

Giochi per persone affette da demenza o da altri disturbi cognitivi

Vi capita di cercare idee per tenere occupata la persona affetta da demenza di cui vi occupate? Cosa ne direste di farla giocare?

Il gioco è un'attività libera e divertente che segue regole ben precise all'interno di un altrettanto ben preciso intervallo spaziotemporale. Grazie alla sua alta valenza simbolica e universale, il gioco accompagna gli esseri umani per tutta la vita, indipendentemente dall'età e dallo stato di salute.

Ed è adatto anche alle persone affette da demenza. All'inizio della malattia il suo effetto stimolante può venire recepito come rassicurante. In seguito, quando la comunicazione e gli scambi verbali cominciano a diventare difficili, può trasformarsi in uno strumento utile per mantenere vive le relazioni sociali.

Importante: lo scopo del gioco deve essere il divertimento e il benessere della persona malata e non la vittoria o il rispetto delle regole.

Perché giocare?

Il gioco, come tutte le altre attività piacevoli, permette di tenersi occupati e di fare qualcosa di piacevole. A una persona disorientata che presenta problemi di memoria, il gioco consente anche:

- di stimolare le capacità cognitive come la memoria, la concentrazione e il ragionamento;
- di stimolare le capacità esecutive come la pianificazione e l'anticipazione;
- di stimolare e mantenere le capacità motorie, in particolare la motricità fine, i gesti delle mani e la coordinazione dei gesti;
- di rinforzare la capacità di orientarsi nello spazio (percezione degli oggetti sul tavolo o sulla tavola da gioco, visualizzazione mentale degli oggetti, ecc.);
- di sostenere le capacità ancora attive e quindi al contempo anche l'autonomia e l'autostima;
- di stimolare e mantenere le capacità linguistiche e la scelta delle parole;
- di mantenere le relazioni sociali e gli scambi con i familiari, condividendo momenti di spensieratezza, per esempio con i nipoti, e promuovendo emozioni piacevoli;
- di promuovere la propria indipendenza scegliendo in tutta autonomia come giocare;
- di concentrarsi su qualcosa che regala sensazioni positive;
- di interessarsi a un'attività mentre i familiari curanti si dedicano ad altro;
- di distrarsi giocando invece che di fissarsi su domande ripetitive;
- di stimolare la propria creatività e il proprio modo di esprimersi, soprattutto quando si fa fatica a trovare le parole;
- di prevenire problemi comportamentali quando la malattia è in fase avanzata.

Che tipo di gioco scegliere?

In linea generale, ogni gioco va bene. La cosa migliore è iniziare con i giochi che la persona malata conosce, con i quali ama o amava cimentarsi. Si sconsigliano invece i giochi puerili o quelli troppo difficili, che potrebbero creare difficoltà. L'ideale sarebbe lasciare che la persona partecipi alla scelta del gioco adattando le regole e mostrandosi flessibili per permetterle di divertirsi.

Il termine «gioco» va inteso in senso lato: non si tratta solo di fare giochi di società, ma qualsiasi attività che risulti divertente. Nella tabella indicata qui di seguito troverete esempi di giochi adatti a persone disorientate che vivono ancora a casa.

Come procedere?

Per giocare i partecipanti devono aderire alle regole e al quadro d'insieme che vengono posti dal gioco. Quando una persona è affetta da Alzheimer o da una malattia correlata, non possiamo più aspettarci che capisca e segua tutte le regole, quindi tocca a chi la accompagna (familiari, volontari o professionisti) adattare le proprie aspettative e il proprio atteggiamento affinché questo momento di condivisione si svolga nel miglior modo possibile e la persona malata non si senta inadeguata. **L'obiettivo è quello di divertirsi insieme e non sovraccaricare la persona malata.**

Qui di seguito trovate alcuni suggerimenti in merito:

La scelta del gioco: piazzate sul tavolo due o tre giochi e lasciate tempo alla persona di sceglierne uno. Evitate di metterla in imbarazzo ponendole domande aperte come: «A cosa vuoi giocare?» Mostrate le scatole di gioco facendo una domanda specifica come: «Preferisci giocare a questo o a quello?» Se fa fatica a scegliere, aprite una delle scatole e datele un'informazione positiva: «Giochiamo a questo perché è il tuo preferito» o «Cominciamo con questo».

L'ambiente: scegliete un luogo calmo, spegnete la radio ed eliminate i rumori di sottofondo fastidiosi. Controllate che porti gli occhiali giusti e l'apparecchio acustico. Una buona illuminazione permette di vederci chiaro e previene la stanchezza.

Come organizzarsi?

L'inizio del gioco: scegliete un momento in cui siete disponibili, quando avete tempo a sufficienza, in modo da non dover interrompere il gioco. Sbarazzate il tavolo da ogni oggetto inutile per focalizzare al meglio l'attenzione della persona. Sparpagliate i pezzi del gioco e lasciatele tempo per appropriarsi del materiale (guardare il colore delle pedine, girare le carte, lanciare i dadi, ecc.). Se la persona non si ricorda più come fare, cominciate voi dando l'esempio: bisogna girare due carte e cercare le coppie (nel Memory).

Le regole: anche se le regole servono all'andamento del gioco, spesso le persone affette da demenza non riescono più a capirle. A volte ricordare alla persona le regole del gioco o fare una domanda per vedere se le ricorda può togliere il divertimento o addirittura portarla a rifiutare il gioco stesso. Per questo si consiglia di semplificare le regole o di adattarle rispettando le scelte della persona. Lo scopo non dev'essere tanto quello della «riuscita», quanto quello di trascorrere momenti piacevoli insieme. A Scarabeo non c'è per esempio bisogno di formalizzarsi sull'ortografia o sul conteggio dei punti.

L'autonomia: lasciate che la persona si arrangi il più possibile da sola, anche se il risultato non è perfetto. Acquistate del materiale adatto alle sue difficoltà, come il suo gioco preferito in formato gigante, oppure un portacarte se fa fatica a tenere le carte in mano mentre si concentra sulla strategia. Esistono diversi siti online dove si possono acquistare giochi adattati e materiale che permette alla persona malata di agire in modo autonomo. Se vedete che fa fatica, potete anche aiutarla a trovare la risposta o darle degli indizi.

La fine del gioco: il gioco si può concludere in modo naturale quando qualcuno vince oppure quando notate che la persona mostra segni di stanchezza o disinteresse. A quel punto non cercate di convincerla a continuare, ma proponetele un'altra attività, come una merenda, una passeggiata o un momento di riposo.

Quando giocare: ogni momento della giornata può essere un buon momento per giocare, a seconda del ritmo di vita della persona malata. Per esempio, il mattino quando è ben sveglia, nei momenti di noia oppure prima che inizi ad agitarsi, solitamente di tardo pomeriggio, verso le 5.

Durata del gioco: adattate la durata del gioco tenendo conto di quanto in fretta si stanca la persona, visto che giocare richiede più concentrazione. Se necessario, riducete i tempi. Se la persona malata fa fatica a concentrarsi, cominciate con intervalli di tempo di una decina di minuti. Se invece la persona mostra di essere molto disorientata, create un rituale, svolgendo i giochi sempre lo stesso giorno, alla stessa ora. Prevedete una pausa, una bibita o uno snack per riprendere le forze, e poi eventualmente riprendete a giocare.

Nelle nostre schede informative trovate altri consigli e trucchi per lo svolgimento di attività.

- [Rimanere attivi](#)
- [Comprendersi e comunicare](#)

Esempi di giochi

Categoria	Giochi da fare a casa	Benefici / obiettivi	Commenti
Di società	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi di carte • Giochi da tavola • Domino o triomino 	Mantenimento delle capacità cognitive e sociali.	Possibilità di acquistare giochi in formato gigante.
Stimoli per la memoria	<ul style="list-style-type: none"> • Memory • Gioco dell'11 • Schede e giochi di parole, anagrammi, ecc. • Quiz e questionari sulle conoscenze generali 	Mantenimento delle facoltà cognitive: <ul style="list-style-type: none"> • memoria semantica = conoscenze generali • memoria episodica = la storia della propria vita 	Il gioco tematico dà la possibilità alla persona di parlare di episodi della propria vita. Esempio: un quiz musicale per parlare dei propri gusti o di concerti ai quali si è stati. Scelta dei mestieri: il proprio mestiere, il mestiere dei genitori, ecc. Possibilità di scaricare quaderni con attività benefiche per la memoria.
Giochi elettronici	<ul style="list-style-type: none"> • Applicazioni di gioco • Console di gioco (bowling...) 	Stimolazione e mantenimento delle: <ul style="list-style-type: none"> • capacità cognitive e sensoriali • della memoria, • dell'attenzione • della destrezza manuale, ecc. 	La persona deve sentirsi a proprio agio con gli strumenti informatici. Possibilità di acquistare tablet semplificati. Possibilità di giocare da soli.
Giochi sensoriali-motori	<ul style="list-style-type: none"> • Palle, palloni, bocce, ecc. • Giochi di costruzione: puzzle, Kapla, Mikado, ecc. • Giochi con oggetti quotidiani: perline, bottoni o foto da scegliere 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimolazione della destrezza e della concentrazione • Mantenimento della memoria procedurale (dei gesti automatici) • Mantenimento dell'equilibrio e dell'ampiezza dei movimenti 	Giochi da fare in famiglia, fuori o dentro casa. Le persone malate amano fare gesti ripetitivi che le calmano, come per esempio lo smistamento di oggetti; per farlo basta avere una scatola apposita.

Alcuni siti con proposte di gioco

- <https://www.routech.ro/it/giochi-di-memoria-gratuiti-per-adulti-e-anziani/>
- <https://illuminati.cristalfarma.com/giochi-per-la-mente.html>
- <https://demenzeprovinciavenezia.wordpress.com/download-esercizi/>
- <https://www.trainingcognitivo.it/le-nostre-schede-in-pdf/>
- <https://www.cimec.unitn.it/1172/esercizi-di-memoria>