

IL MEMORY TRAINING E LA RIABILITAZIONE COGNITIVA

*"Sì come il ferro arrugginisce senza uso,
come l'acqua col freddo s'agghiaccia,
così l'ingegno senza esercizio si guasta".*

Leonardo da Vinci



L'aumento dell'aspettativa di vita ha portato le persone ad investire sempre più nella propria salute al fine di mantenere e migliorare l'efficienza fisica e mentale, con l'avanzare dell'età.

La prevenzione per un invecchiamento sano e di successo, infatti, può essere realizzata durante tutta la vita.

Sappiamo che il nostro cervello è un organo soggetto a continui cambiamenti indotti dai rapporti con l'ambiente esterno, dalle esperienze e dalle sostanze con cui ciascuno di noi entra in contatto. Oggi si sa che tale plasticità definita "neuroplasticità" è una caratteristica permanente e che anche un "vecchio cervello" e non solo quello di un bambino, può subire nel tempo modificazioni fisiche significative. È pertanto possibile intervenire in diversi momenti e con specifiche tecniche sui processi fisiologici dell'invecchiamento oltre che su quelli patologici.

Obiettivi

Le attività proposte mirano a stimolare e migliorare la memoria e le capacità cognitive nella persona allo scopo di:

- Arricchire la personale "riserva cognitiva" nel tempo
- Prevenire i cambiamenti nelle funzioni cognitive e nella memoria che possono verificarsi naturalmente con l'età
- Migliorare lo stato cognitivo mantenendosi attivi ed efficienti
- Migliorare lo stato psico-affettivo, il tono dell'umore e aumentare l'autostima
- Rallentare i processi di decadimento cognitivo, se già in atto.

Destinatari

Il **Memory Training** è indicato per persone dai 65 anni in su, che lamentano lievi problematiche o persone in buona salute che vogliono allenare la memoria e le funzioni cognitive a scopo preventivo.

Gli interventi di **Riabilitazione Cognitiva** sono indicati per chi presenta difficoltà e problemi di memoria per proteggere tutte le funzioni il più a lungo possibile attraverso specifiche strategie.

Entrambi sono processi terapeutici volti a migliorare le capacità dell'individuo di percepire ed elaborare le informazioni provenienti dall'ambiente che lo circonda e si basano su un approccio "ecologico" che consente di rendere spendibili nella quotidianità le acquisizioni fatte, con evidente ricaduta sulla qualità della vita.

Come e Quando

Gli interventi si articolano in incontri settimanali nei quali, di volta in volta, viene stimolata selettivamente una specifica funzione coinvolta nei processi mnesici.

In particolare saranno oggetto dell'intervento: percezione attenzione, orientamento, memoria visiva, uditiva, verbale, semantica, episodica, autobiografica, visuo-spaziale, con particolare attenzione all'acquisizione di diverse mnemotecniche e strategie di compenso che sfruttano la metamemoria.

È possibile realizzare programmi personalizzati di Memory Training e di Riabilitazione Cognitiva con singoli o gruppi a diversi livelli di decadimento cognitivo.

Interventi, individuali e di gruppo, sui caregivers o i familiari di anziani con diversi tipi di demenza con l'obiettivo di imparare a conoscere, capire e gestire i sintomi specifici e i disturbi comportamentali, sapere cosa fare e cosa non fare, come comunicare, come attuare interventi di protesizzazione dell'ambiente al fine di garantire la sicurezza, compensare le disabilità, e i deficit della memoria e dell'orientamento ed evitare altresì, al proprio familiare, stimoli stressanti o ridondanti, rispettare la sua privacy e le capacità decisionali residue.

*Dott.ssa Moira Tomei
Psicoterapeuta, Specialista in Psicologia Clinica
Psicologa nei servizi Anziani dei Municipi Roma VII e VIII*