



SPAZIO MEMORIA

Corso di ginnastica mentale per anziani

INTRODUZIONE:

L'aumento dell'aspettativa di vita verificatosi negli ultimi decenni ha determinato un accrescimento della popolazione anziana e un conseguente aumento delle persone affette da demenza o da qualche altra forma di compromissione delle funzioni cognitive. Si valuta che una percentuale tra il 3 e il 5% della popolazione di età superiore ai 65 anni sia colpita da questi disturbi, che a volte vengono confusi con sintomi depressivi e non ricevono quindi una risposta adeguata.

È da diversi anni che si pensa che una ginnastica mentale mirata, volta al mantenimento delle funzioni cognitive nel tempo, potrebbe contribuire ad una prevenzione dei disturbi cognitivi e delle probabili demenze in stato iniziale. Negli anziani che hanno frequentato corsi di ginnastica mentale è stato infatti riscontrato un miglioramento sia in ambito cognitivo (funzioni di orientamento, linguaggio, ragionamento ecc.) che in ambito affettivo (tono dell'umore).

Con queste premesse è stato pensato il progetto.

PROGETTO:

Il progetto sarà articolato in due corsi, differenziati in contenuto e frequenza delle lezioni in base al livello cognitivo dei partecipanti, preceduti da un incontro di presentazione.

Incontro di presentazione rivolto a tutti gli anziani del Centro sociale. Lo scopo è di dare informazioni sul funzionamento della memoria, per mettere in luce, da una parte, le eventuali difficoltà fisiologiche legate al processo dell'invecchiamento, dall'altra, le reali capacità e possibilità presenti, spesso non utilizzate. Le persone interessate, accedono allo:

Screening iniziale, effettuato tramite una scheda che raccoglie dati sociodemografici e cognitivi, somministrata a tutti gli aspiranti partecipanti. Questa fase permette di suddividere i soggetti in 2 livelli di funzionamento cognitivo. Sulla base di questi vengono poi formati i corsi.

Corso di 1° livello destinato ai soggetti che non presentano disturbi mnesici rilevanti e a coloro che presentano disturbi mnesici lievi-moderati. A questo gruppo di anziani è destinata una serie di incontri, volti all'apprendimento di alcune mnemotecniche particolarmente efficaci e accessibili, che forniscano *strumenti* da utilizzare nel contesto della vita quotidiana.

Corso di 2° livello destinato ai soggetti che presentano disturbi mnesici importanti. Per loro si prevede una serie di incontri stimolazione delle funzioni cognitive deficitarie e di potenziamento delle abilità residue. In questi casi è preferibile la riabilitazione cognitiva in cui non si mira tanto all'apprendimento di nuove capacità, quanto al mantenimento di quelle preesistenti destinate a peggiorare progressivamente.

Per questo gruppo è previsto e auspicabile il coinvolgimento degli operatori e dei familiari, per i quali, istituzionalmente, l'AIMA organizza gruppi di sostegno e formazione.

UTENZA:



A.I.M.A. Tigullio
Associazione Italiana Malattia di Alzheimer

c/o Centro Diurno P.zza Libertà 1 - 16040 S.Salvatore di Cogorno – tel 0185 386001
c/o Volontari Soccorso S. Anna - Via Arpinati 16035 Rapallo - tel 0185/262888

Gruppo di 10-12 anziani afferenti al Centro Sociale (Istituto Castagneto) di Via Lamarmora a Rapallo, per il corso di primo livello. Il numero sarà ridotto a 6-8 persone, per quanto concerne il corso di secondo livello.

FREQUENZA E DURATA DEL CORSO:

Sono previsti, inizialmente, dieci incontri, di un'ora e mezza, a frequenza settimanale, ripetibili nel tempo. L'inizio di un primo corso sperimentale è previsto per l'11 settembre 2007.

OBIETTIVI:

1. stimolazione ed attivazione della memoria e delle funzioni cognitive preposte al processo di memorizzazione: attenzione, ragionamento, capacità di giudizio, categorizzazione, fluency verbale, associazione e spirito d'osservazione.
2. potenziamento delle abilità cognitive di cui si dispone, che rimangono o inutilizzate o sottoposte ad un utilizzo inadeguato
3. innalzare, con il miglioramento delle prestazioni, il tono dell'umore, l'autostima e, conseguentemente, la qualità di vita

CONDUTTORI:

Marida Federici e Fabrizia Medici

METODO E CONTENUTI:

Le lezioni sono pratiche esperienziali. Vengono proposti esercizi di stimolazione cognitiva. Gli utenti sperimentano durante gli incontri le tecniche apprese e imparano a generalizzarle nella vita quotidiana.

STRUMENTI E MATERIALI:

A seconda delle esigenze e della tipologia dell'utenza, vengono proiettati filmati, slide, utilizzata lavagna a fogli mobili e materiale cartaceo.

VALUTAZIONE INIZIALE:

Vengono utilizzati alcuni test, che permettano di quantificare le eventuali difficoltà e suddividere i partecipanti nei due gruppi. Alla fine del corso, sarà ripetuta la valutazione iniziale per evidenziare i cambiamenti.

Tale valutazione è somministrata singolarmente agli utenti, previo appuntamento, prima dell'inizio del corso stesso.

SEDE:

Centro Sociale Castagneto, Via Lamarmora, Rapallo

Rapallo, 16 aprile 2007

Il vicepresidente AIMA
Marida Federici