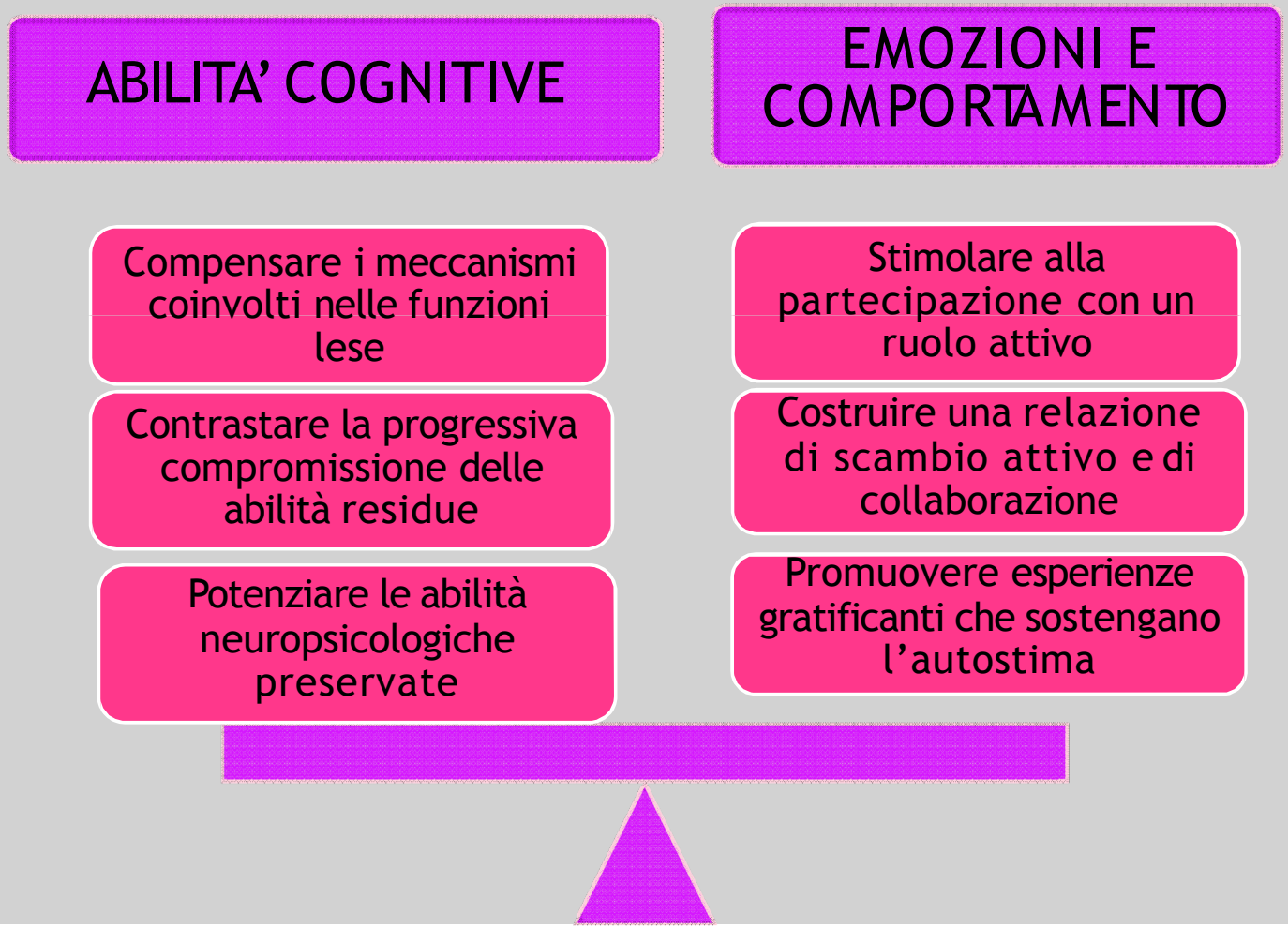
LA STIMOLAZIONE COGNITIVA

Dott.ssa Zizi Bernardetta Psicologa Clinica
Cell: 3487149576 Mail: b.zizi@tiscali.it

COS'E' LA STIMOLAZIONE COGNITIVA

La Stimolazione Cognitiva è una forma di intervento strategicamente orientato al benessere complessivo della persona, in modo da incrementare il coinvolgimento in compiti finalizzati alla riattivazione delle competenze residue ed al rallentamento della perdita funzionale delle abilità cognitive.

PERCHE'
LA STIMOLAZIONE COGNITIVA?



I PRINCIPI GENERALI NEGLI INTERVENTI DI SC

1. Motivazione e Alleanza terapeutica: legame che si instaura tra paziente e terapeuta, basato sulla comune volontà di risolvere il problema.
2. Livello di stimolazione: il paziente va stimolato "poco più di quanto egli stesso richieda".
3. Protesicità: comportamento finalizzato allo svolgimento di una funzione mancante o deficitaria del paziente.
4. Validità ecologica: le attività devono essere strutturate in modo da instaurare un'abitudine a seguirle nel paziente.
5. Neuroplasticità: capacità del cervello di modificare la propria organizzazione strutturale ed il proprio funzionamento per adattarsi a nuove richieste.
6. Riserva cerebrale: insieme di connessioni neuronali che vengono attivate quando viene meno il circuito usualmente attivato, compensando la funzione danneggiata.
7. Rimodellamento: riguarda due processi neurologici, la formazione di nuove sinapsi in risposta al danneggiamento di vie nervose consolidate e la riattivazione di percorsi latenti scarsamente utilizzati.

LA RIABILITAZIONE DELLE FUNZIONI COGNITIVE

FUNZIONE COGNITIVA

ATTENZIONE

Funzione che permette di distribuire e mantenere l'energia (filtro) per elaborare l'informazione verso un solo stimolo.

L'attenzione può essere:

- Selettiva (focalizzata)
- Divisa (distribuita)
- Sostenuta (vigilanza)

STIMOLAZIONE COGNITIVA

Interventi:

- Quesiti relativi all'ambiente circostante
- Aiutare a ridirigere l'attenzione agli stimoli rilevanti
- Esercizi sul mantenimento dell'attenzione
- Esercizi di Orientamento Temporale
- Esercizi di Orientamento Spaziale
- Esercizi di Orientamento Sociale

ATTENZIONE…UN ESEMPIO

LE STAGIONI

- *"Che stagione è rappresentata nell'immagine?"*
- *"Quali mesi fanno parte di estate, autunno, primavera, inverno?"*
- *"In quale stagione ci troviamo?"*

LA RIABILITAZIONE DELLEFUNZIONI COGNITIVE

FUNZIONE COGNITIVA

PERCEZIONE

La percezione può essere: visiva, acustica, olfattiva, tattile e gustativa.

Dall'organo di senso l'informazione passa alle aree cerebrali che forniscono una elaborazione primaria e alle aree secondarie (associative).

I disturbi della percezione si chiamano AGNOSIE

STIMOLAZIONE COGNITIVA

Interventi:

- Sollecitare le diverse modalità sensoriali spesso ipostimolate
- Esercizi di stimolazioni percettive facilmente elaborabili
- Esercizi di riconoscimento di immagini
- Esercizi di riconoscimento di personaggi famosi e familiari

PERCEZIONE…UN ESEMPIO

VOLTI FAMOSI

LA RIABILITAZIONE DELLE FUNZIONI COGNITIVE

FUNZIONE COGNITIVA

MOVIMENTO

L'elaborazione primaria è costituita dalla stimolazione diretta dei muscoli operata dai neuroni che la rappresentano topograficamente. L'elaborazione secondaria include l'idea della sequenza dei movimenti.

I deficit del movimento vengono definiti APRASSIE:

- Ideomotorie (singoli gesti)
- Ideatorie (sequenze complesse)

STIMOLAZIONE COGNITIVA

Interventi:

- Esercizi di copia di figure geometriche
- Esercizi di copia di parole e lettere dell'alfabeto
- Esercizi di completamento di parti di disegni-figure semplici (prassia costruttiva)
- Esercizi sulle prassie ideomotorie (modalità implicita)

MOVIMENTO…UN ESEMPIO

PARTENZA / ARRIVO	manda un bacio	piega un foglio a metà	fai il segno delle forbici	scrivi il tuo nome	metti il cappuccio alla penna
metti le mani sugli occhi					disegna un rettangolo
alza il braccio destro					fai CIAO con la mano
imbusta un foglio					fai SI' con la testa
fai il segno V con la mano	canta una canzone	guarda in alto e in basso	fai il segno OK con la mano	metti le mani sulle orecchie	alza la gamba destra

LA RIABILITAZIONE DELLEFUNZIONI COGNITIVE

FUNZIONE COGNITIVA

MEMORIA

E' la capacità di ricordare informazioni acquisite in precedenza attraverso l'esperienza e di apprendere nuove informazioni integrandole con quelle già acquisite. Include:

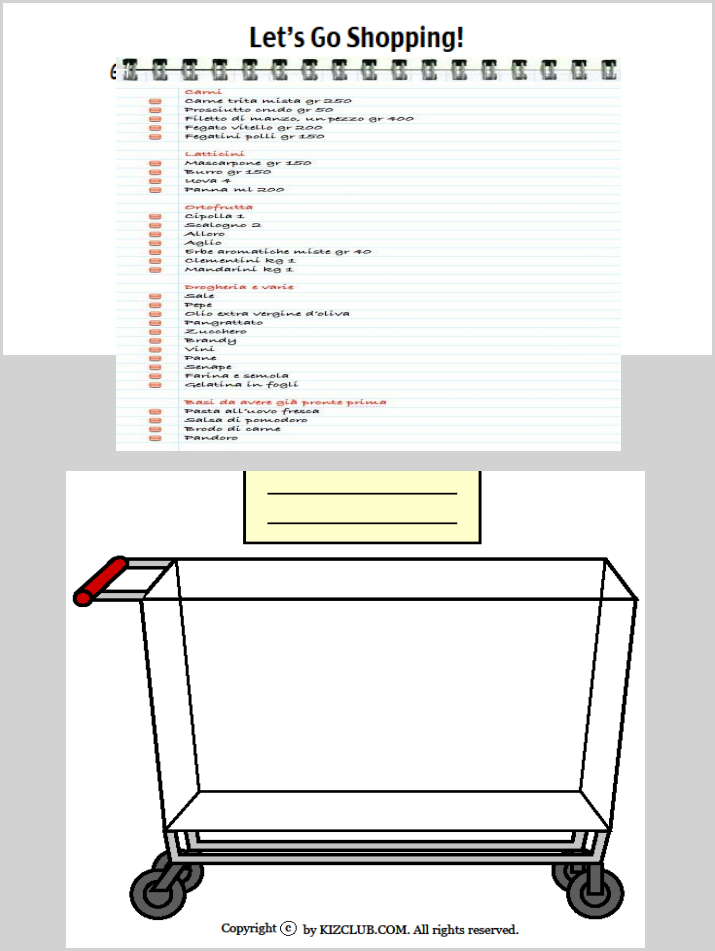
- Memoria a Breve Termine (MBT), quantità limitate di informazioni
- Memoria a Lungo Termine (MLT), ricordo di informazioni per periodi di tempo lunghi

STIMOLAZIONE COGNITIVA

Interventi:

- Esercizi di ripetizione seriale (MBT verbale)
- Esercizi di rievocazione di serie di parole di figure (MBT spaziale)
- Esercizi di rievocazione di brevi racconti (m. di prosa)
- Esercizi di riconoscimento di oggetti e loro utilizzo (m. semantica)
- Spiegazione di azioni complesse della vita quotidiana (m. procedurale)

MEMORIA…UN ESEMPIO



LA RIABILITAZIONE DELLE FUNZIONI COGNITIVE

FUNZIONE COGNITIVA

LINGUAGGIO

Funzione svolta prevalentemente dall'emisfero sinistro, mentre quello destro è deputato agli aspetti prosodici del linguaggio, ovvero l'espressione e la tonalità affettiva.

STIMOLAZIONE COGNITIVA

Interventi:

- Esercizi sulla capacità di denominazione
- Esercizi sulla capacità di comprensione di informazioni orali e scritte
- Esercizi sull'abilità di lettura
- Esercizi sull'abilità di scrittura
- Esercizi per anomie, parole passe-partout e parafasie

LINGUAGGIO…UN ESEMPIO

COSA TI SALTA IN MENTE?

	A	C	P	M
FRUTTA	*Arancia*	*Cocomero*	*Prugna*	*Mora*
VERDURA	*Asparago*	*Cetriolo*	*Pomodoro*	*Melanzana*
COLORE	*Azzurro*	*Cremisi*	*Porpora*	*Marrone*
ANIMALE	*Ape*	*Cavallo*	*Pipistrello*	*Mucca*

Compito di fluenza fonologica:
Scegliere una lettera dell'alfabeto e chiedere di trovare il maggior numero di parole che iniziano con quella specifica lettera.

LA RIABILITAZIONE DELLE FUNZIONI COGNITIVE

FUNZIONE COGNITIVA

PENSIERO

Insieme di funzioni che si servono di tutte le funzioni cognitive per coordinare il comportamento della persona. Può anche essere definita intelligenza, o funzione frontale.

Include:

- Funzioni di controllo
- Capacità di pianificazione
- Capacità di astrazione
- Capacità di giudizio
- Capacità di problem-solving

STIMOLAZIONE COGNITIVA

Interventi:

- Esercizi di logica e ragionamento aritmetico
- Esercizi di completamento di serie numeriche e letterarie
- Compiti di critica e di giudizio nell'ambito della conversazione
- Soluzione di problemi con elementi molto familiari
- Compiti di astrazione (memoria semantica)

PENSIERO…UN ESEMPIO

RELAZIONI OGGETTO-PERSONA

1. muscoli .....
2. gioielli .....
3. tavolozza .....
4. pentole e fornelli .....
5. siringa .....

PENSIERO CONVERGENTE: CATEGORIZZAZIONE

1. tuffo - dorso - piscina .....
2. braccialetto - anello - collana .....
3. lava - montagna - eruzione .....
4. formiche - cestino - pranzo .....
5. stipendio - occupazione - capo .....

PROVERBI

1. Non svegliare il can che dorme .....
2. Non è tutto oro quel che luccica .....
3. Campa cavallo che l'erba cresce .....
4. Chi tace acconsente .....
5. Paese che vai, usanza che trovi .....

Alcune indicazioni utili:

- **Scegliere le attività**
- **Non avere fretta**
- **Non forzare la persona ad adeguarsi alle richieste.**
- **Non preoccuparsi di fare bene il compito.**
- **Creare molte connessioni e mantenerle attive**

Stabilizza la r*iserva cerebrale* .

- **Non protrarre lungamente le attività**
- **Rinforzare positivamente gli sforzi compiuti**

ROT (Reality Orientation Therapy)

La ROT è una terapia finalizzata a riorientare il paziente rispetto a sé, alla propria storia e all'ambiente circostante tramite ripetitive stimolazioni verbali, visive, scritte e musicali, rafforzando le informazioni di base del paziente rispetto alle coordinate spazio-temporali ed alla storia personale.

La metodologia della ROT è stata ideata da Folsom nel 1958 per i pazienti confusi o con deterioramento cognitivo. Si fonda sulle teorie cognitive che si pongono l'obiettivo di modificare comportamenti maladattativi e di migliorare il livello di autostima del paziente facendolo sentire ancora partecipe di relazioni sociali significative e riducendone la tendenza all'isolamento.

Ambito d'intervento.
La ROT è una tecnica studiata per i pazienti il cui deterioramento cognitivo rende difficile il contatto con la realtà, per questo è particolarmente adatta a *soggetti affetti da demenza*.
In questo ambito migliori candidati alla ROT sono i pazienti con **deterioramento cognitivo lieve o lieve-moderato, privi di deficit sensoriali e disturbi comportamentali** che possano pregiudicare la partecipazione alle sedute riabilitative.
Obiettivi
• **Migliorare l'orientamento:** l'orientamento temporale, spaziale e interpersonale sono fortemente coinvolti nella terapia
• **Stimolare la memoria:** in particolare la memoria per fatti personali, sia a breve che a lungo termine
• **Rallentare il degrado cognitivo:** specialmente se rafforzata da una stimolazione sensoriale adeguata e dall'applicazione di altre tecniche (reminescenza, memory training) la ROT si è dimostrata efficace nel rallentare il deterioramento complessivo dello stato cognitivo dei pazienti
• **Stimolare le relazioni interpersonali:** Essendo fondata sul dialogo la ROT stimola la creazione e il consolidamento dei rapporti tra il paziente e i caregivers, inoltre, quando coinvolti, i familiari hanno l'opportunità di partecipare alle cure del loro caro.

MEMORY TRAINING THERAPY

La MTT è una tecnica di stimolazione specifica e mirata, finalizzate a stimolare ***l'apprendimento*** **procedurale motorio, sensoriale e cognitivo.**

Obiettivi

Recuperare abilità motorie, procedure delle attività quotidiane, associazioni di idee e concetti: al fine di migliorare l'autonomia

Rallentare il degrado cognitivo: fornendo strumenti per aumentare l'autonomia si stimolano attività di problem solving e il ragionamento

Migliorare la qualità della vita: rendendo il paziente più autonomo e capace di gestire le attività basilari della giornata si migliora anche la sua stabilità emotiva.

Descrizione dell'attività /Metodologie

Nell'ambito della memoria procedurale sono state distinte tre sottoclassi: motoria, percettiva (sensoriale), e cognitiva: per ognuna di queste classi si svolge una stimolazione mirata.

La terapia è individuale: un terapista assiste il paziente nell'esecuzione di una attività fornendogli uno schema di azione da imitare e riprodurre.

La terapia più diffusa è quella mirata alle attività motorie (Memory Training): attività quotidiane come alzarsi in piedi, vestirsi, lavarsi vengono scomposte dal terapista in schemi di azione da ripetere anche con l'ausilio di strumenti per facilitare le operazioni creati ad hoc o oggetti a cui ancorare la sequenza di azioni da ricordare.

HORTICULTURAL THERAPY

La terapia orticulturale è semplicemente il giardinaggio come terapia: si utilizzano le piante per compiere un'attività di miglioramento e conforto del corpo, della mente e dello spirito. La HT non è stata propriamente "teorizzata", ma nasce soprattutto dall'esperienza dei terapisti. E' stata recentemente formalizzata da Hank Bruce in "***Gardens for the Senses, Gardening as Therapy***" che ha raccolto le tecniche note del giardinaggio per adattarle in contesti di cura e terapia con particolare attenzione alla sicurezza, la stimolazione continua dei sensi e la condivisione di spazi e attività.

ART THERAPY

. E’ una disciplina che, utilizzando le tecniche e la decodifica dell'arte grafico-plastica, ha l'obiettivo di ottenere dall'utente manufatti che racchiudono pensieri ed emozioni che diventano simboli comunicabili.

l’arte terapia si propone di

- **riconciliare i conflitti interni**
- **aumentare l’auto-consapevolezza**
- **sviluppare le capacità sociali**
- **controllare il comportamento**
- **ridurre l’ansia**
- **aiutare l’orientamento sociale**
- **accrescere l’autostima.**
- **Sostenere attività motorie**