un buon allenamento per le abilità cognitive e prassico/motorie, possibile anche con anziani maggiormente compromessi.

Nei nostri gruppi, quando viene dedicato spazio a tale stimolazione, cerchiamo di utilizzare materiali di uso comune, ecologici e vicini al mondo dei partecipanti.

Tale attività richiede fantasia, creatività e la volontà di esprimersi. Risulta opportuno valutare quali tipi di attività siano più idonee al gruppo e ai singoli per rinforzare le competenze e non ridicolizzare l'individuo. Le attività da proporre devono quindi essere condivise col gruppo, adatte al livello cognitivo e alle abilità residue.

La complessità del compito occupazionale proposto varia in base ai presenti e agli obiettivi prefissi, come dai significati che i partecipanti gli attribuiscono.

Cerchiamo in queste attività di proporre compiti di memoria procedurale che implicino l'uso dell'attenzione, del ragionamento, delle competenze prassiche, della coordinazione fine occhio-manuale e possibilmente di scegliere materiale amorfo e poco strutturato per rendere più articolato il lavoro, stimolando maggiormente le funzioni cognitive, la curiosità e la motivazione a realizzare qualcosa di nuovo. Qualche esempio:

- *decoupage* su legno, ceramica, vetro e cartone;
- *collage a tema* su cartoncino, utilizzando vari materiali (carta, carta velina, semi e cereali, carta adesiva, ecc.), in cui si sceglie il disegno da riempire col materiale;
- *origami*, in cui piegare secondo sequenze logiche pezzi di carta o stoffa;
- *stampa e stencil*, seguendo linee e confini disegnati precedentemente su carta o stoffa;
- *traforo* con l'utilizzo di traforino o punteruoli, seguendo linee o confini tracciati precedentemente su legno o cartone grosso;
- *carta pesta*, per rivestire con la carta e colla delle sagome di plastica o di gesso;
- *attività di cucina*, per realizzare piatti o dolci seguendo fasi e procedimenti sequenziali;
- *cucito* di pezzi di stoffa da assemblare seguendo linee tracciate;

- *mosaico* su una base disegnata o su linee/confini tracciati, con materiale vario (palline di carta, semi, cereali, piccoli sassi, bottoni, ecc.);
- *assemblaggio* di materiale per realizzare gomitoli, pompon, collane, ecc.;
- *ritaglio* di figure seguendo linee definite precedentemente su carta, cartoncino, stoffa;
- *realizzazione di piccoli oggetti* con vario materiale e diverse tecniche, usando anche semplici attività di bricolage;
- *manipolazione libera o strutturata* di materiale amorfo (pasta di sale, argilla, ecc.);
- *scrittura libera o guidata*.

Inoltre si possono proporre alcune attività meno articolate ma sempre gradite all'anziano e utili alla stimolazione cognitiva, realizzabili anche al domicilio o in struttura:

- curare un orto, fiori o piante;
- fare conversazione;
- fare una passeggiata;
- fare la spesa;
- manipolare materiale amorfo come creta, acqua e farina, das, ecc.;
- scrivere una cartolina, una lettera, frasi o pensieri, bigliettini da regalare;
- leggere riviste, quotidiani, libri, racconti o poesie (anche in dialetto);
- disegnare, pitturare;
- cantare, ballare;
- cucinare, pulire, spolverare, lavare piatti, riordinare gli ambienti di vita e di lavoro, svolgere piccoli lavori domestici.

Raccolta di noi...

Come attività occupazionali si possono realizzare oggetti come ricordo dell'esperienza condivisa insieme.

In un corso di *Palestra della Mente* abbiamo proposto dei “temi” sui quali abbiamo lavorato in gruppo, raccogliendo pensieri, ricordi e considerazioni. Una volta raccolti e commentati in gruppo, i conduttori hanno rielaborato quanto emerso e realizzato piccoli libretti che sono stati regalati a ogni partecipante. Nello specifico sono stati curati:

- libretto di ricette di cucina, per il quale ogni anziano ha portato la sua ricetta preferita;
- libretto di cure e rimedi di una volta, in cui sono stati raccolti i ricordi e le conoscenze relative a rimedi naturali per la salute, la cura del corpo e della casa;
- libretto di raccolta di odori e profumi scomparsi, in cui sono stati descritti i ricordi di alcuni sapori, fragranze, odori di una volta, dell'infanzia, dei luoghi di vita passati e oggi scomparsi (per esempio il sapone di Marsiglia, il caffè appena macinato, la cenere per lavare il bucato, il profumo della legna tagliata, le caramelle all'anice, ecc);
- libretto sui ricordi del Natale, tradizioni passate, usi e costumi;
- raccolta di filastrocche, detti popolari dialettali, proverbi di una volta e di oggi;
- raccolta di usi e costumi della famiglia di ieri e di oggi;
- raccolta di pensieri al femminile, in cui sono state raccolte idee, pensieri, considerazioni sulla figura della donna tra passato e presente.

Nei nostri gruppi cerchiamo di stimolare le persone all'espressione individuale di pensieri e considerazioni personali, non necessariamente legati ai ricordi autobiografici.

Per questo obiettivo usiamo molto la scrittura, anche per cercare di mantenere questa capacità il più a lungo possibile. Nello specifico, è possibile prendere spunto da particolari momenti del gruppo o da qualche periodo dell'anno, per svolgere alcune attività di questo genere.

Per esempio:

- scrivere su dei bigliettini auguri personalizzati di Natale da regalare o da utilizzare come addobbo;
- ritagliare forme particolari come una "maschera di carnevale" e far scrivere sopra un pensiero personale relativo al divertimento e allo svago;
- scrivere su di un cartellone un pensiero, un giudizio, un parere sull'esperienza svolta insieme (per esempio negli ultimi incontri del gruppo);
- scrivere su dei bigliettini delle considerazioni personali relative alla salute e al benessere psico-fisico e donarli ai compagni o realizzare un collage di gruppo.

RINGRAZIAMENTI

Un “grazie” a tutti i professionisti coinvolti a vario titolo nei nostri gruppi *Palestra della Mente* e *Spazio Incontro* e nella realizzazione di questo progetto multiprofessionale, per l’entusiasmo, la viva curiosità di crescere e sperimentare insieme, per l’autentico modo di stare e lavorare con i nostri pazienti.

Un ringraziamento ancora all’Associazione Alzheimer che ha reso possibile questo percorso accompagnandoci di anno in anno nella programmazione e nella realizzazione degli interventi.

Non da ultimi, ma per primi, un grazie particolare a tutti i partecipanti e ai loro familiari per l’arricchimento che ci hanno offerto.

BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association, Ed. it. MASSIMO B. (a cura di), *DSM-V. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2014.

ATKINSON R. C. & SHIFFRIN R. M., *Human memory: A proposed system and its control processes*, in SPENCE K.W. and SPENCE J.T. (Eds.), *The psychology of learning and motivation*, vol. 8, Academic Press, London, 1968.

AUER S.R., MONTEIRO I.M., REISBERG B., *The empirical behavioural pathology in Alzheimer's disease (E-Behave-AD) rating scale*, int. Psychogeriatr, 8:247-66, 1996.

BERGAMASCHI S., IANNIZZI P., MONDINI S., MAPELLI D., *Demenza. 100 esercizi di stimolazione cognitiva*, Cortina Raffaello Editore, Milano, 2008.

BERGAMASCHI S., IANNIZZI P., MONDINI S., MAPELLI D., *Il Training cognitivo per le demenze e le cerebro lesioni acquisite. Guida pratica per la riabilitazione*, Cortina Raffaello Editore, Milano, 2015.

BIANCHETTI A., RANIERI P., TRABUCCHI M., *Pharmacological treatment of Alzheimer's disease. Aging Clin Exp Res*, 18:158-62, 2006.

BIANCHIN L., FAGGIAN S., *Guida alla valutazione e al trattamento delle demenze nell'anziano. Strumenti e tecniche per l'operatore*, Franco Angeli, Milano, 2006.

BOCCARDI M., *Riabilitazione nella demenza grave. Manuale pratico per operatori e caregiver*, Ed. Erickson, Trento, 2007.

BORSARI A. *Dizionario della memoria e del ricordo*, Bruno Mondadori, Milano, 2002.

BRAZZELLI M., CAPITANI E., DELLA SALA S., SPINLER H., ZUFFI M., *A neuropsychological instrument adding to the description of patients with suspected cortical dementia: the Milan Overall Dementia assessment*, int. J. Neurol Neurosurg Psychiatr, 57:1510-17, 1994.

BRODATY H., GREEN A. & KOSCHERA A., *Metaanalysis of psychosocial interventions for caregivers of people with dementia*, Journal of the American Geriatrics Society, 51(5), 657-664, 2003.

BUSCHERT V., BOKDE A. L. & HAMPEL H., *Cognitive intervention in Alzheimer disease*, Nature Reviews Neurology, 6(9), 508-517, 2010.

CESA-BIANCHI M., VECCHI T., *Elementi di psicogerontologia*, Franco Angeli, Milano, 1999.

CHATTAT R., *L'invecchiamento: processi psicologici e strumenti di valutazione*, Ed Carocci, Roma, 2004.

CLARE L., WOODS R. T., MONIZ C. E., ORRELL M. & SPECTOR A., *Cognitive rehabilitation and cognitive training for early-stage Alzheimer's disease and vascular dementia*, The Cochrane database of systematic reviews, (4), CD003260, 2003.

COHEN-MANSFIELD J., COHEN R., BUETTNER L., EYAL N., JAKOBOVITS H., REBOK G., ROTENBERG-SHPIGELMAN S.,SHELLEY S., *Interventions for older persons reporting memory difficulties: a randomized controlled pilot study*, int. J. Geriatr Psychiatry, 30:478–86, 2015.

CUMMINGS J.L., MEGA M., GRAY K., ROSEMBERG-THOMPSON S., CARUSI D.A., GORNBEI J., *The neuropsychiatric Inventory comprehensive assessment in psychopathology*, in Dementia Neurology, 44:2308-2314, 1994

DAL SASSO F., PIGATTO S., *L'anziano e la sua memoria*, Bollati Boringhieri, Torino, 2001.

DE KLERK-RUBIN V., *Assistere gli anziani – Il metodo Validation. Costruire relazioni serene con la persona con demenza*, Trento, Erickson, 2015.

DENES G., PIZZAMIGLIO L., *Manuale di Neuropsicologia. Normalità e Patologia dei processi Cognitivi*, Zanichelli, Bologna, 1995.

FAGHERAZZI C., STEFINLONGO P., BRUGIOLO R., *Pharmacological and non pharmacological treatment for Alzheimer's disease: an update*, Part I. Pharmacological treatment, Journal of Gerontology and Geriatrics, 57:209-222, 2009.

FEIL N., *Il metodo Validation*, Sperling & Kupfer Editori, Milano, 1996.

FOLSTEIN M. F., FOLSTE, in S., MCHUGH P.R., *Mini Mental State: practical method for grading the cognitive state of patient for the clinician*, in Journal of Psychiatric Research, 12:189-198, 1975.

FREUD S., *Il motto di spirito e la sua relazione con l'inconscio*, 1905.

GARDINI S., PRADELLI S., FAGGIAN S. & BORELLA E., *La stimolazione cognitiva: un intervento efficace per la persona con demenza. Programma base e di mantenimento della Cognitive Stimulation Therapy (CST)*, Franco-Angeli, Milano, 2015.

GOLLIN D., FERRARI A., PERUZZI A., *Una palestra per la mente. Stimolazione cognitiva per l'invecchiamento cerebrale delle demenze*, Edizioni Erickson, Trento, 2007.

GOLLIN D., FERRARI A., PERUZZI A., *Una palestra per la mente 2. Nuovi esercizi di stimolazione cognitiva per l'invecchiamento cerebrale e le demenze*, Edizioni Erickson, Trento, 2011.

GRAFF M., VAN MELICK M. , THIJSSSEN M., VERSTRATEN P., ZAJEC J., FABBO A., *Curare la demenza a domicilio. Indicazioni di terapia occupazionale per anziani e caregivers*, Franco Angeli, Milano, 2016.

JONES M., *Gentlecare. Un modello positivo di assistenza per l'Alzheimer*, Ed. Carrocci Faber, Roma, 1999.

KATZ S, FORD A. B. et al., *Studies of illness in the aged. The index of ADL: A standardized measure of biological and psychosocial function*, in *The Journal of the American Medical Association*, 185:914-919, 1963.

KINSELLA G. J., MULLALY E., RAND E., ONG B., BURTON C., PRICE S., PHILLIPS M., STOREY E., *Early intervention for mild cognitive impairment: a randomised controlled trial*, *J. Neurol Neurosurg Psychiatry*, 80: 730-736, 2009.

KITWOOD T., *Dementia Reconsidered: The Person Come First*, Open University Press, Buckingham, 1997.

LÀDAVAS E., BERTI A., *Neuropsicologia*, Ed. Il Mulino, Bologna, 1995.

LAICARDI C., PEZZUTI L., *Psicologia dell'invecchiamento e della longevità*, Ed. Il Mulino, Bologna, 2000.

LAWTON M. P., BRODY E. M., *Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living*, in *The Gerontologist*, 9:179-186, 1969.

LEVINE B., STUSS D., WINOCUR G., BINNS M. A., FAHY L., MANDIC M., BRIDGES K., ROBERTSON I. H., *Cognitive rehabilitation in the elderly: effects on strategic behaviour in relation to goal management*, *J. int. Neuropsychol Soc.*,13: 143-152, 2007.

LONDOS E., BOSCHIAN K., LINDÉN A., PERSSON C., MINTHON L., LEXELL J., *Effects of a goal-oriented rehabilitation program in mild cognitive impairment: a pilot study*, *Am J. Alzheimers Dis Other Demen*, 23: 177-183, 2008.

MAGNI E., BINETTI G., BIANCHETTI A., ROZZINI R., TRABUCCHI M., *Mini-Mental State Examination: a normative study in Italian elderly population*, *Eur J. Neurol*, 3:198-202, 1996.

MAHONEY F.I., BARTHEL D. W., *Functional Evaluation: The Barthel Index*, in *Mayland State Medical Journal*, 14:61-65, 1965.

ORSENIGO A., *La progettazione luogo di cambiamento*, in *Progettazione Sociale*, Dicembre, Ed. Gruppo Abele, Torino, 1997.

PIPPI M., MECOCCHI P., SAXTON J., BARTORELLI L., PETTENATI C. et al, *Neuropsychological assessment of the severely impaired elderly patient: validation of the Italian short version of the Severe Impairment Battery (SIB)*, in *Aging*, Agosto, 11(4):221-6, Milano, 1999.

PRADELLI S., FAGGIAN S., PAVAN G., *Protocolli di intervento per le demenze. Terapie farmacologiche e cognitivo-comportamentali per fronteggiare i sintomi del deterioramento*, Franco Angeli, Milano, 2008.

QUAIA L., *Mnemosine. Esercizi per la memoria*, Ed. Nodolibri, Lipomo, Como, 2001.

REGIONE EMILIA-ROMAGNA, *Strumenti per la valutazione del paziente affetto da demenza*, a cura della, 2000, scaricabile dal sito web: www.regione.emilia-romagna.it

REGIONE EMILIA-ROMAGNA, *Protocolli per la terapia e la gestione delle problematiche assistenziali dei pazienti affetti da demenza*, a cura della, 2000, scaricabile dal sito web: www.regione.emilia-romagna.it.

REGIONE EMILIA-ROMAGNA, *Le attività di stimolazione cognitiva al paziente con demenza in Emilia-Romagna: analisi delle esperienze e proposta di protocolli condivisi*, a cura della, 2005, scaricabile dal sito web: www.regione.emilia-romagna.it.

REGIONE EMILIA-ROMAGNA, *La stimolazione cognitiva per il benessere della persona con demenza. Linee di intervento*, Collana Argomenti, a cura della, 2007, scaricabile dal sito web: www.regione.emilia-romagna.it.

REGIONE EMILIA-ROMAGNA, *Aggiornamento del progetto regionale demenze (DGR 2581/99) e recepimento del "Piano Nazionale Demenze", deliberazione della Giunta Regionale 27 giugno 2016, N. 990, N. 197 del 04/07/2016 (Parte Seconda)*.

ROSEN W. G., MOHS R., DAVIS K. L., *Alzheimer's Disease Assessment Scale-(ADAS-Cog)*, in American Journal of Psychiatry, 141: 698, 1984.

ROSEN W.G, MOHS R.C, DAVIS. K. L., *A new rating scale for Alzheimer's disease*, in American Journal of Psychiatry, 141: 1356-64, 1984.

SPECTOR A., THORGRIMSEN L., WOODS B. O. B., ROYAN L., DAVIES S., BUTTERWORTH M., & ORRELL M., *Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia*, The British Journal of Psychiatry, 183 (3), 248-254, 2003.

WOODS B., AGUIRRE E., SPECTOR A. E., ORRELL M., *Cognitive Stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia*, The Cochrane Library, 2012.



Insieme, *sulle vie della cura*



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna