

## **ATTIVITA' PROPOSTE AL CENTRO "ARCOBALENO" DI VILLA VIGANEGO**

L'associazione AFMA (Associazione Familiari Malati di Alzheimer), ha proposto ed ha aperto, dal 10 luglio c.a., un nuovo spazio presso i locali e il giardino di Villa Viganego, a Sestri Ponente: questo è diventato, fin da subito, un punto di riferimento territoriale e di accoglimento delle richieste di aiuto. Qui i cittadini possono informarsi e confrontarsi con altri che vivono situazioni simili in un luogo di incontro informale, centrato sull'ascolto, sulla condivisione e sul sostegno alle difficoltà legate alla gestione di soggetti affetti da demenza (tipo Alzheimer, demenza fronto-temporale o su base vascolare) in fase iniziale. Lo scopo principale del centro è quello di rafforzare l'efficacia delle azioni dei caregiver e migliorare la qualità della vita del malato e dell'intero nucleo familiare. Questo è possibile agendo su due fronti: stimolando gli ospiti attraverso le svariate attività proposte e consentendo ai familiari di maturare l'idea che qualcun altro possa prendersi cura del loro "caro". I familiari possono così riappropriarsi del loro tempo e spazio per vivere gli altri ruoli della loro esistenza (madre, moglie, ruolo lavorativo) che sicuramente, in questo particolare momento, risultano molto sacrificati.

### **SVOLGIMENTO**

Le attività sono articolate in 5 pomeriggi. Fino a questo momento gli ospiti che hanno frequentato il centro sono stati in totale 15 (con una marcata prevalenza di donne) con frequenza variabile a seconda dei giorni.

### **PERSONALE COINVOLTO**

La gestione del centro richiede la presenza di personale qualificato quale: 1 operatrice sanitaria (OS)/infermiera, 1 fisioterapista, 2 psicologi e volontari.

## **DESCRIZIONE ATTIVITA' PROPOSTE**

### ATTIVITÀ DI ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE

#### **ROT CON DATARIO**

Per tale attività è stato costruito insieme agli ospiti un datario, per la compilazione del quale sono richiesti esercizi di fluency. Oltre a stimolare l'orientamento temporale, sono stimolate le capacità di ragionamento semplice, linguaggio e memoria di lavoro.

### MEMORY TRAINING

#### **LETTURA**

Stimolazione della capacità di rievocazione immediata.

#### **"DALLA RICETTA AGLI INGREDIENTI"**

Si tratta di un esercizio di stimolazione del recupero di informazioni già possedute.

#### **MEMORIA DI COLORI**

Un esercizio di memoria e rievocazione immediata attraverso l'impiego di strategie di miglioramento della codifica e recupero.

### ATTIVITA' LEGATE ALLA REMINESCENZA

#### **"PARLIAMO DI NOI"**

Un aspetto della demenza consiste proprio nella progressiva perdita di informazioni relative a se stessi. Viene creato un momento per parlare di sé, dei propri ricordi e del proprio passato.

### ATTIVITA' LEGATE ALLA TERAPIA OCCUPAZIONALE

#### **PITTURA**

La pittura offre la possibilità di esprimersi attingendo direttamente al mondo interiore e costituisce una risorsa anche per coloro che hanno maggiori difficoltà consentendo di esprimere sé stessi attraverso l'accostamento di colori.

#### **CREAZIONE DI PON PON**

E' possibile coinvolgere tutti gli ospiti nella costruzione di pon pon con l'utilizzo di gomitoli di lana, aghi spessi e cartoncini.

## **FISIOTERAPIA**

Vengono organizzate sedute di fisioterapia individuali o in gruppo (piccoli gruppi di 2-3 persone): si effettuano movimenti di ginnastica dolce per favorire la circolazione e mantenere la motilità.

## **BALLO e CANTO**

Il movimento a ritmo di musica favorisce il contatto tra gli ospiti: vengono eseguiti balli liberi in coppia o in cerchio. E' possibile deliziare gli ospiti con musica dal vivo ed attività di karaoke grazie alla disponibilità e presenza de "I PAGLIACCI DELLA LANTERNA" (secondo loro disponibilità).

## **PASSEGGIAMO INSIEME IN GIARDINO**

Durante la bella stagione è possibile effettuare passeggiate in giardino. Gli ospiti possono partire alla scoperta del giardino, dei suoi colori e profumi.

### ATTIVITA' LUDICO-RICREATIVE:

#### **GIOCO DELL'OCA MODIFICATO**

Prendendo spunto dal classico "gioco dell'oca" è stata creata una versione rivisitata: in ciascuna delle 60 caselle è specificata un'azione da compiere. Le attività proposte nel gioco sono di stimolazione aspecifica ed includono semplici attività motorie, indovinelli, mimi, esercizi di accesso al lessico, esercizi di rievocazione, prove prassiche, ripasso di numeri e semplici calcoli.

#### **- GIOCHIAMO INSIEME A CARTE**

**- TOMBOLA** (con estrazione di premi)

#### **- GIOCHI CON LA PALLA**

### ATTIVITA' DI SOSTEGNO EMOTIVO

E' prevista la possibilità di colloqui individuali con una psicoterapeuta per creare momenti formativi-informativi a favore dei caregiver: in questi spazi è possibile ricevere chiarimenti sulla malattia, sulla sua evoluzione e su comportamenti, interventi ed accorgimenti da adottare nel quotidiano, nonché l'indispensabile supporto psicologico.

Lavorando con le persone dementi si vengono a scoprire il significato e l'importanza delle attività, comprendendo ciò che esse rappresentano per loro. Partecipare ad un'attività educativo-riabilitativa per queste persone vuol dire essere ancora produttivi.

Tutti hanno bisogno di sapere che la propria esistenza è significativa ed a maggior ragione le persone, affette da questo tipo di patologie, presentano la necessità di sentirsi ancora capaci, competenti ed utili.

Portare avanti un piccolo incarico significa anche aver successo: queste persone subiscono, a causa della malattia, molti fallimenti, ma le attività "giuste" possono aiutarli a godere di nuovi "successi".

Essi mantengono intatta la capacità di godere di momenti di gioco, di scherzare, di impegnarsi e di sperimentarsi in attività ludiche. Mantenersi attivi vuol anche dire stare e saper stare con gli altri e, nonostante queste persone di solito si sentano più a loro agio in piccoli gruppi, il loro bisogno di socializzazione e di appartenenza è ancora fondamentale.