



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

Attività a valenza psico-sociale per persone con decadimento cognitivo

Possibili tracce di esercizi ai tempi del Covid-19



Il presente opuscolo è stato realizzato a cura di:

<i>Costa Livia</i>	Associazione Alzheimer Ravenna e Lugo
<i>Fanti Elisabetta</i>	Associazione Alzheimer Ravenna
<i>Foschini Roberta</i>	CDCD Lugo e Faenza
<i>Lombardo Mariaconcetta</i>	Associazione Alzheimer Ravenna
<i>Mazzini Guido</i>	CSI Ravenna
<i>Oggianu Raffaella</i>	Asp Lugo
<i>Rava Alice</i>	Associazione Alzheimer Ravenna e Faenza
<i>Ritacca Francesco</i>	Associazione Alzheimer Ravenna
<i>Tacconi Mascia</i>	CDCD Ravenna
<i>Zannoni Maria Eleonora</i>	CSI Ravenna
<i>Rachele Nanni</i>	Referente Aziendale Psicologia Ausl della Romagna
<i>Federica Boschi</i>	Direttore Distretto di Lugo Responsabile Programma Aziendale Demenza Ausl della Romagna

AZIENDA USL DELLA ROMAGNA

Composizione ed impaginazione:

Clara Campanini - U.O. Piattaforma Amministrativa di Ravenna - Linee Editoriali

Stampa: 3 giugno 2021

INDICE

- Introduzione pag. 4

- Regole di sicurezza anti-Covid pag. 6

- Possibili esercizi in gruppo nel rispetto della sicurezza anti-Covid pag. 12

- Bibliografia pag. 31

- Recapiti telefonici pag. 32

Introduzione

L'epidemia di COVID-19 ha avuto un profondo impatto sull'organizzazione delle attività cliniche e socio assistenziali rivolte alle persone con demenza e ai loro caregivers. Questo target di persone anziane e fragili sono state le vittime predilette del virus sia per le conseguenze sul piano clinico sia per le ricadute sulla qualità di vita in generale (Trabucchi M.,2020).

Le attività psico-sociali hanno quindi subito una rimodulazione, nel 2020 e nel 2021, con specifici interventi da remoto, a distanza, al fine di continuare a supportare le persone con demenza e i loro caregivers, ed in presenza hanno visto seguire nuove regole ed indicazioni strettamente necessarie per la prevenzione da contagio di Sars-Cov-19. Vari studi hanno messo in luce l'importanza di interventi di gruppo che favoriscano l'integrazione sociale (Oriei McDermott, et al., 2018).

Le Linee guida al management delle demenze NICE-SCIE del 2006 evidenziano come *"le persone con demenza lieve/moderata di tutti i tipi devono avere l'opportunità di partecipare a gruppi di stimolazione cognitiva strutturata svolta da operatori con formazione adeguata e supervisione"*, definendo tali interventi di tipo psicosociale in quanto hanno come obiettivo favorire il coping e l'adattamento della persona alla sua condizione, fornendo supporto nelle varie fasi della malattia.

All'interno di questi interventi psicosociali di gruppo si creano spazi fondamentali di condivisione ed espressione delle proprie difficoltà cognitive che trovano una risposta rassicurante nel confronto con gli

altri, nell'approccio altamente protesico (Jones, 1999) e validante dei conduttori, nell'ambiente fisico e sociale e nei programmi di lavoro proposti.

Il gruppo assume una valenza psicosociale per le persone con demenza, mettendo al centro la "Persona" (Kitwood, 1997) e non la malattia, promuovendo esperienze gratificanti che valorizzano l'autostima e l'immagine personale, ed alimentando capacità relazionali incoraggianti e supportive.

In quest'ottica l'esperienza di gruppo si configura per le persone con decadimento cognitivo come una nuova opportunità positiva che assicura benessere psicofisico in quanto prende in carico non solo gli elementi prettamente cognitivi, ma anche quelli psichici, affettivi e relazionali. L'approccio, gli esercizi e le tecniche proposte nei gruppi di riattivazione cognitivo-relazionale devono sempre tener conto che *"le persone con deterioramento cognitivo ragionano con il cuore e che a tale linguaggio bisogna dare grande spazio"* (Fumagalli M., Lionetti L., 2016).

Regole di sicurezza anti-Covid



La possibilità di svolgere le attività in presenza richiede che vengano sempre approfonditi gli elementi di rischio.

Un protocollo condiviso tra tutti gli operatori e volontari coinvolti nelle attività di gruppo risulta fondamentale per favorire il rispetto delle normative di sicurezza.

Di seguito è riportato in esempio il protocollo utilizzato durante le nostre attività psicosociali.

Indicazioni fondamentali e regole di sicurezza anti-Covid

UTILIZZO DI DPI

Gli operatori e i partecipanti sono tenuti ad utilizzare la mascherina chirurgica sia su naso che su bocca (gli operatori vigileranno e aiuteranno a rispettare questo aspetto). Nel caso in cui la persona con disabilità non riesca a mantenere lo specifico dispositivo o l'idoneo distanziamento, il personale dovrà indossare la mascherina FFP2.





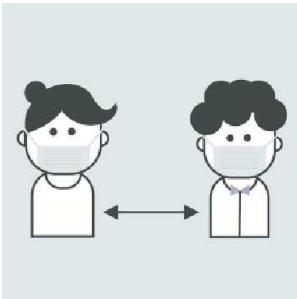
IGIENIZZAZIONE DELLE MANI

Ogni persona deve disinfettarsi le mani all'arrivo nel gruppo, durante le attività e prima di andare via.



MISURAZIONE DELLA TEMPERATURA

Potranno essere ammessi al gruppo solo i partecipanti che avranno una temperatura inferiore ai 37,5 gradi. Per questo motivo è richiesta la misurazione della temperatura con termometro frontale all'ingresso di ogni persona.



DISTANZA DI ALMENO 1 METRO

Vigilare ed assicurarsi che ogni partecipante mantenga la distanza di almeno 1 mt dalle altre persone.

Per aiutare i partecipanti a rispettare questa regola è opportuno che gli operatori ricordino/ripetano spesso questa regola durante le attività e impediscano ogni tentativo di contatto fisico.



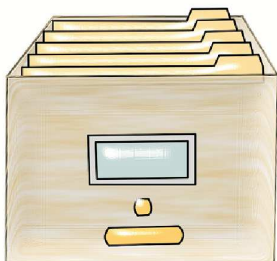
UTILIZZO DEI GUANTI MONOUSO E/O IGIENIZZAZIONE MANI

Qualora si rendesse necessario toccare fisicamente un partecipante (es. supporto nello spostamento), l'operatore è tenuto ad utilizzare i guanti o ad igienizzarsi immediatamente prima e dopo il contatto.



SANIFICAZIONE DEL BAGNO

Ogni volta che un partecipante vi si reca, è obbligatoria la sanificazione del bagno.



COMPILAZIONE REGISTRO ANAGRAFICO

La psicologa del gruppo provvederà a compilare il modulo prestampato del "registro anagrafico" contenente l'anagrafica dei partecipanti, i riferimenti telefonici e l'orario di entrata e di uscita di ogni persona.

I partecipanti assenti dovranno essere opportunamente indicati nel registro. Il registro dovrà essere conservato nell'apposita cartellina al fine di assicurare la tracciabilità dei partecipanti in caso di contagio.



EVITARE ASSEMBRAMENTI

L'entrata e l'uscita dei partecipanti dovrà essere svolta una persona alla volta, con monitoraggio da parte degli operatori.



FAMILIARI

I familiari non dovranno entrare nella stanza delle attività, ma potranno attendere fuori per non creare assembramenti.

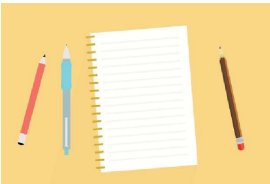
Dovranno firmare il "Patto di Responsabilità" il primo giorno del gruppo e aiutare a compilare la "Check List di assenza dei sintomi" relativa al loro caro, che dovrà essere firmata da partecipante e caregiver e consegnata all'inizio di ogni incontro.

Senza consegna della "Check List di assenza dei sintomi" firmata, non è possibile l'accesso dell'anziano nel gruppo.



SINTOMI INFLUENZALI

Non è consentito l'accesso al gruppo di una persona e/o familiare affetti da sintomi di infezione Covid-19



EVITARE GLI SCAMBI TRA PARTECIPANTI

Favorire l'utilizzo di materiale ad uso individuale dei singoli partecipanti es. schede usa e getta, stimoli verbali, sonori e visivi.

Disinfettare il materiale manipolato da un singolo partecipante (es. penne, pennarelli, etc) prima di riporlo e/o renderlo accessibile agli altri partecipanti. Non utilizzare gli attaccapanni e non mescolare gli affetti personali. Prediligere l'appoggio dei giubbotti sulle rispettive sedie dei partecipanti.



CIBO

Non è prevista la distribuzione e consumazione di cibo o di bevande se non di proprietà del partecipante e ad esclusivo uso personale.



SANIFICAZIONE DELL'AMBIENTE

Prima e dopo le attività e, in tutti i momenti necessari durante il corso del gruppo, gli Operatori dovranno provvedere all'igienizzazione degli ambienti (superfici, sedie, materiali, bagno, etc).

Durante le attività sarà necessario tenere aperte le finestre e comunque andrà arieggiata la stanza prima e dopo il gruppo.

Possibili esercizi in gruppo nel rispetto della sicurezza anti-Covid

STRUMENTI DI LAVORO

Le seguenti attività possono essere realizzate avvalendosi di materiale plastificato (foto, cartelle tombola, puzzle singoli, ecc.), tablet (foto, ascolto musica, suoni, ecc.), videoproiettore (foto, brevi video, riconoscimento visivo, ecc), amplificatori audio, schede usa e getta, nel rispetto delle norme di prevenzione da Covid-19.

Attività di Reminiscenza: a voce stimolare ricordi presenti e attuali, liberi o a tema specifico proposto dal conduttore, anche partendo da immagini-stimolo (es. giochi di una volta; la scuola; il matrimonio; i mestieri di una volta; la vita in campagna; primo lavoro; ecc.); raccolta di pensieri, buone abitudini, ricordi, citazioni, rimedi di salute da svolgere in gruppo costruendo ognuno un piccolo opuscolo.

Attività di Orientamento nel tempo: stimolare il recupero di giorno, mese, anno, stagione aiutandosi con calendari, ad uso solo del conduttore; mostrare foto caratteristiche per ogni stagione da categorizzare; elencare le festività principali del mese o di tutto l'anno: mostrare date da abbinare alle ricorrenze; elencare frutta, verdure, clima tipici per ogni stagione; recitare proverbi legati al mese o alla stagione; esercizio "l'orologio": il conduttore disegna un grande orologio alla lavagna e insieme al gruppo si individuano azioni, gesti, impegni personali da svolgere nei vari orari della giornata.

Attività di Orientamento nello spazio: il conduttore, su indicazione dei partecipanti, scrive o disegna alla lavagna le Regioni d'Italia da Nord a Sud indicando capoluoghi, città e monumenti famosi, cibi tipici, monumenti e luoghi famosi della propria città (da elencare a voce o stimolare con immagini); è possibile anche immaginare itinerari possibili nel proprio territorio per raggiungere note località (mare, collina, piazza, ecc.).



Esercizio di orientamento spaziale usando i punti cardinali è possibile trovare un punto di riferimento per ogni punto cardinale: paesaggio, città, o altro luogo. Ad es. a Est c'è... il mare. Partendo dal punto cardinale e dal punto di riferimento, il conduttore chiede di ricercare azioni specifiche (cosa si fa al mare?) che possono anche essere mimate.

Gioco dell'oca cognitivo a tema: è possibile inserire quiz con contenuti stagionali, autobiografici, legati a luoghi d'Italia o del mondo, indovinelli, semplici calcoli da eseguire, quiz cognitivi sul linguaggio o anche richiedenti prove motorie.

E' consigliabile produrre un cartellone di grandi dimensioni, alternando nelle varie caselle immagini o quiz da risolvere.

Verrà poi collocato al centro del tavolo e i partecipanti, con in mano una pedina ciascuno, la tirano a turno e rispondono singolarmente o in gruppo al quesito indicato nella specifica casella.



Gioco della Tombola: possono essere usate immagini o parole relative a diverse categorie: animali, personaggi famosi, stagioni, cibi, paesaggi, cantanti, strofe di canzoni o altro stimolo visivo relativo alla vita quotidiana. Ogni partecipante avrà a disposizione una cartella (in formato A4 plastificata) e segnacaselle che verranno gettati al termine del gioco (es. pasta secca, pezzetti di carta).



Esercizi di logica e ragionamento: il conduttore legge, scrive alla lavagna o proietta indovinelli, proverbi, frasi in dialetto, frasi da completare o riordinare, domande di ragionamento, stime cognitive o chiede di trovare la parola "intrusa" in una data categoria. Altri stimoli comprendono il fare calcoli e individuare "sequenze logiche".

Tali attività vengono svolte in gruppo e a voce.

Asta delle stime: il conduttore chiede di "stimare" pesi di oggetti, lunghezze ma anche stimoli presenti alla lavagna (es. numero di pallini disegnati senza poterli contare) oppure età di personaggi famosi. Ognuno fornisce la propria stima alzando la mano, vince chi si avvicina di più.

Esercizio delle similitudini e differenze: vengono stampate delle card contenenti coppie di immagini e poi plastificate. L'obiettivo è trovare ciò che hanno in comune o ciò che hanno di diverso.

Esempio:

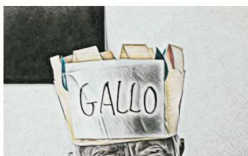


Lettura e commento del quotidiano: il conduttore legge il quotidiano e poi avvia la conversazione e il confronto di gruppo sulle notizie attuali, su argomenti di interesse condiviso stimolando opinioni ed esperienze personali.



Esercizi di attenzione uditiva: il conduttore legge una lista di stimoli (es. parole) e chiede ai partecipanti di eseguire uno specifico movimento ad ogni stimolo bersaglio udito. Ad esempio "batti le mani quando senti una parola che inizia con la lettera L".

Gioco delle Parole "in fronte": il conduttore si attacca sulla fronte una parola scritta su un cartoncino e grazie ai suggerimenti forniti a voce dai partecipanti deve indovinare la parola in fronte. Una variante possibile può essere quella di attaccare in fronte il nome di uno sport e i partecipanti devono mimarlo per farlo indovinare al conduttore. Lo stesso lo si può fare per la categoria animali.



Lettura e commento di racconti, fiabe, storie popolari e tradizioni, poesie, storie di immaginazione, barzellette, da condividere e completare in gruppo. Le storie possono essere legate anche al periodo dell'anno (es. tradizioni natalizie, periodo di quaresima, ecc.).

Esercizi di categorizzazione: usando la lavagna il conduttore divide in categorie varie parole o elementi comuni, cercando così di farle memorizzare ai partecipanti (ad esempio "la lista della spesa", attrezzi di lavoro, strumenti musicali, ecc..). In alternativa si possono usare schede usa e getta per ogni partecipante in cui trovare parole di una determinata categoria (dolci, animali, sport, ecc..).

Esercizi di associazione: il conduttore scrive alla lavagna, in due colonne, parole che si associano e i partecipanti devono trovare i rispettivi legami. Una volta formate le associazioni tra due parole, si può chiedere ai partecipanti di inventare una frase o una storia usando i due termini.

Attività di Visualizzazione e memoria: il conduttore mostra (tramite videoproiettore, tablet o immagini plastificate) dipinti o fotografie; fa denominare ai partecipanti i vari elementi presenti, si commentano insieme e successivamente chiede, anche attraverso domande stimolo, di rievocare gli elementi precedentemente visti scrivendoli alla lavagna (es. "era presente un tappeto grande al centro della stanza?").

Esempio di foto con elementi da memorizzare



E' possibile anche inserire una variante a questo esercizio. "Cosa è cambiato?": il conduttore fa memorizzare i vari elementi della stanza in cui ci si trova e apportando successivamente alcune modifiche le fa riconoscere a un partecipante alla volta. Si può stimolare la memoria visiva anche tramite il gioco del memory (utilizzando carte plastificate o appese al muro o proiettate).

Attività di riconoscimento visivo ed uditivo: vengono fatte ascoltare voci di personaggi famosi, battute famose o vengono proiettati spezzoni di film per favorirne il riconoscimento e stimolare il ricordo e la conversazione in gruppo. Possono essere mostrate fotografie di personaggi famosi in diverse fasi di vita (Mina da giovane, Rita Pavone adesso) calibrando la difficoltà dell'immagine a seconda del gruppo oppure può essere mostrata la foto di un personaggio celebre chiedendo di rievocare il partner.

Possono essere utilizzati suoni della vita quotidiana da individuare (utilizzando specifiche app o youtube).

Gioco dell'identikit:tramite proiettore vengono forniti alcuni indizi che devono aiutare i partecipanti a riconoscere il personaggio tra una scelta multipla. Es. ha la carnagione chiara, è una donna con i capelli corti. Chi è?



Esercizi di linguaggio: proporre fluenze per categoria semantica o fonemica alla lavagna. Ad esempio: parole che iniziano con la S, oppure nomi di frutta, animali con T, parti del corpo umano, ecc.

Scrivi 3 parole che iniziano per G e finiscono per O	<u>GIORNO, GOVERNO, GIROTONDO</u>
Scrivi 3 parole che fanno rima con Cervello (e quindi finiscono in ELLO)	<u>RITORNELLO, FRATELLO, MATTARELLO</u>
Scrivi 5 Città che iniziano con la lettera N	<u>NIZZA, NOVARA, NUORO, NAPOLI, NOTO.</u>
Scrivi 3 cose che sono di colore Marrone	<u>CASTAGNA, FUNGHI SECCHI, POLVERE CAFFÈ</u>
Scrivi 3 festività dell'anno che non sono religiose	<u>1° MAGGIO, 25 APRILE, 2 GIUGNO</u>
Scrivi 2 mestieri che iniziano con la P	<u>PANETTIERE, POMPIERE</u>
Scrivi 3 parole di 4 lettere	<u>ROSA, COSA, BENE.</u>
Scrivi 3 oggetti che sono pericolosi	<u>COLTELLI, FERRO DASTRO, SEGA.</u>
Scrivi 2 cose da mangiare che iniziano con la lettera C	<u>COTOLETTA, COSTOLETTA</u>
Scrivi il nome di 2 tuoi colleghi di corso	

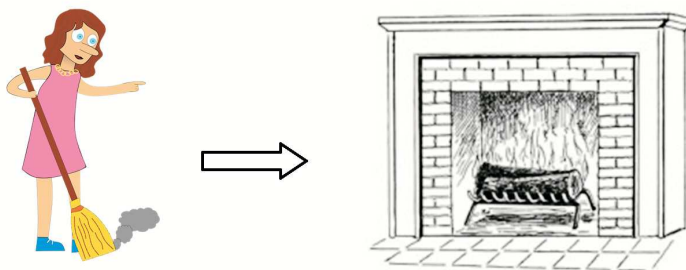
← si può proporre una "Caccia al tesoro verbale" chiedendo ai partecipanti di rispondere individualmente (usando scheda usa e getta o a voce) a determinate indicazioni linguistiche che possono anche essere a tema (es. sulle tradizioni natalizie, pasquali, ecc.). Si possono proporre due o tre parole-stimolo con le quali si chiede ai partecipanti di formare frasi o storie.

E' possibile fare un esercizio basato sulle rime (trova tre parole che facciano cercare con l'iniziale del proprio nome una bevanda, una città, un alimento, un animale, una professione, un tratto del carattere e una parte del corpo (es. Maria - maraschino, marmellata, mucca, macellaio, manesco, mano).

Fluenza "rivista": Il conduttore dice il nome di un animale e i partecipanti devono dire il maggior numero di elementi esclusivamente visibili relativi a quell'animale. Es. per CAVALLO - si potrebbe dire: zoccoli, criniera, pelo ma non cuore o altre caratteristiche astratte non visibili.

Gioco delle parole composte: tramite proiettore si mostrano immagini di diversi oggetti che uniti due a due formano una parola composta da indovinare.

Es. "spazzacamino"



Attività occupazionali a tema che stimolano le abilità prassiche, come stampa su stoffa e tecnica stencil, decoupage di oggetti con utilizzo di materiale e occorrente per il singolo partecipante da sanificare o buttare a fine lavoro. In linea con questa attività, si possono proporre momenti di pittura usando diverso tipo di materiale (sempre personale e monouso), con sottofondo musicale, a tema libero o guidato.

Fornendo ad ogni partecipante strumenti e materiali e provvedendo precedentemente alla sanificazione delle mani, si possono proporre lavori di manualità utilizzando materiale amorfo.



Attività di categorizzazione di immagini:

il conduttore potrà chiedere di ritagliare alcune immagini sfogliando riviste seguendo un criterio specifico, come ad esempio "tutte le immagini di frutta, o di paesaggi, oppure tutte le macchie di colore verde, ecc.. Ogni partecipante potrà così costruire un collage "a tema". Ogni partecipante avrà una rivista a testa e specifico materiale di lavoro da utilizzare singolarmente; si potrà realizzare un singolo collage su cartoncino per ogni partecipante o un collage su cartellone dove solo il conduttore attaccherà le immagini ritagliate dai partecipanti chiedendo consiglio e opinioni su dove e come posizionarle.



Gioco "Caccia al tesoro": il conduttore mostra ai partecipanti un oggetto poi lo nasconde nello spazio, senza farsi vedere dai partecipanti e, per ogni oggetto nascosto, il conduttore fornisce indizi e un partecipante alla volta cerca di ritrovarlo. E' possibile un'altra versione che consiste nel trovare forme e colori nella stanza: si invitano i partecipanti ad osservare bene l'ambiente che li circonda (sia all'aperto che al chiuso) e poi si chiede di individuare oggetti di una determinata forma (es. cose rotonde, quadrate, ecc), colore (rosse, gialle, ecc.) o materiale (oggetti di plastica, di legno, ecc), o anche peso (cose leggere, pesanti, ingombranti, ecc.). I partecipanti possono rispondere a voce indicando l'oggetto richiesto oppure alzarsi singolarmente e prendere l'oggetto richiesto (che verrà successivamente sanificato).

Racconto e commento di foto personali portate dai partecipanti e fotocopiate dal conduttore. Possono essere fatte vedere una alla volta ai partecipanti, chiedendo anche di riconoscere la persona; si può realizzare un "collage biografico" per ognuno. Le foto non dovranno passare tra le persone. La stessa attività si può fare chiedendo di portare un oggetto preferito, sempre da fare vedere e non passare tra i partecipanti.

Gioco del puzzle (plastificato): ogni partecipante ha un semplice puzzle (composto da massimo 4/6 pezzi) che dovrà comporre in maniera individuale. Il materiale plastificato facilita la sanificazione; in caso di impossibilità a plastificare i singoli puzzle al termine del lavoro verranno buttati.

Esercizi di attenzione visiva: si possono proporre schede di barrage (per uno o più stimoli seguendo specifiche consegne), schede in cui unire in sequenza numerica i puntini, immagini dove trovare differenze. Le schede fotocopiate e poi utilizzate singolarmente vengono gettate dopo l'uso.



Esercizio visuo-spaziale: disegnare alla lavagna o stampare una grande immagine di casa suddivisa nei vari piani e stanze ed elencare tutti gli oggetti che si trovano in ogni stanza.

Lavoro di gruppo sulle nostre emozioni: il conduttore pone domande sugli stati d'animo e la soggettiva percezione di benessere dei partecipanti. Questo lavoro può essere svolto anche proponendo immagini di volti o "smile" rappresentativi di stati d'animo.



Gioco della Black box (in versione usa e getta): il conduttore inserisce all'interno di un sacco usa e getta un oggetto e un partecipante alla volta tocca l'oggetto cercando di indovinarlo. Ogni volta il sacco viene buttato e cambiato l'oggetto al suo interno, sanificandolo.

Gioco dei "mimi": il conduttore o un partecipante mima un oggetto di uso comune, un mestiere, uno sport e i partecipanti devono indovinare di cosa si tratta.

Gioco "Indovina cos'è": consiste nel presentare tramite proiettore uno stimolo nascosto lasciando trapelare solo un dettaglio. I partecipanti devono indovinare l'oggetto. Pian piano il conduttore scopre la figura sempre di più fino a che i partecipanti non indovinano. La stessa cosa si può fare con immagini degradate a vari livelli. In alternativa il conduttore abbozza disegni semplici alla lavagna, un elemento alla volta e i partecipanti devono indovinare di cosa si tratta.

Gioco dell'impiccato alla lavagna: Il conduttore deve far indovinare una parola ai partecipanti utilizzando i segni + (per le vocali) e - (per le consonanti).

Le chimere: vengono presentati figure di animali composti da parti del corpo di due animali diversi. Scopo è indovinare i due animali.



Questa attività motoria può essere svolta utilizzando anche della musica. Dal punto di vista cognitivo, oltre alla denominazione della parte del corpo, si può anche chiedere qualche "*modo di dire/proverbio*" legato a quella parte corporea (es. *mettere il naso; occhio per occhio, dente per dente; le bugie hanno le gambe corte; ecc.*).

Esercizio motorio-funzionale con utilizzo di palline di gomma, una per ciascun partecipante (sanificata prima e dopo l'utilizzo e senza scambiarsela) con lo scopo di svolgere esercizi di motricità, fare canestro, abbattere un birillo, centrare una porta (creata tra due sedie) con un tiro di piede, ma anche svolgendo contemporaneamente esercizi cognitivi (es. completando il proverbio correttamente a voce o rispondendo a semplici quiz o quesiti di ragionamento, orientamento, memoria).

Percorsi motori a corpo libero all'aperto o nella stanza svolti nel rispetto del distanziamento e al massimo due persone alla volta, seguendo segnaletica sul pavimento o oggetti/attrezzi collocati per terra.

Gioco del bowling e/o dei barattoli:

ogni partecipante ha a disposizione una pallina da utilizzare per colpire i birilli e/o i barattoli che verranno sistemati sempre dal conduttore.



Si può alternare una domanda cognitiva se non si buttano giù tutti i birilli ad un comando motorio se si fa strike. I partecipanti possono essere divisi in squadre, ognuna con un nome e si può giocare a punti.

Esercizi per migliorare il coordinamento motorio e l'aspetto cinestesico coinvolgendo arti superiori ed inferiori lavorando quindi sulla

coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, usando dei bigliettini con azioni descritte che richiamano movimenti ginnici (es. tirare fune, remare la barca, segare un legno, ecc) da far eseguire ai partecipanti. In questo caso non si fa pescare i biglietti, ma si possono realizzare di tanti colori da far scegliere a voce al partecipante indicando il colore; si possono utilizzare tavolini o schienali di sedie robuste ai quali appoggiarsi e salire e scendere con i glutei.

Esercizi di coordinamento funzionale/motorio su basi musicali: utilizzando canzoni con indicazioni di azioni specifiche (es Gioca Jouer) il conduttore può stoppare la musica in alcuni punti e chiedere ai partecipanti di ricordare quale movimento arriva in successione. Sono inoltre possibili esercizi a corpo libero, attività di ballo distanziato (es. boogie, twister, ecc), riscaldamento muscolare, esercizi di ginnastica dolce.

Gioco delle ruote della fluenza: si costruiscono due ruote; su una è segnata la categoria, sull'altra le lettere dell'alfabeto. Si fanno girare ciascuna a due partecipanti prescelti e tutti i partecipanti devono elencare parole di quella categoria con quella lettera iniziale.

Alfabeto in movimento: il conduttore, partendo dalle lettere dell'alfabeto, fa dire o svolgere un'azione per ogni lettera (es. A=acchiappare; B=ballare...).

Attività motorie con la palla (di materiale adatto alla sanificazione) quali esercizi con le mani, braccia, gambe e piedi. Si può unire la musica con diversi ritmi per modificare l'intensità dell'esercizio.

Esercizi di relax e rilassamento: esercizi di respirazione e/o rilassamento da seduti, con mascherina e distanziamento di sicurezza. Esempio di esercizio di respirazione e body scan.

Si invitano tutti partecipanti a sedersi comodamente nella sedia, con le braccia distese lungo il corpo e le gambe non incrociate. La schiena ben appoggiata allo schienale. Successivamente si chiede di ascoltare le indicazioni che verranno date, accogliendo tutte le sensazioni e i pensieri che arriveranno, senza giudizio.

Si chiede di chiudere gli occhi per chi se la sente o di fissare un punto davanti a se o all'altezza del pavimento (per chi non li vuole chiudere). Chiediamo ai partecipanti di ascoltare le sensazioni e le emozioni che provano in questo preciso momento, di sentire se ci sono tensioni o rigidità nel corpo.

Successivamente aiutiamo i partecipanti a fare una sorta di Body Scan di tutte le parti del corpo (importante la lentezza del parlato e il tono di voce delicato):

"Portiamo la nostra attenzione ai piedi, sentiamo il loro appoggio sul pavimento. Saliamo lentamente lungo le gambe, passando dalle ginocchia, alle cosce, se ci sono tensioni o rigidità cerchiamo di scioglierle. Sentiamo l'appoggio dei glutei sulla sedia. Saliamo con l'attenzione lungo la schiena, notando le zone di appoggio della schiena sulla sedia e le zone che non la contattano. Arriviamo alle spalle e notiamo se sono tese. Nel caso lasciamo che tutto il peso scivoli lungo le braccia, passando dai gomiti e arrivando alle mani. Portiamo l'attenzione alle singole dita, prima di una mano e poi dell'altra. Riportiamo l'attenzione al collo, alla testa, al viso, sentiamo che le palpebre e gli zigomi si fanno più pesanti. Socchiudiamo leggermente le labbra e notiamo dove sentiamo maggiormente il nostro respiro: nelle narici? nella gola? nel petto? nella pancia?. Ora portiamo l'attenzione al nostro respiro sull'aria fresca che entra dalle narici e che più tiepida esce dalle labbra. Notiamo il calore del nostro respiro che all'interno della mascherina si diffonde su tutto il viso. Facciamo 5/6 respirazioni profonde concentrandoci su queste sensazioni. Ora facciamo un ultimo respiro profondo e riportiamo l'attenzione alle nostre sensazioni ed emozioni, notando se c'è qualche differenza rispetto all'inizio. Riportiamo l'attenzione sull'ambiente che ci circonda e, se li avevamo chiusi, riapriamo gli occhi."

Per concludere l'esercizio si fa una piccola discussione di gruppo in cui l'operatore raccoglie i feedback dei vari partecipanti.

Gioco delle somme: seduti attorno al tavolo con specifico distanziamento, il conduttore pone sul tavolo dei cartelli plastificati e di facile sanificazione indicanti varie cifre. Il conduttore chiede singolarmente di prendere dal tavolo i biglietti per arrivare ad un numero composto.

Gioco del "TWISTER":

in piedi usando gambe e piedi e buttando il pannello una volta usato.

Il conduttore per ogni area-colore pone domande cognitive.

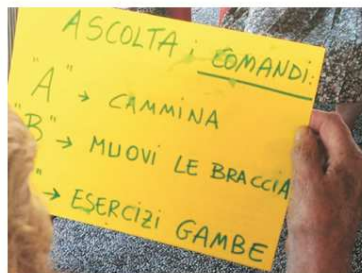
Blu: domande cognitive o quiz.

Giallo: esercizi motori.

Verde: racconto di fantasia.

Rosso: ricordo. Arancione: musica.

I partecipanti potranno anche rimanere seduti in cerchio e tirare un mattoncino cercando di centrare uno dei cartellini colorati a terra, rispondendo successivamente alla domanda corrispondente.



Gioco dell'oca a tema sport: ogni casella fornisce un'indicazione motoria o cognitiva, adattata dagli operatori alle competenze dei partecipanti.

Gioco dell'oca a tema "Covid": il gioco ricalca il tradizionale meccanismo del gioco dell'oca. Ogni casella presenta testi/disegni che riguardano comportamenti prudenti e prosociali (che permettono al giocatore di avanzare di caselle) o irregolari (che invece fanno retrocedere) rispetto alle normative Covid.

Ogni attività permette alle persone di ricordare quali comportamenti hanno messo in atto durante la pandemia, di mimare le azioni prescritte nella casella, di discutere in gruppo le difficoltà riscontrate durante la pandemia.

Percorso cognitivo-motorio all'aperto o nella grande stanza, dove appendere su vari punti dello spazio (albero, panchina, sedia, tavolo, ecc...) dei cartelli indicando compiti motori e/o cognitivi da svolgere "a tappa". Il percorso può essere svolto individualmente o a coppia sempre nel rispetto del distanziamento.



Attività creative-espressive: creare rivestimenti per mascherina da apporre sopra la mascherina chirurgica (fiorellini, una seconda mascherina leggera di carta velina raffigurante un sorriso o un'espressione triste e commentare le emozioni).

Gioco "il trasportino": il conduttore chiede al singolo partecipante di percorrere un tragitto al chiuso o all'aperto tenendo in mano, sotto al collo o in testa un oggetto (libro leggero, cucchiaino con pallina da ping pong, palloncino ad aria, ecc...) mantenendo l'equilibrio. Ogni oggetto andrà sanificato e ciascun partecipante avrà il proprio oggetto da trasportare.

Quiz motorio e cognitivo: il conduttore prepara e sorteggia un bigliettino alla volta (da buttare al termine dell'attività o plastificare ogni singolo

bigliettino per poterlo sanificare), contenente quiz cognitivi e motori con richiesta di svolgere tali esercizi motori individualmente.

Gioco dello specchio a distanza (a coppia): due partecipanti alla volta, mantenendo la corretta distanza svolgono esercizi motori fisici speculari come se si guardassero allo specchio.

La corrida: ad ogni partecipante viene consegnato un oggetto/strumento da utilizzare per fare "rumori" o "applausi". L'operatore svolge una semplice attività canora, musicale, artistica, ecc... Al termine dell'esibizione i partecipanti fanno applausi o rumori usando gli strumenti nelle loro mani. Vince l'esibizione che riceve più consensi "sonori". A turno anche ogni partecipante potrà svolgere una piccola esibizione aiutato dai conduttori.

Attività varie con musica: trovare canzoni famose partendo da uno stimolo sonoro o verbale o visivo fornito, come ad esempio: "In che stagione siamo? Quali sono le canzoni in cui si parla di questa stagione?", oppure "Che colori vedete in questa stanza? Quali canzoni contengono o parlano di questo colore?" oppure "Quale canzone vi viene in mente con la parola...?". Si possono proporre tombole musicali (con cantanti, con strofe di canzoni) e gioco dell'oca a tema musicale; si può proporre un "giro d'Italia musicale" facendo ascoltare melodie o canzoni tipiche per ogni regione. Nel gioco "Sarabanda musicale" si fa sentire l'inizio di una canzone e i partecipanti devono indovinare il cantante. Altra attività consiste nel distribuire ad ogni partecipante uno strumento musicale (non a fiato) da suonare a ritmo di musica. Ogni strumento va igienizzato prima della distribuzione e terminata l'attività.

Bibliografia

Fumagalli M., Lionetti L., La storia della mia vita, Maggioli Editore, 2016

Jones, M. Gentlecare. Un modello positivo di assistenza per l'Alzheimer, Ed. Carossi Faber, Roma, 1999

Kitwood T., Dementia Reconsidered: The Person Come First, Open University Press, Buckingham, 1997

Orii McDermott, Georgina Charlesworth, Eef Hogervorst, Charlotte Stoner, Esme Moniz-Cook, Aimee Spector, Emese Csipke & Martin Orrell, Psychosocial interventions for people with dementia: a synthesis of systematic reviews. January 2018

Regione Emilia Romagna, La stimolazione cognitiva per il benessere della persona con demenza. Linee di intervento, collana Argomenti, a cura della, 2017, scaricabile dal sito www.regione.emilia-romagna.it

Trabucchi M (a cura di). Gli anziani e il covid-19. Dall'angoscia alla speranza. Alpes Italia, 2020.

Simona Gardini, Samantha Pradelli, Silvia Faggian, Erika Borella, La terapia di stimolazione cognitiva: un intervento efficace per la persona con demenza - programma base e di mantenimento della Cognitive Stimulation Therapy CST, Ed. Franco Angeli 2015

Recapiti telefonici

Centro Disturbi Cognitivi e Demenze Ravenna

tel. 0544/286629 Case Manager Infermieristica e Ambulatorio Geriatrico

tel. 0544/286628 Centro di Ascolto Psicologico

Associazione Alzheimer Ravenna cel. 327/0741786

Centro Disturbi Cognitivi e Demenze Lugo

tel. 0545/214272 Ambulatorio Geriatrico

tel. 0545/213464 Centro di Ascolto Psicologico

Associazione Alzheimer Lugo cel. 333/3483664 - 349/8494050

Centro Disturbi Cognitivi e Demenze Faenza

tel. 0546/601044 Ambulatorio Geriatrico

tel. 0546/602168 Centro di Ascolto Psicologico

Associazione Alzheimer Faenza tel. 0546/32161

Insieme, *sulle vie della cura*



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

Linee Editoriali - Ravenna

Stampa a cura del Centro Stampa di Ravenna



RA0252ED
(stampa: 03.06.2021)