

**NON PERDIAMO LA TESTA
CONSIGLI E STRATEGIE PER
LA MENTE IN FORMA**

Monica Bacci geriatra

Paola Miccoli – counselor

Associazione “Il pozzo delle idee”

23/04/2010

Vecchi? Anziani? Terza età?

DIVERSAMENTE GIOVANI!

L'invecchiamento demografico è un fenomeno che interessa tutto il pianeta
< natalità, < mortalità



Persone di età = >
a 65 anni

La Svezia (17 %)
e l'Italia (16 %)



**MOLTI "GIOVANI" ANZIANI SONO
PREOCCUPATI**

**LA MIA MEMORIA NON È PIÙ
QUELLA DI PRIMA.....
MI SENTO STRESSATO.....**

DOPO I 60 ANNI SI HA UNA PERDITA NEURONALE "FISIOLOGICA" DEL 5-10% OGNI 10 ANNI SOPRATTUTTO NELLE ZONE DEPUTATE ALLA **MEMORIA** (IPPOCAMPO TEMPORALE) ED ALLA **CAPACITÀ DI PROGRAMMAZIONE** (CORTECCIA FRONTALE)

INVECCHIAMENTO CEREBRALE FISIOLOGICO

- **LIEVE RALLENTAMENTO PSICO-MOTORIO**
- **RIDOTTA CAPACITÀ DI ADATTAMENTO**
- **RIDOTTA VELOCITÀ DI APPRENDIMENTO**
(percezione , organizzazione, elaborazione dei dati)

INVECCHIAMENTO CEREBRALE FISIOLOGICO

- CALO DELL'ATTENZIONE SELETTIVA
- RIDOTTA MEMORIA EPISODICA E PROSPETTICA
- DIFFICOLTÀ A RICORDARE I NOMI PROPRI
- DIFFICOLTÀ A TROVARE LA PAROLA GIUSTA
- DIFFICOLTÀ AD ORIENTARSI IN LUOGHI NUOVI E COMPLESSI
ED A RICORDARE LA COLLOCAZIONE DEGLI OGGETTI NELLO
SPAZIO

INVECCHIAMENTO CEREBRALE FISIOLOGICO

- **RIDOTTA VELOCITÀ DI CALCOLO** (difficoltà a tenere a mente le consegne, i prodotti intermedi, inibire le risposte errate)
- **DIFFICOLTÀ NELLE FUNZIONI ESECUTIVE**
(programmazione, uso di oggetti nuovi)

INVECCHIAMENTO FISIOLOGICO

- **SINTOMI PIÙ
STABILI**
- **CAPACITÀ DI
COMPENSAZIONE**
- **MINORE IMPATTO
FUNZIONALE**

INVECCHIAMENTO PATOLOGICO

- **PROGRESSIVA
INCOMPETENZA COGNITIVA**
- **SCARSA CAPACITÀ
DICOMPENSAZIONE**
- **CRESCENTE PERDITA
DELL'AUTONOMIA**

NEUROPLASTICITÀ

**CAPACITÀ DI COMPENSARE
L'INEVITABILE PERDITA DI
CELLULE NERVOSE CON
L'INTENSIFICAZIONE DELLE
CONNESSIONI SINAPTICHE TRA I
NEURONI SUPERSTITI**

**QUELLO CHE NON SI USA SI
PERDE**

**NON UTILIZZARE PAROLE,
CONOSCENZE, AZIONI FACILITA
IL LORO OBLIO**

**MOLTE PERSONE NON SI TROVANO
A PROPRIO AGIO NEL PORSI IN
SOLITUDINE DAVANTI AD ESERCIZI
INCALZANTI E TALORA
FRUSTRANTI.**

“NON PERDIAMO LA TESTA”



**IL PERCHÉ DI UNA NUOVA
ASSOCIAZIONE**

DESIDERIO DI CONTINUITÀ...

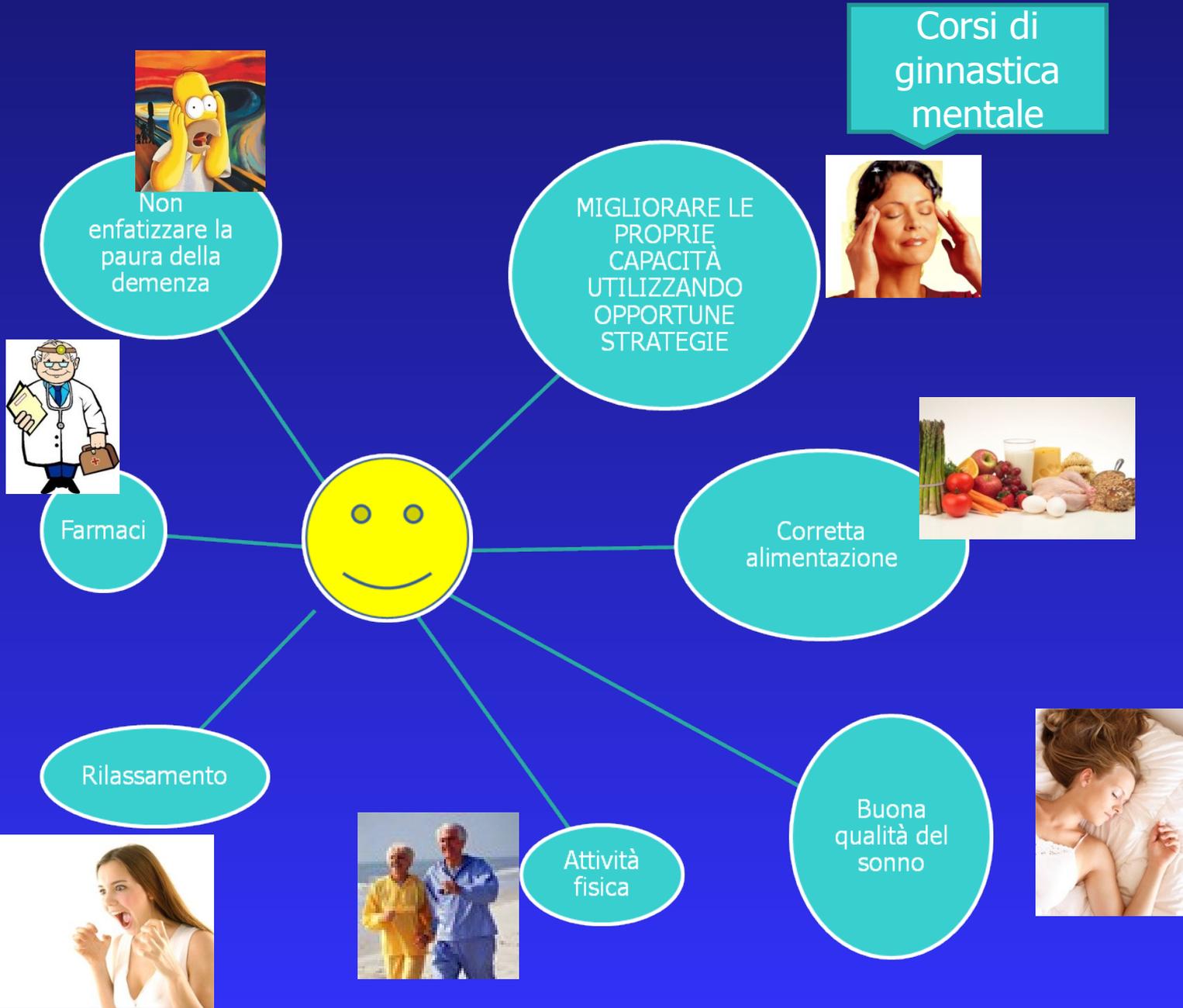
**UN PUNTO DI RIFERIMENTO
NEL PERCORSO DI ACQUISIZIONE
DI UNO STILE DI VITA UTILE A RALLENTARE
L'INVECCHIAMENTO CEREBRALE
ED A MANTENERE O RIACQUISTARE
L'EQUILIBRIO PSICHICO**

COSA SI PUÒ FARE?

IL METODO

“NON PERDIAMO LA TESTA”

- **ASSUMERE CORRETTO APPROCCIO PSICOLOGICO AL PROBLEMA**
- **ACQUISIRE UNO STILE DI VITA CHE FAVORISCA LA SALUTE MENTALE**



Non enfatizzare la paura della demenza



Farmaci



MIGLIORARE LE PROPRIE CAPACITÀ UTILIZZANDO OPPORTUNE STRATEGIE



Corsi di ginnastica mentale



Corretta alimentazione



Buona qualità del sonno



Attività fisica



Rilassamento



COSA SI PUÒ FARE?

IL METODO

“NON PERDIAMO LA TESTA”

- **PRENDERE COSCIENZA DEI PROPRI COMPORTAMENTI ERRATI ED ESERCITARE STRATEGIE NATURALI PER MODIFICARLI**

È POSSIBILE MIGLIORARE I PROPRI COMPORTAMENTI UTILIZZANDO OPPORTUNE STRATEGIE

**BISOGNA PARTIRE DA OGNI SINGOLO
PROBLEMA QUOTIDIANO, MODIFICARE IL
COMPORTAMENTO ERRATO ED ALLENARE
QUELLO GIUSTO**

Un vecchio proverbio dice:

QUELLO CHE SENTO DIMENTICO

QUELLO CHE VEDO RICORDO

QUELLO CHE FACCIO CAPISCO



impariamo a **FARE MEMORIA**

LA PALESTRA DELLA MENTE

CORSI DI GINNASTICA MENTALE

**di base ed avanzata
per l'età adulto-anziana**

CORSO DI GINNASTICA MENTALE

Tutto questo verrà affrontato con il metodo
"Non perdiamo la testa"

in modo **INTERATTIVO**

e

PRATICO

CORSO DI GINNASTICA MENTALE

Il corso è costituito da 10 incontri di gruppo della durata di un'ora e trenta ciascuna, svolti a cadenza settimanale.

Rappresenta un'opportunità per imparare ad utilizzare strategie efficaci nella vita di tutti i giorni e un importante momento di scambio di esperienze comuni

ALLENIAMO LA MEMORIA

- **COME ORIENTARSI NEL TEMPO**
(Memoria prospettica)
- **COME MIGLIORARE L'ATTENZIONE, LA** (Memoria visiva e spaziale)
- **COME FISSARE I NOMI PROPRI E RIEVOCARE QUELLI CONOSCIUTI**
- **COME MIGLIORARE LA MEMORIA VERBALE** (liste, articoli, numeri)
- **COME MIGLIORARE IL LINGUAGGIO**
- **COME MIGLIORARE IL RAGIONAMENTO**

COSA SUCCEDDE QUANDO MEMORIZZIAMO UNA
ESPERIENZA E QUANDO PROVIAMO A RIEVOCARLA?

LE TRE “R”

REGISTRARE

RITENERE

RIEVOCARRE

REGISTRARE

- LA REGISTRAZIONE CONSISTE NELLA:
PERCEZIONE E NEL RICONOSCIMENTO
- PER POTENZIARE LA PERCEZIONE:
PROVARE INTERESSE, UTILIZZARE PIÙ DI
UN SENSO

RITENERE

- PER RITENERE UN' ESPERIENZA, CIOÈ PER FISSARLA BISOGNA CREARE UN NESSO CON CIÒ CHE GIÀ ABBIAMO IN MEMORIA TRAMITE L'ASSOCIAZIONE MENTALE
- ANCHE LA VISUALIZZAZIONE E LA CATEGORIZZAZIONE AIUTANO A FISSARE UN RICORDO

RIEVOCARRE

- IL RECUPERO DELL'INFORMAZIONE AVVIENE TRAMITE IL GIUSTO **INNESCO**

COSA MINACCIA I RICORDI?

(SHACTER ET AL.)

- LABILITÀ
- DISTRAZIONE
- INTERFERENZA
- BLOCCO
- SUGGESTIONABILITÀ
- RIMOZIONE

È POSSIBILE, QUINDI, MIGLIORARE O
MANTENERE LE PROPRIE ABILITÀ
COGNITIVE?

- LA RISPOSTA È SÌ A PATTO CHE SI
UTILIZZINO, METODICAMENTE, NELLA
VITA DI TUTTI I GIORNI, LE
STRATEGIE MENZIONATE

UN METODO FUNZIONA SE.....

- OGNI METODO PER FUNZIONARE
NECESSITA DI RICOMPENSE
- LA RICOMPENSA PIÙ EFFICACE È TOCCARE
CON MANO IL MIGLIORAMENTO DELLA
PROPRIA EFFICIENZA NELLE SITUAZIONI
DELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

**L'ASSOCIAZIONE
VUOLE DARE VOCE A
PROPOSTE
ED INIZIATIVE**

**DA REALIZZARE CON
IL CONTRIBUTO DEGLI ASSOCIATI**

LE CONFERENZE

SU TEMI INERENTI

IL BENESSERE PSICO-FISICO

PROGETTI

MEMOGITE

GINNASTICA ECOLOGICA

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

E.....

NON PERDIAMO LA TESTA !

IL COUNSELING

uno spazio per l'ascolto, la condivisione, il sostegno

Associazione "Il pozzo delle idee"

23 aprile 2010

Paola Miccoli

Associazione

-Non perdiamo la testa-

Counselor biosistemico

Master in Floriterapia Clinica

per l'utilizzo dei Fiori di Bach



- *Il counseling è una relazione d'aiuto professionale rivolta a persone che stanno vivendo un periodo delicato della propria vita.*
- *Nell'esistenza di ciascuno di noi possono esserci momenti molto difficili da sopportare.*



- *Malattie su di sé*
- *Malattie dei propri cari*
- *Rottura di un legame*
- *Perdita del lavoro*
- *Situazioni di lutto*
- *Crisi di coppia*

All'interno di uno spazio d'ascolto protetto e dedicato si può provare a cercare le risorse che, spesso non riconosciute, abitano dentro di noi.



*Attraverso l'esplorazione dei propri vissuti emotivi, la persona è **accompagnata** e **sostenuta** nella personale ricerca di sé.*

Il counseling può avvenire attraverso:

- *il colloquio individuale*
- *la formazione di un gruppo*

"Con te"

*gruppo di aiuto per persone
che vivono l'esperienza di una
malattia*



La comunicazione di una diagnosi importante o percepita come tale può scatenare:

- *preoccupazione*
- *paura*
- *angoscia*
- *vergogna*
- *incertezza*
- *ambivalenza*

di soffrire

di subire interventi invasivi

di morire

di vedere modificato il proprio
aspetto corporeo

di diventare inabile

di perdere le amicizie

di perdere il lavoro

di perdere il proprio ruolo di
coniuge o genitore o persona sociale

quindi...

*2 parole **chiave***

fragilità

vulnerabilità

*che spesso portano
solitudine*

***ho un problema enorme
aiutare***

nessuno mi può

il gruppo di aiuto si propone come

- ***Uno spazio per***
 - *l'ascolto*
 - *la condivisione*
 - *l'informazione*
 - *il sostegno*



Nel gruppo si può venire per

- *ascoltare ed essere ascoltati*
- *comprendere ed essere compresi*
- *sostenere ed essere sostenuti*

- *si possono portare, trovare e scambiare informazioni*
- *si possono condividere idee, progetti, emozioni*

*e così... giorno dopo giorno
incontro dopo incontro...*



"le parole del dopo"

gruppo di aiuto per persone che vivono un **lutto**



*perdere qualcuno che si ama
è una delle esperienze più
potenti e drammatiche nella
vita di una persona*

*oggi, sempre più spesso
assistiamo ad una **incapacità**
ad accogliere la tristezza e la
disperazione della persona in
lutto*

*spesso la persona non è
ascoltata, ma **travolta** da
tanti buoni consigli...*

*e così ci si convince che il
proprio dolore **non può**
essere detto*

che **è meglio** tacerlo

ci si convince che è un dolore

indicibile

ci si sente

- *soli*
- *smarriti*
- *sperduti*



a volte

- *arrabbiati*
- *delusi*
- *increduli*

cosa può fare il gruppo?

- *il gruppo accoglie*
- *il gruppo ascolta*
- *il gruppo condivide*
- *il gruppo rispetta*

quel dolore

*è un luogo dove ci si può lasciare andare
perchè*

- *ci si può **fidare***
- *ci si può **affidare***

*e così, pian piano, si può
arrivare a **sentire** che le ferite
dell'anima si possono curare*

*è un luogo dove poter
**ritrovare le parole per
potersi raccontare...***

le parole del dopo



grazie della vostra attenzione



*Per contatti:
347 6154199*

UN INVITO FUORI CASA



**UN LUOGO ACCOGLIENTE
DOVE ANDARE INSIEME AL
FAMIGLIARE "SMEMORATO"
PER MIGLIORARE LA QUALITÀ
DI VITA DI ENTRAMBI**

PREMESSA

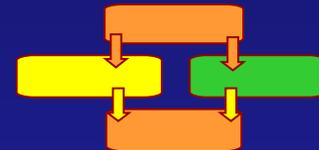
**LA PERDITA DEL RUOLO SOCIALE
COLPISCE NON SOLO L'ANZIANO
MALATO, MA ANCHE IL
CAREGIVER, SOPRATTUTTO SE
CONIUGE**

CI INCONTRIAMO

il martedì pomeriggio dalle 15.30 alle 17.30

Cosa facciamo?





ATTIVITÀ CON GLI ANZIANI

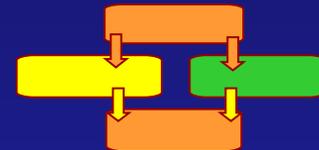
STIMOLAZIONE COGNITIVA

**orientamento temporo
spaziale, attenzione,
memoria , fluenza verbale**

**in
maniera
ludica**

**CONVERSAZIONE
 GUIDATA
su argomenti di
interesse generale**

**TERAPIA
OCCUPAZIONALE**



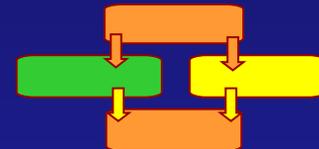
**Anche l'ANZIANO
mentalmente deteriorato ha necessità**

di

AVERE UN RUOLO

e di

ESPRIMERE IL PROPRIO PARERE



ATTIVITÀ CON I FAMIGLIARI

Diamo ai familiari istruzioni su come stimolare l'**autonomia** dell'anziano e su come comportarsi in occasione dei **disturbi comportamentali** (terapia di validazione)

**SAREBBE AUSPICABILE
CHE
OGNI QUARTIERE
DI CITTÀ OD OGNI PAESE
AVESSE IL SUO “INVITO
FUORI CASA”**

UN PICCOLO NODO NELLA RETE DEI SERVIZI

**SECONDO IL PRINCIPIO DI
SUSSIDIARIETÀ**