ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA

Associazione Alzheimer Venezia ODV
www.alzve.it—info@alzve.it

NOTIZIARIO FEBBRAIO 2024

- Diminuire l'affaticamento del caregiver
- Musicoterapia al Memory Caffè

DIMINUIRE L'AFFATICAMENTO DEL CAREGIVER

a cura della dott.ssa Natalia Antinori, psicologa

Fare il caregiver comporta un' assistenza prolungata nel tempo e, usualmente, il fitto programma d'assistenza giornaliero per l'accudimento di una persona affetta da malattia neurodegenerativa non consente lunghi intervalli di tempo libero a disposizione per il caregiver. Tante volte questa situazione può essere scoraggiante e offuscare una visione globale e a lungo termine delle possibili soluzioni e azioni da intraprendere per cercare di diminuire lo stress dell'accudimento.
Inoltre, alcune idee o credenze possono portare a pensare che non ci sia una soluzione. Per esempio, considerare una perdita di tempo la pausa per il relax è un errore che potrebbe portare allo sfinimento, così come pensare che sia necessario molto tempo a disposizione affinché le pause siano efficaci. La ricerca evidenza che anche una pausa di 5 minuti può ridurre lo stress quindi prendere l'abitudine di fare delle micro pause durante la giornata aiuta a migliorare la salute fisica ed emotiva. Inoltre, le piccole pause sono più facilmente adattabili a un programma di accudimento che richiede molte ore di assistenza, talmente tante che possiamo paragonare il caregiving[1] a una maratona!

Quindi, prendersi una breve pausa è di primaria importanza ed è un aiuto inestimabile per migliorare e ottimizzare la qualità del tempo che dedichiamo all'accudimento. Una breve pausa aiuta a ridurre lo stress, ad aumentare l'energia e inoltre può fornire nuove prospettive e pensieri più positivi. In sostanza, per preservare la sanità mentale, ridurre lo stress e migliorare la qualità di qualunque cosa si faccia, è necessario prendersi e concedersi, senza sensi di colpa, dei momenti di sosta.

Dato che è essenziale fare pause che aiutino a mantenere il ritmo necessario ad accudire il nostro famigliare nel lungo periodo della malattia, condivido alcuni modi per fare una breve pausa:

1. Esegui un esercizio di respirazione per favorire la calma, il rilassamento e la resilienza [2].

Ad esempio, *respira con il metodo: 6 -7-8*.

Il metodo 6-7-8 è un tipo di respirazione, inspirato dallo yoga, che va a rallentare il sistema nervoso simpatico e di conseguenza aiuta a diminuire lo stress e il nervosismo.
Per eseguire questo tipo di respirazione è necessario mettere in pratica la seguente tecnica:

· Inspira per 6 secondi
· Trattieni il respiro per 7 secondi
· Espira per 8 secondi

Ripetere la sequenza fino ad impratichirsi e arrivare a eseguirla almeno 3 volte consecutive. Ciascuno dei tre passaggi va eseguito attentamente e senza compiere sforzi. La fase più importante è la seconda, giacché trattenendo il fiato il corpo prende ossigeno. Questo metodo, oltre favorire il rilassamento, induce a dedicare tempo a sé stessi e allontana dal cervello le preoccupazioni per il fatto di dover focalizzare l'attenzione sul respiro.

Un altro esercizio di respirazione che puoi praticare è quello che viene chiamato *"physiological sigh"* (sospiro fisiologico).

Questa respirazione prevede di inspirare dal naso per due volte consecutive e veloci ed eseguire una lunga espirazione o, per l'appunto, sospiro dalla bocca[3].
Questo esercizio va preceduto da tre o quattro respiri normali e va eseguito da 1 a 4 volte, a seconda delle proprie necessità.

- Inspirare velocemente dal naso
- Inspirare velocemente dal naso
- Espirare lentamente e prolungatamente dal naso

MEMORY CAFFÈ

A ***Burano***
lunedì, martedì e venerdì
dalle 9 alle 12

A ***Murano***
martedì e venerdì dalle 9 alle 12

A ***Marghera***
martedì e sabato dalle 9 alle 12
e per gli Anziani Fragili
tutti i mercoledì dalle 14.30 alle 16.30

A ***Giudecca Zitelle***
il martedì dalle 15 alle 18

A ***Venezia Cardinal Piazza***
il mercoledì dalle 9.30 alle 11.30

A ***Venezia Centro Scalzi***
lunedì e giovedì dalle 9.30 alle 12.30

AUTO MUTUO AIUTO
(ogni 2 settimane)

A ***Giudecca Zitelle***
martedì dalle 9.30 alle 11

A ***Murano***
il mercoledì dalle 17.30 alle 19

A ***Marghera***
il giovedì dalle 17.30 alle 19

A ***Venezia***
il lunedì dalle 14.30 alle 16

A ***Burano***
il lunedì dalle 18 alle 19.30

Per informazioni:

sede di Venezia 0412770358
(dal lunedì al venerdì
dalle 9.30 alle 12.30)

sede di Marghera 041928659
(martedì e sabato dalle 9 alle 12)

sportello di Mestre 3665319042
(il mercoledì mattina)

Questo esercizio di respirazione con la sua doppia e veloce inspirazione aumenta la capacità del polmone di riempirsi di aria e riduce la quantità di anidride carbonica nel corpo e ci fa sentire più rilassati, come ha detto il neurobiologo Andrew Huberman, professore di neurobiologia alla Stanford Medicine[4].

2. Fai una passeggiata di 5 minuti fuori.

Se non puoi lasciare il tuo caro da solo, apri la finestra e respira dell'aria fresca e prova a fare una camminata dentro casa

3. Ascolta alcune delle tue canzoni preferite

4. Fai un brain dump, cioè svuota la mente da tutti i pensieri scrivendo

Metti tutti i tuoi pensieri su carta. Non preoccuparti di come scrivi o del senso di quello che scrivi. Inizia a scrivere sulla carta quello che ti viene in mente e non fermarti finché la tua mente non si sarà rasserenata.
Puoi scrivere i pensieri, i desideri, le sensazioni, le preoccupazioni, le emozioni che provi, ecc.

5.Visualizza un'immagine

Scegli un'immagine, una foto o un'opera d'arte che ti piaccia e che ti sembri rilassante da guardare.
Siediti comodamente, imposta un timer per 5 minuti e a guarda l'immagine.
Permetti alla tua mente di rilassarsi e sognare, mantenendo l'attenzione sulle sensazioni di benessere che ti dona l'immagine

6.Muovi il corpo

Esegui 10 saltelli sul posto oppure balla la tua canzone preferita finché non ti senti piena di energia

7. Guarda un video o uno show televisivo divertente

8. Bevi un bicchiere d'acqua

La disidratazione rende stanchi, irritabili e fa venire il mal di testa

9. Mangia uno spuntino sano

La fame indebolisce, innervosisce e produce emicrania.

[1] Pratica di fornire assistenza, l'atto di assistere

[2] La capacità di una persona di affrontare e superare situazioni difficili, riorganizzando positivamente la propria vita nonostante gli eventi negativi

[3] Un video della Johns Hopkins Medicine, con la esecuzione di questo respiro è disponibile su: https://youtu.be/KxOSlR_Mf-s?feature=shared

[4] https://scopeblog.stanford.edu/2020/10/07/how-stress-affects-your-brain-and-how-to-reverse-it/

MUSICOTERAPIA AL MEMORY CAFFE'

a cura di Flavia Del Giudice, musicoterapeuta

Da quasi un anno, l'attività di Musicoterapia è stata inserita all'interno del progetto "Memory Caffè", uno spazio d'incontro informale con gli utenti e i volontari.

Molti sono gli studi scientifici che attestano l'efficacia dell'attività di musicoterapia in pazienti con decadimento cognitivo sia per stimolare le mente che per migliorare l'umore e la qualità della vita degli utenti.
Gli interventi proposti sono stati quindi creati con l'obiettivo di mantenere le capacità cognitive e le abilità relazionali e comunicative, deteriorate dal decorrere della malattia.

Gli incontri, si svolgono con cadenza settimanale per un' ora e mezza ad incontro.
Le attività si sono sviluppate per gradi, in modo tale da potersi conoscere reciprocamente, capendo le esigenze e le eventuali difficoltà di ognuno.
Sono state utilizzate varie tecniche per la stimolazione cognitiva, variandole un po' di volta in volta per non annoiare l'utenza e allo stesso tempo non coglierla troppo di sorpresa, lavorando con qualcosa che aveva imparato a conoscere.

I focus sono stati:

- mantenimento dell'attenzione memoria (a breve e a lungo termine)
- orientamento spazio-temporale
- stimolazione creatività
- capacità di astrazione
- prassie
- miglioramento dell'umore

Le attività di musicoterapia sono state soprattutto pratiche, utilizzando esercizi ritmici con battiti di mani o piccole percussioni. In aggiunta, con l'utilizzo di strumenti semplici come le clavette e di uno specifico protocollo di esercizi, vengono svolte attività ritmiche, mnemoniche, matematiche e di stimolazione dell'attenzione.
A questo si aggiungono momenti di animazione musicale di fiabe e filastrocche e di canto di gruppo, accompagnati da chitarra con repertorio musica popolare e musica italiana anni '60/'70.

Le reazioni dei gruppi coinvolti sono state molto positive.
Infatti, dopo un'iniziale perplessità, si è vista crescere la curiosità nei confronti di strumenti musicali mai provati né visti prima.
Un po' per volta tutti hanno iniziato ad abituarsi ad attività in cui si suonasse o cantasse assieme o suddivisi per gruppi, e molti aspettano il momento dell'attività proprio per poter "fare musica e cantare un po'"!

Le persone con un livello di autonomia maggiore, ricordano anche la maggior parte dei nomi della strumentazione .
Chi presenta invece problemi cognitivi più spiccati, attraverso lo strumento 'strano' che ha un metodo di attivazione diverso dal solito (sfregamento, shakeramento, o 'mescolamento' di un battente) si mette alla prova cercando di suonarlo secondo le consegne dell'attività, esplorando nuove possibilità e attivando le proprie capacità di motricità fine.

L'utenza ha necessità di 'pause' tra un momento impegnativo e l'altro, per questo la programmazione dell'attività del giorno è suddivisa in momenti di 'carico' e 'scarico' mentale, con l'utilizzo di canzoni popolari o comunque appartenenti al loro background culturale, per mantenere una buona atmosfera e permettere di "sfogarsi" un po'.
La maggior difficoltà riscontrata è spesso quella della comprensione della consegna, o dell'esecuzione pratica anche quando la consegna sia stata compresa.
Nonostante questo però, con un po' di pazienza sono spesso riuscite anche attività più complesse come:
l'esecuzione di ritmi diversi divisi in gruppi (ogni gruppo un ritmo diverso),
il "musicare" delle fiabe o filastrocche ognuno col proprio strumento, il canto a canone divisi in gruppi e
l'esecuzione di gruppo della canzone "Banana Boat song" di Belafonte (voci e battito di mani) con grande divertimento di tutti!

Sostieni le attività della nostra Associazione:

Banca Intesa IBAN:

IT34 U030 6909 6061 0000 0009414

Poste IBAN:

IT03G0760102000000016828303

Quote sociali 2024:

socio ordinario € 30

socio sostenitore € 50

Destina alla nostra associazione il tuo 5X1000 indicando il CODICE FISCALE 94034350275

Il tuo aiuto rappresenta un prezioso sostegno per le nostre attività rivolte a pazienti affetti da demenze e alle loro famiglie