

## **Alzheimer “incorporato”**

Report del gruppo di studio "Terza età e Alzheimer" a cura di **Valentina Bellinaso**, DMT-Apid, referente del gruppo.

***“Non si può creare una memoria ma si può creare un'esperienza altrettanto potente della memoria”***

La prima parte di laboratorio pratico è stata sulla **perdita di percezione dei sensi e dell'orientamento** spaziale, visivo auditivo con una simulata diretta da Valentina Bellinaso.

Setting disordinato, sedie sparpagliate, stimoli contraddittori e dati con una certa dose di perentorietà, un ordine più che un suggerimento, musiche sincopate, stridenti, fastidiose...un eccesso certo della situazione Alzheimer.

Ordini che arrivavano da una voce di terapeuta fredda, dura, lontana senza contatto, una “simulata” di “malessere e disorientamento”.

“Come ti senti?” è stata la domanda infine ed è stata raccolta dallo sguardo finalmente diretto agli occhi dell'utente-danzaterapeuta.....ecco come si sentono le persone anziane affette da Alzheimer in uno stato di crisi: **“Confusa, sola, triste, distante, impossibilità di scelta, nera, sento odio e rabbia, dispersa, abbandonata...”**

Passando dall'esperienza fisica, seguita da una parte di teoria, tenuta da Rita Pezzati e Valentina Molteni, su ciò che accade emotivamente-psicologicamente alla persona con Alzheimer, la “incorporazione” delle sensazioni e degli stati di confusione attraverso la simulata ha reso possibile una comprensione diretta e immediata.

Così come immediato è stato comprendere dall'esperienza quanto può essere utile la DMT in questo campo.

Le componenti del gruppo di studio sono state poi lentamente “ricompattate” dal setting che abbiamo cambiato insieme (sedie in cerchio), dal tono della voce della conduttrice presente ed empatico, da brevi unità didattiche che proprio con l'utenza Alzheimer risultano efficaci a restituire il senso di Presenza a sé (vedi riferimenti Terra-Acqua-Fuoco-Aria-Spazio dell'intervento di Rita Pezzati e dalle schede di osservazione di Elena Cerruto tratte da:

“Metodologia e pratica della *DanzaTerapeutica*” Ed. *Franco Angeli* e utilizzate nelle istituzioni dalle Danzaterapeute formatesi a Sarabanda.

***“La cosa più paurosa penso sia che non ho alcun senso del tempo. Non ho la più pallida idea...il mio cervello non ce l'ha....di cosa vuol dire fra dieci ore o fra due ore” (Visione parziale di Cary Smith Henderson)***

Da questa frase colgo l'occasione per sottolineare l'importanza della musica e della strutturazione precisa di un incontro di Danzaterapia così come dell'intero percorso. A tale scopo nel gruppo sono stati dati suggerimenti musicali e bibliografici.

La seconda parte di laboratorio si è sviluppata con un susseguirsi di brevi momenti esperienziali efficaci a comprendere come il setting della danzamovimentoterapia, all'interno di questa particolare deprivazione di senso, l'Alzheimer, sia efficiente, utile e di grande aiuto **per ricostruire un senso**.

Un senso nell'uso dello spazio, del corpo, della parola e del racconto, del materiale di stimolo e della musica che scandisce il tempo a seconda di come viene proposta e cosicché l'esperienza può assumere una concretezza accessibile all'anziano affetto da demenza.

***“Ho sempre amato profondamente la musica.....mi sembra che sia un gran bel modo di andare a tempo e anche di perderlo....non posso più suonarla ma posso certamente utilizzarla come intendo io....cioè per sentirmi splendidamente” (Visione parziale di Cary Smith Henderson)***

Anche questa parte è stata seguita dagli aspetti teorici della nostra referente scientifica Rita Pezzati e Valentina Molteni.

Abbiamo finito l'incontro proponendo una riflessione sulle PAURE del Danzaterapeuta di fronte ai processi degenerativi della malattia, all'impotenza di fronte all'ineluttabile peggioramento sotto molti punti di vista medici e neurologici e soprattutto il confronto con la Morte dei propri utenti.

***“Prima riuscivo a parlare e camminare con le persone senza dovermi chiedere se il pavimento c'è” (Visione parziale di Cary Smith Henderson)***

Le testimonianze delle danzaterapeute presenti e l'entusiasmo di chi già conosce questa utenza hanno fatto sì che il gruppo di lavoro e di ricerca sull'Alzheimer si infoltisse e che nuovi soci Apid esprimessero il desiderio di lavorare con questa utenza.

Il gruppo di ricerca sta lavorando per creare al più presto un progetto nazionale APID e un video di “promozione” sulla DMT in questo campo.

Visto l'età della popolazione italiana ci sembra importante spingere la direzione di diffusione presso R.S.A e Centri Diurni inoltre facciamo presente in particolare in Lombardia il seguente Articolo sui requisiti per gli RSA utile a diffondere il nostro prezioso lavoro:

DE.g.r 7 aprile 2003 – n. 7/12618

Definizione degli standard di personale per l'autorizzazione al funzionamento e l'accREDITAMENTO delle residenze Sanitario Assistenziali per anziani (R.S.A.)

Requisiti di accREDITAMENTO.

Art. 3- al fine di rispondere all'esigenza di disporre di personale qualificato per ogni possibile supporto all'anziano, possono altresì concorrere al raggiungimento degli standard altri operatori, così come di seguito indicato:

- operatori dell'area delle professioni sanitarie della riabilitazione quali: il terapeuta occupazionale, il podologo, l'educatore professionale (classe 2) ecc.

- psicologi

- altri operatori che avendo sostenuto corsi di aggiornamento/specializzazione di musicoterapia, arte terapia, terapia e teatro terapia, possano essere utilmente impiegati ai fini del raggiungimento degli obiettivi fissati nel P.A.I.

### **FRASI RACCOLTE DA COLLEGHE DANZATERAPEUTE DEL GRUPPO DI RICERCA UTILI A PROGETTI E APPROFONDIMENTI:**

- ◆ Il linguaggio non verbale e la modalità imitativa di cui fa uso un DMT sono un mezzo di comunicazione ed espressione efficace e raggiungibile per un malato di Alzheimer
- ◆ La musica e la gestualità proposte dal DMT possono avere un ruolo di stimolo nell'evocazione e nel rinforzo dei ricordi, che così possono essere condivisi e valorizzati dal gruppo
- ◆ Ogni movimento ha un valore comunicativo che il DMT è in grado di cogliere, valorizzare, riportare in equipe per contribuire alla ricerca della cura migliore per ogni persona in ogni fase della malattia
- ◆ Il DMT, grazie alla capacità di osservazione delle posture, movimenti e ritmicità delle persone, è in grado di sintonizzarsi sul tempo proprio della persona malata e, partendo da una buona empatia, lo può accompagnare in un'espressione di sé più ricca e comunicativa
- ◆ Per la persona ammalata la comprensione del mondo è legata alle posture del corpo, al tono della voce, all'espressione del viso e al clima che egli percepisce intorno a sé; la DMT si fonda sul linguaggio non verbale e aiuta la persona a mettersi in relazione con il mondo proprio attraverso tale modalità espressiva
- ◆ Le progressive difficoltà della persona ammalata impongono che si costruisca intorno a lui un clima relazionale di fiducia e di pace: la DMT, nelle sue attività ludiche o rilassanti, crea un'atmosfera rassicurante e gioiosa dove ogni individuo possa esprimersi e comunicare con tutto il gruppo
- ◆ La DMT, per la malattia di Alzheimer, ha tra i suoi obiettivi quello di mantenere le capacità residue delle persone, alimentarne l'autostima e ridurre la frustrazione. Realizza questi obiettivi attraverso diversi strumenti: l'uso della musica come evocatrice di ricordi e come stimolo, l'imitazione di movimenti semplici e ritmici, l'uso della voce come sonorità di gruppo che rafforza l'espressione corporea, l'utilizzo codificato dello spazio (cerchio, fila indiana..) per dare ordine e armonia al movimento collettivo
- ◆ Il movimento collettivo proprio della DMT può canalizzare positivamente l'irrequietezza caratteristica di questa malattia (acatisia) in un'attività ritualizzata e armoniosa
- ◆ I familiari di un malato di Alzheimer vengono definiti "le seconde vittime della malattia"; la loro energia vitale tende ad esaurirsi senza trovare risorse per rimotivarsi. La DMT ha diverse funzioni: riattivare il corpo, riscoprire il piacere di muoversi, osservare e accogliere le emozioni che da esso scaturiscono, trasformare il dolore e ogni forte emozione in danza di gruppo

- ◆ La DMT, come disciplina psico-corporea, è uno fra gli interventi mirati a migliorare il qui ed ora del decorso della malattia, che si definisce come inguaribile, ma non come incurabile. Il lavoro in equipe è il mezzo più efficace per trovare e valorizzare le risorse della persona malata e di tutti coloro che se ne prendono cura.

### **Ipotesi progettuale per un Percorso di DMT nei Centri Geriatrici**

La Danzamovimentoterapia (DMT), come da definizione accettata dall'Associazione Professionale Italiana Danzamovimentoterapia (A.P.I.D.), è una disciplina specifica orientata a promuovere l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e relazionale, la maturità affettiva e psicosociale e la qualità della vita della persona. Essa si riferisce al linguaggio del movimento corporeo e della danza e al processo creativo quali principali modalità di valutazione ed intervento all'interno di processi interpersonali finalizzati alla positiva evoluzione della persona.



#### *FINALITÀ E OBIETTIVI*

Attraverso il percorso di danza terapeutica e l'ascolto corporeo di musica e suoni si vogliono favorire:

- la comunicazione e l'espressione delle emozioni in un modo non convenzionale e creativo;

- momenti di relazione grazie alla comunicazione corporea;
- il formarsi di un gruppo al cui interno ciascuno possa sentirsi accettato, valorizzato, integrato e perciò motivato;
- aumento della consapevolezza del proprio schema corporeo, per sviluppare la capacità di coordinazione e di autocontrollo motorio e di orientamento nello spazio.

Quello che si propone è un percorso creativo, libero da aspettative e tensioni dovute al raggiungimento di un “risultato finale”.

Da sottolineare è senz’altro la non pretesa di “curare” ma, semmai, di accompagnare ciascuno all’incontro con le proprie possibilità e con i propri limiti.

Ed inoltre **la qualità “non invasiva” della DMT che tiene conto dei tempi (diversi per ognuno) e del rispetto del “territorio individuale”.**



### *FREQUENZA*

**Il progetto si intende continuativo, per consentire la valorizzazione di progressi anche minimi che acquistano una loro importanza all’interno di un percorso terapeutico adeguato.**

Dal momento che si tratta di utenti con un’età media superiore ai 60 anni e con limitazioni fisiche dettate dall’età e dovute ad una condizione di “sedentarietà”, si riscontra la necessità di prevedere un primo periodo di “introduzione al movimento”, affinché essi possano riscoprire la mobilità nel loro corpo; questo primo periodo, stimato intorno a due/tre mesi, è mirato a consentire loro di acquisire un vocabolario di movimenti più ampio e completo.

I primi incontri saranno dedicati inoltre all’osservazione da parte del Danzamovimentoterapeuta del gruppo di utenti per favorire un intervento mirato alle esigenze e ai bisogni di ciascun utente.

Gli incontri sono inoltre da considerarsi validi come introduzione ad un eventuale e successivo aggiornamento del personale interno alla struttura (educatori e altri operatori) che vorrà seguire il percorso proposto insieme al gruppo utenti, previo colloquio con il Danzamovimentoterapeuta.

### *GRUPPO DI LAVORO*

Il gruppo di lavoro sarà composto da un massimo di 12/15 persone. La DMT si adatta anche ai bisogni di quel tipo di utenza che sembrerebbe non rispondere dal punto di vista dei risultati “misurabili clinicamente”.

### *STRUMENTI E SPAZI DI LAVORO*

E' necessario avere a disposizione uno spazio vuoto, riscaldato e confortevole, possibilmente oscurabile.

Gli strumenti di lavoro utilizzati, scelti di volta in volta dal danzaterapeuta in relazione al tema proposto, comprendono materiale di vario genere come carta crespata, teli colorati, elastici morbidi di stoffa, plastilina, diapositive (qualora sia possibile oscurare la sala), materiale da disegno, piccoli strumenti, ecc.