

Migliorare la qualità della vita con le terapie non medicamentose

Le terapie non medicamentose e l'essere quotidianamente impegnati nelle attività più disparate rappresentano una componente essenziale del trattamento della demenza. Infatti migliorano l'umore e il comportamento dei pazienti affetti da demenza, li aiutano a mantenere più a lungo le loro facoltà mentali e inoltre rafforzano la capacità di resistenza da parte dei familiari curanti.

Uno studio comparativo internazionale pubblicato nel 2010¹ è giunto alla conclusione che le terapie non medicamentose sono particolarmente efficaci se combinate fra loro e se nel contempo i familiari curanti possono contare sia su forme di sostegno sia su offerte di formazione. In questo modo è possibile mitigare i sintomi e migliorare la qualità della vita, eventualmente anche in associazione con una terapia medicamentosa complementare.

Le terapie si basano spesso su principi affini e vengono combinate fra loro in vari modi (ad es. terapie del linguaggio e terapie motorie). Alcune terapie sono eseguite da specialisti in gruppo o individualmente. Altre possono essere eseguite anche dai familiari o da altre persone curanti con mezzi molto semplici. Le terapie non medicamentose hanno fatto riscontrare effetti positivi nei seguenti ambiti:

Effetti sui malati di demenza

- Effetto coadiuvante delle capacità cognitive e pratiche
- Potenziamento della memoria
- Migliore salvaguardia del grado di autonomia
- Rafforzamento della fiducia in se stessi
- Rafforzamento del senso di appartenenza
- Riduzione dello stress
- Attenuazione dei sintomi comportamentali
- Miglioramento dell'umore
- Soluzione contro la solitudine

- Netta riduzione del fabbisogno di tranquillanti o di interventi che limitano la libertà personale

Effetti sui familiari curanti

- Effetto positivo sul benessere
- Arricchimento grazie all'instaurarsi di nuove dinamiche
- Acquisizione di idee e soluzioni nuove
- Maggiore fiducia in se stessi e spirito d'iniziativa
- Riduzione dello stress
- Rafforzamento della capacità di resistenza fisica e mentale

Come individuare la terapia giusta

A seconda delle persone e delle circostanze, è possibile istituire terapie non medicamentose per calmare o stimolare il paziente. La terapia prescelta dovrebbe essere in sintonia con il vissuto del paziente, con le sue preferenze personali e con la sua personalità. L'importante è che le terapie siano piacevoli e gratificanti. Spesso le terapie di gruppo trasmettono un senso di appartenenza. In ogni caso, si deve evitare di pretendere troppo dal paziente.

Alcune terapie sono adatte solo in determinate fasi della malattia, altre possono essere eseguite (coi dovuti aggiustamenti) nell'arco dell'intero decorso. Qui di seguito vi offriamo una sintesi delle terapie non medicamentose. Per informazioni più approfondite, è possibile rivolgersi al Telefono Alzheimer e agli uffici delle sezioni regionali.

¹Nonpharmacological Therapies in Alzheimer's Disease: A Systematic Review of Efficacy, Javier Olazarán et al., Dement Geriatr Cogn Disord 2010; 30:161–178, set. 10, 2010

Aiutare la memoria per destreggiarsi nella vita quotidiana

Organizzazione della giornata

Le seguenti terapie aiutano i malati di Alzheimer a destreggiarsi meglio nella vita quotidiana malgrado le difficoltà di orientamento e di comunicazione e a riempire le loro giornate con attività adeguate.

- «**Terapia ambientale**» è una forma terapeutica volta ad adeguare tutto l'ambiente alla diversa percezione della realtà e alle ridotte competenze del malato di Alzheimer. La terapia ambientale mette al centro la persona. Il suo ambiente sociale, gli spazi abitativi e di vita e l'atmosfera durante l'assistenza devono adeguarsi alle sue esigenze, laddove non è più possibile che avvenga il contrario. Dunque si devono cercare nuove strade e soluzioni in sintonia con il malato.
- Per quanto riguarda l'**orientamento alla realtà**, si può ricorrere anche ad ausili orientativi, come applicare indicazioni su porte e armadi, esporre orologi e calendari ben leggibili ecc. A questo proposito si consulti il nostro foglio informativo «Adattare l'abitazione alle nuove esigenze».
- Anche l'**ergoterapia** si prefigge obiettivi analoghi. Si tratta di una terapia individuale che mira a mantenere e migliorare le competenze quotidiane in base alle esigenze e alle capacità del malato. Gli ergoterapisti possono fornire la loro consulenza ai malati e ai loro familiari anche a domicilio, ad esempio suggerendo eventuali cambiamenti da apportare all'abitazione. L'obiettivo è di restare attivi il più a lungo possibile nonostante la demenza e semplificare nel contempo le cure e l'assistenza.
- Soprattutto all'inizio della malattia è consigliabile **esercitare la memoria** perché questo aiuta a mantenere più a lungo le facoltà intellettive. Le dinamiche di gruppo rafforzano inoltre il senso di appartenenza e l'autostima. L'importante è adeguare in modo ottimale la terapia alle competenze di ciascun componente del gruppo per ottenere i risultati sperati senza stressare i singoli pazienti.

Mantenere le proprie facoltà e curare la memoria

Molteplici terapie ludiche, biografiche ed emotive aiutano a mantenere la memoria e a salvaguardare le facoltà mentali anche nella vita quotidiana.

- Il **lavoro biografico** sfrutta la storia dei malati a scopi terapeutici mentre la **cura della memoria** stimola la memoria a lungo termine con foto, oggetti, ma anche canzoni, brani musicali popolari e cibi che il malato era solito mangiare. Queste terapie fanno riaffiorare i ricordi positivi e aumentano la gioia di vivere. Inoltre, il fatto di richiamare continuamente i ricordi li fa restare impressi nella memoria più a lungo.
- La **terapia di attivazione cognitiva** stimola le facoltà dei malati di demenza, promuovendone il benessere con l'ausilio di testi, brani musicali, canti, giochi, lavori domestici, di cucina, di giardinaggio, attività manuali o creative ecc.
- I **giochi** permettono di coinvolgere anche i familiari e altre persone curanti. Secondo Kitwood, il gioco offre a una persona l'opportunità di esprimersi e di manifestare la sua spontaneità. Sono adatti, ad esempio, i giochi di società, con le carte, con i numeri, i puzzle, il domino, i giochi di abilità, di movimento ecc.
- Con l'aggravarsi della demenza i malati reagiscono meno agli stimoli linguistici ma continuano a reagire a quelli emotivi. L'**incontro con clown** appositamente formati è una possibilità per fare emergere queste facoltà con una dose di **umorismo** e allegria. Il coinvolgimento umoristico è una competenza chiave. L'umorismo aiuta a creare vicinanza e fiducia.
- Gli **animali**, in particolare quelli domestici, svolgono spesso un ruolo terapeutico. Destano sentimenti e ricordi, magari si lasciano anche toccare e accarezzare. Non hanno pretese e non fanno domande: un sollievo per chi non può più parlare e

pensare come prima. È un piacere portarli con sé a passeggiare. Oggi gli animali domestici sono i benvenuti anche in molte case di cura.

- Esistono **bambole terapeutiche** create appositamente per i malati di demenza. Gli specialisti le impiegano come oggetti di transfer, ma anche i familiari e le persone curanti possono utilizzarle con ottimi risultati. Nello stadio avanzato della malattia spesso il contatto con queste bambole determina un miglioramento della capacità di comunicazione dei pazienti affetti da demenza.
- Non è detto che una determinata attività interessi tutti in ugual modo: gli uomini (ma non solo!) rifioriscono quando si dedicano al **bricolage** o al giardinaggio. Il **giardinaggio** è una terapia che prevede anche adeguamenti pratici, affinché il contatto con la terra e il mondo vegetale continui a essere garantito nonostante le limitazioni fisiche dovute all'età. Anche la possibilità di aiutare in **cucina, a mondare i cibi e a cuocere i dolci** consente ai malati di demenza di ottenere risultati concreti (e appetitosi).

Il linguaggio come strumento terapeutico

- All'inizio della malattia, la **psicoterapia** può essere di aiuto.
- La **terapia Validation** è uno strumento di lavoro efficace, impiegato spesso con successo con i malati in stato confusionale. Con questa terapia ci si sforza di individuare gli impulsi e le emozioni che stanno alla base delle parole e dei comportamenti dei malati e di confermarli (= convalidarli) in breve frasi di apprezzamento. La terapia Validation infonde fiducia, smorza le paure e rafforza l'autostima.
- La **logopedia** è un ramo sanitario che si occupa del miglioramento delle capacità comunicative, specie in caso di afasia (perdita della parola). La logopedia può essere di aiuto anche in caso di problemi di deglutizione.

Corpo e spirito

Come tutti sanno, l'attività fisica rafforza l'organismo ma anche lo spirito. Chi ama fare **escursioni, passeggiare, ballare, andare in bicicletta o nuotare** dovrebbe assolutamente continuare a farlo finché ci riesce. Inoltre, esistono tanti tipi di terapie fisiche:

- tutta una serie di terapie aiuta gli interessati a **muoversi attivamente**, sia in modo individuale (**fisioterapia**) sia in gruppo (**ginnastica, ritmica, ballo ecc.**). Con la **cinestesia** vengono stimolate la percezione e la capacità di movimento dei pazienti e le persone curanti scoprono com'è possibile coordinare razionalmente i propri movimenti con quelli del paziente.
- Le **tecniche di rilassamento e di massaggio** contribuiscono ad aumentare il benessere e la qualità della vita degli interessati. È possibile massaggiare, ad esempio, mani, piedi, schiena o nuca. Naturalmente tali offerte devono essere adeguate alle esigenze e alla disponibilità dei pazienti.

Per chi non riesce praticamente più ad esprimersi a parole ed è costretto a letto, sono indicate le terapie olistiche, come:

- la **stimolazione basale**, una forma di comunicazione che stimola i sensi. Le persone curanti entrano in contatto con il paziente con semplici mezzi attraverso i sensi (tatto, gusto, odorato, udito ecc.).
- Il metodo **Snoezelen** (si pronuncia: snusel'n) favorisce il benessere e il rilassamento stimolando più sensi, ad es. con l'aiuto di profumi, luci, musica ecc.
- L'**aromaterapia** si basa sull'impiego complementare di oli eterici scelti in funzione del paziente e in relazione al problema da risolvere (ad es. disturbi del sonno, depressione, dolori).
- L'**elioterapia** e la cromoterapia si eseguono con l'ausilio di speciali lampade. L'effetto terapeutico si ottiene con una particolare luminosità o con colori specifici. Possono essere di aiuto, ad esempio, contro i disturbi del sonno (disturbi del ritmo circadiano) e le depressioni stagionali. Alcune

case di cura dispongono di luci a intensità regolabile nei locali di uso comune per contrastare la carenza di luce in inverno e migliorare così il benessere dei pazienti.

Creatività

– Le terapie artistica, pittorica e musicale vengono proposte da vari specialisti, ma anche i non addetti ai lavori possono impiegarle per stimolare la creatività: i malati di demenza possono esercitare la propria manualità in vari modi e con varie tecniche, se adeguatamente istruiti. Le forme espressive creative hanno un'azione equilibrante e rafforzano l'autostima. Anche nello stadio avanzato della malattia queste terapie riescono a sortire risultati sorprendenti. Le occupazioni musicali (ad es. l'ascolto della musica, il canto e il ballo) riescono a migliorare sensibilmente le capacità espressive del malato con problemi linguistici. La musica può anche avere un'azione calmante e aiuta a ridurre lo stress.

Chi, dove, come?

Avvalersi delle conoscenze dei terapisti

Non sempre è facile conoscere le offerte esistenti, ad esempio nei centri diurni o nelle case di cura. Chiedete informazioni nella vostra zona, alla sezione cantonale di Alzheimer Svizzera, ai gruppi di familiari, alla Pro Senectute o al servizio Spitex. Anche se all'inizio gli interessati possono far fatica ad accettare le novità, vale la pena tentare. Se reagiscono con un rifiuto, li si può incoraggiare ma mai costringere. Spesso, dopo una fase di assestamento, cambiano punto di vista.

Offerte per i familiari curanti

Guidati dall'intuito, i familiari curanti fanno già molte cose che riescono a migliorare l'autonomia e il benessere dei malati. A contatto con i terapisti acquisiscono quelle preziose conoscenze in più che possono poi mettere in pratica. Esistono anche interessanti offerte di perfezionamento appositamente studiate per i familiari.

I costi

In linea di massima, l'ergoterapia, la fisioterapia, la psicoterapia e la logopedia sono a carico dell'assicurazione malattie obbligatoria. Tuttavia, è sempre bene chiarire di volta in volta se una terapia non medicamentosa figura o meno nella lista delle prestazioni erogate dall'assicurazione malattie. In alcuni casi, le assicurazioni complementari finanziano ulteriori prestazioni e alcuni Cantoni sovvenzionano determinate offerte. Spesso i terapisti stessi dispongono di informazioni utili circa l'assunzione dei costi.

Vantaggi concreti

Le terapie non medicamentose permettono di strutturare la giornata in modo interessante e di equilibrare l'umore del paziente, tanto che diventa superfluo somministrargli maggiori dosi di tranquillanti. Contribuiscono a migliorare in modo decisivo il benessere e la qualità della vita dei malati di Alzheimer, dei loro familiari e del personale curante.

Ulteriori informazioni

Foglio informativo «Strutturare attivamente la giornata» di Alzheimer Svizzera

Avete bisogno di una consulenza personale per la vostra situazione individuale?

I consulenti specializzati del Telefono Alzheimer rispondono a tutte le vostre domande sulla demenza.

Telefono Alzheimer: 058 058 80 00

Dal lunedì al venerdì: ore 8–12 e 13:30–17

Anche le 21 sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera sono a vostra disposizione nella vostra zona. Contattateci su alz.ch.

Colophon

Redazione ed editrice:
Alzheimer Svizzera

Comitato scientifico:

Maria Koch Schildknecht, operatrice socioassistenziale, formatrice professionale, ex direttore di un centro diurno
Marcel Briand, clown del movimento, infermiere esperto