

Progetto PIEMEMONTE 2

Il progetto sviluppa la collaborazione strategica tra alcune delle associazioni aderenti al Coordinamento Associazioni Alzheimer Piemontesi e si focalizza sulle attività a beneficio della popolazione piemontese in condizione di decadimento cognitivo borderline o lieve, allo scopo di promuovere il benessere e i corretti stili di vita di coloro che iniziano ad affrontare un percorso di peggioramento della salute delle proprie funzioni o allo scopo preventivo di quanti intendono perseguire attività precoci e di invecchiamento attivo. E' proprio degli esordi della malattia un atteggiamento di progressivo isolamento che non fa che acuire il decadimento:

questo progetto, come area prioritaria individua esattamente il contrasto alle solitudini involontarie dell'anziano, attraverso la proposta di partecipazione a un programma, declinato in forme di lieve differenziazione nelle diverse realtà territoriali coinvolte ma pienamente accomunato dalle conoscenze scientifiche e terapeutiche più promettenti in ambito di contrasto alle demenze.

Proprio per anticipare e individuare situazioni di fragilità e di bisogno che possano coinvolgere fasce di popolazione particolarmente esposte (in particolare anziani soli) il progetto si occuperà di avviare la sua prima fase proprio attraverso un reclutamento/coinvolgimento su base volontaria e gratuita di cittadini ambo sesso residenti nei diversi ambiti territoriali (di età superiore ai 60 anni), anche avvalendosi della collaborazione dei numerosi attori pubblici e del privato sociale aderenti alla collaborazione. Si stima di coinvolgere in questa fase non meno di 600 persone e di sottoporre ciascuno a un breve questionario validato (cfr. B6 - Sistemi di misurazione) che indaga la qualità della vita secondo numerosi parametri. All'incirca il 50% di questi individui, individuato nella fascia di punteggio più bassa, verrà quindi testato sul parametro del tono d'umore per raffinare ancor meglio la ricerca e avviare quindi la seconda fase del progetto che prevede la proposta di partecipare gratuitamente a percorsi laboratoriali terapeutici non farmacologici e socializzanti della durata media di 4 mesi ciascuno (incontri a cadenza settimanale della durata minima di 1 ora) nelle aree dello sport/movimento o dell'arte/cultura. Ciascuna associazione ha definito un programma con alcune personalizzazioni determinate dalle collaborazioni che si sono volute avviare sul presente progetto, per individuare le tipologie di attività inserite e selezionate in base a rilevamenti sulla loro efficacia agli scopi del benessere e del contrasto del decadimento cognitivo e promozione dell'invecchiamento attivo. Per ciascun cittadino aderente verrà proposto di partecipare ad almeno un attività, con il suggerimento per i casi più sensibili di abbinarla a una seconda dell'area non precedentemente scelta.

Contestualmente al progetto, e in modo ad esso connaturato vista la realtà delle associazioni che compongono il partenariato, si faciliterà lo sviluppo di azioni dedicate all'accesso alle misure e ai servizi già disponibili nel sistema pubblico e privato cittadino, in particolare per un approfondimento diagnostico attraverso i Centri Diagnosi Cura delle Demenze presenti in ciascuna delle ASL di riferimento.

Sul punto delle sostenibilità, il progetto di rete facilita la condivisione di buone prassi e la miglior gestione delle risorse economiche e di conoscenza; gli sviluppi futuri possono già delinearsi come l'adozione di questi percorsi in forma continuativa una volta che attraverso il progetto si sia raggiunta una base di partecipazione da parte della popolazione.

Nell'ottica di un lavoro di prevenzione è possibile proporre attività che agiscano positivamente sia sul piano fisico che cognitivo; mente e corpo lavorano in sinergia per "invecchiare con successo". Viene posta grande attenzione alla socializzazione ed il lavoro in piccolo gruppo è di grande aiuto poiché permette alle persone di potersi esprimere liberamente in un contesto protetto.

Le attività sportive quali ad esempio, nordici walking, yoga, ginnastica posturale, pilates...sono state pensate in un'ottica di mantenimento delle competenze sia dal punto di vista fisico e cognitivo poiché richiedono la messa in campo di abilità quali la coordinazione, la pianificazione, la capacità di mettere in sequenza temporale e motoria corretta.

La stessa attenzione all'allenamento ed al potenziamento delle capacità cognitive viene posta nella strutturazione di attività quali ad esempio narrazione autobiografica, il coro, arteterapia, teatro, poiché vanno a lavorare sulla memoria a breve e a lungo termine, sulle sequenze, sulla capacità di pianificazione, sulla coordinazione occhio-mano, sulla motricità fine.

Con questo progetto si propone, utilizzando attività sportive, artistiche e culturali di contrastare l'isolamento e situazioni di fragilità nella popolazione over 60.

Per la prima volta il CAAP (uno dei pochi esempi italiani di collaborazione di rete tra associazioni aderenti a differenti federazioni nazionali) elabora un progetto strutturato per la stimolazione cognitiva come prevenzione di disturbi cognitivi e della memoria in persone ultrasessantenni cantato su attività terapeutiche non farmacologiche dell'area movimento e artistico/culturale.

Dopo la felice esperienza del progetto PieMEMOnTe - Insieme per la memoria, maggiormente caratterizzato da attività di stimolazione cognitiva tipica, in questa seconda edizione si focalizza la proposta per persone con declino cognitivo lieve o border line di attività fisica adatta all'età, di gruppo, con il coinvolgimento di numerosi professionisti afferenti alle diverse discipline (Yoga, Pilates, Ginnastica Posturale, Nordik Walking, AFA - Attività Fisica Adattata in collaborazione con Polo Universitario Asti Studi Superiori nell'ambito del progetto "la salute è movimento", Thai Chi, Biodanza, Danzaterapia), abbinate ad attività socializzanti di ambito artistico e culturale (visite guidate a musei, laboratori di arteterapia, disegno, pittura su tela e ceramica, canto corale, teatroterapia, narrazione autobiografica per l'attivazione di memoria di fissazione e di rievocazione, museo terapia, musicoterapia).

Considerati i miglioramenti ottenuti in analoghe esperienze estere e italiane da noi non pienamente sperimentate, si vuole testare la validità di attività culturali e fisiche come veicolo stimolante di socializzazione e di abbattimento della solitudine, uno dei maggiori fattori di rischio per la demenza che porta grandi problemi economici alla società.

Nel prossimo decennio il 30% della popolazione sarà anziana o "Grande anziana": ritardare il decadimento cognitivo – comportamentale, evitando la solitudine diventa la grossa sfida per le Istituzioni socio-sanitarie e per il provato sociale che al nostro pari si affianca ad esse nel sistema del welfare di prossimità.

I volontari sono parte attiva del presente progetto fin dalle sue fasi di elaborazione.

Tutte le associazioni coinvolte hanno infatti attuato una fase di ascolto e confronto con loro per redigere le linee di azione confluite in questo progetto. Nel corso di svolgimento, tutte le associazioni partner vedranno volontari e volontari impegnati nella fase di promozione e comunicazione del progetto alla comunità, in appoggio alle psicologhe per la fase di reclutamento dei partecipanti, con funzioni di accoglienza e segreteria, e nelle fasi di svolgimento dei diversi laboratori con funzioni di accompagnamento e assistenza ai gruppi.

Complessivamente il progetto coinvolge una media di 6 volontari per associazione, ovvero 30 persone attive nelle diverse associazioni partner.

Un livello generale di valutazione prevede la redazione della rassegna stampa, la contabilità del numero di utenti che verranno contattati e che prenderanno parte come beneficiari diretti al progetto, a partire dai dati di stima preventiva elaborati in fase progettuale.

A questa indagine verrà affiancata una più specifica fase di monitoraggi e ricerca con raccolta di dati validati a fidati a psicologhe professioniste coinvolte dalle singole associazioni e sotto il coordinamento della associazione capofila.

Verrà adottato il Questionario QoL-AD (Quality of Life in Alzheimer's Disease) da somministrare a tutti i partecipanti in fase di screening (fase 1);

K10 (versione italiana) questionario sul tono dell'umore da somministrare una volta individuati i partecipanti alle diverse attività terapeutica non farmacologiche e socializzanti (fase 2);

Retest del questionario QoL-AD e del K10 al termine del periodo di attività (fase 3), elaborazione ed analisi dei dati.