VIVERE LA MEMORIA

Associazione Malattia Alzheimer
Via Ripagrande, 7 - 44121 Ferrara

Periodico on line - Registrazione n. 6 del 2007 - Tribunale di Ferrara
Direttore Responsabile: Riccardo Forni
Anno 14° - N. 2 - Agosto 2019
Stampa: tipo-lito Gallerani snc - Poggio Renatico (Fe) - Tel. 0532.829905

Voglio andare a Casa

Nella pratica clinica capita spesso di parlare con familiari di persone affette da demenza che appaiono molto turbati dalla richiesta del loro caro di "andare a casa". Va ricordato che tale richiesta è molto frequente non solo quando la persona malata è lontana dal proprio domicilio ad esempio per ricoveri ospedalieri o in altre strutture, ma si può presentare anche quando la persona è già a "casa sua". Bisogna ricordare che le persone affette da demenza, **possono attraversare una fase in cui chiedono ripetutamente di andare a casa**.

Per affrontare certe situazioni nel migliore dei modi è importante sapere che la demenza può comportare una compromissione del linguaggio e della comunicazione. Di conseguenza, anche partecipare ad una semplice conversazione può diventare molto difficile.

E' naturale per un caregiver sentirsi ferito quando per la prima volta si trova di fronte a questa richiesta, soprattutto se fa sempre del suo meglio per garantire al proprio caro le migliori cure possibili o per farlo sentire sicuro e protetto nell'ambiente in cui vive.

Non bisogna prendere alla lettera e neppure sul personale, tutto ciò che una persona affetta da demenza può dire. Questo è il primo passo per affrontare la situazione con la dovuta calma.

Cosa significa la frase: *voglio andare a casa*

La casa è il posto in cui ci sentiamo al sicuro e a nostro agio; è il posto a cui apparteniamo e in cui possiamo essere noi stessi. Per alcuni malati chiedere ripetutamente di andare a casa può essere semplicemente l'espressione di un sintomo di disagio. **La persona che la pronuncia può sentirsi insicura, spaventata, agitata o sconvolta** oppure sentire poca familiarità con l'ambiente che la circonda (a volte anche solo a causa di una diversa disposizione degli arredi). Per altri, invece, questa richiesta può essere **l'espressione di un bisogno** come andare a dormire o in bagno. E' consigliabile quindi prestare molta attenzione al linguaggio del corpo del proprio caro, oltre a controllarne qualsiasi disagio fisico o problematica legata all'igiene personale. Con il tempo, sarà un po' più facile capire le reali necessità che si nascondo dietro questa frase.

Come rispondere?

La domanda che si pongono i caregiver è questa: **come rispondere ad un malato** che chiede ripetutamente di voler andare a casa, in modo da tranquillizzarlo e aiutarlo?
Si può agire in tre modi diversi, anche se bisogna considerare che potrebbero non funzionare al primo colpo o, al contrario, potrebbero funzionare solo una volta. L'importante è non scoraggiarsi, provare e riprovare sapendo che con la pratica diventerà meno difficile.

1. Rassicurare e confortare

Prima di tutto è fondamentale rivolgersi al proprio caro con un tono calmo e rilassato. La frase "voglio andare a casa" può essere un modo per esprimere tensione, ansia o paura. Abbracciarlo o semplicemente provare a sedersi vicino a lui, possono essere gesti semplici ma di grande aiuto.

2. Evitare ragionamenti e spiegazioni

E' inutile provare a spiegargli che si trova già a casa. Usare la logica con qualcuno che ha un problema neurologico non funziona: si rischia solo di rendere la persona più insistente, agitata e stressata.

3. Mostrarsi d'accordo e spostare l'attenzione

Questa tecnica non è semplice da usare e potrebbe non funzionare subito. Consiste, prima di tutto, nel **mostrarsi d'accordo con la richiesta per poi spostare quasi subito l'attenzione verso un'attività piacevole** che li distragga dal proposito.

Per esempio, si può provare a rispondere: "*va bene, ci andremo subito*" accompagnandoli con dolcezza verso la finestra di un'altra stanza, per guardare all'esterno e offrire poi una bevanda o un cibo gradito.
Oppure provare con la frase: "*certo, ma prima andiamo a metterci una giacca così non prenderai freddo*" e mentre vi dirigete verso l'armadio parlate di cose piacevoli, fermatevi a bere una tazza di tè o coinvolgetelo in un'altra attività. Potete chiedere al vostro caro di parlare della sua casa, scoprire cosa vorrebbe fare una volta arrivato a destinazione e in seguito provare a guidare la conversazione verso un argomento diverso. **Facendolo parlare della sua casa, date valore ai suoi sentimenti**, lo incoraggiate a condividere ricordi positivi e lo distraete dal proposito originale.

La frase *voglio andare a casa* è spesso una richiesta d'aiuto e di conforto. Quando si pensa a come rispondere, l'obiettivo deve sempre essere quello di ridurre l'ansia e la paura del proprio caro. La demenza costringe le persone anziane a vivere in una realtà che esiste solo nella loro mente. **La cosa migliore da fare, quindi, è provare a confortarli e rassicurarli.**

Dr.ssa Paola Milani

PROSSIMO EVENTO IMPORTANTISSIMO

La nostra Associazione organizzerà un evento in occasione della GIORNATA MONDIALE DELL'ALZHEIMER 21 settembre 2019.
Sarete aggiornati sul luogo dell'evento.

Il metodo Riabilitango®, la tangoterapia per ritrovare benessere, motivazione e voglia di migliorare

Ballare insieme per ritrovare equilibrio, una postura corretta, una migliore mobilità e migliorare il rapporto con gli altri e con te stesso. Il tango è un ballo, e ballare fa bene. Al corpo, alla mente, alle relazioni. Per questo, nel 2012 Marilena Patuzzo ha brevettato Riabilitango®, un metodo di tangoterapia che consente a tutti di beneficiare della bellezza di questa disciplina.

Intervista a Marilena Patuzzo

Rubrica a cura di **Sara Del Dot**

26 marzo 2019

Forse sei abituato a pensare al **tango** come a un'attività per sole coppie ben assodate o a un ballo che ormai non viene più tanto praticato, soprattutto tra le persone giovani. Eppure devi sapere che, questa disciplina che prevede **figure** anche complesse e molto **contatto fisico**, porta con sé **benefici** notevoli sia per il **corpo** sia per la **mente**. Infatti, è molto utilizzato come t**erapia di accompagnamento** per favorire la guarigione e la **riabilitazione** da patologie, interventi chirurgici e disturbi di vario genere. Vuoi sapere come?

Per la rubrica **Il bene in ogni cosa**, ho scelto di raccontare la disciplina della **tangotera** piacon l'aiuto di **Marilena Patuzzo**, coordinatrice infermieristica del reparto di riabilitazione neuromotoria dell'Istituto auxologico italiano, docente universitaria alla facoltà di infermieristica per disabilità neuropsichica, e ideatrice del **metodo Riabilitango** registrato nel 2012.

Marilena, oltre a essere docente di tango, si occupa quindi di trarre tutto il bene possibile da questo ballo, mettendolo a disposizione per un **uso riabilitativo**. Una disciplina che unisce **passione e competenza sanitaria**, così da dare la possibilità a tutti coloro che ne hanno bisogno di provare un'attività che sia al tempo stesso divertente, accogliente e benefica sotto tutti i punti di vista. Da quando ha brevettato il suo metodo, Marilena e il suo gruppo hanno formato circa sessanta terapeuti, presenti in quasi tutti le regioni italiane. Ma cos'è, quindi, la tangoterapia, e chi sono le persone a cui è maggiormente consigliata?

In cosa consiste esattamente la tangoterapia?

La **tangoterapia** è una **disciplina riabilitativa** che sfrutta gli effetti benefici del **tango argentino**. Nello specifico, nel corso di una lezione vengono usati alcuni **passi** e alcune **figure**di tango come **strumento di benessere**. A questo ovviamente si affiancano gli esercizi di tecnica della disciplina e l'ausilio della **musica**, solitamente piuttosto ritmata. Naturalmente, quella messa in pratica nella tangoterapia non è soltanto una lezione di ballo, ma si tratta di una vera e propria disciplina in cui è fondamentale avere una preparazione specifica e una certa sensibilità per consentire a persone affette da patologie di approcciarsi a questo ballo proponendo loro dei passiche siano assolutamente **fattibili per tutti**.

Per quali persone è particolarmente indicata?

Sicuramente, una tipologia di utenti per cui la tangoterapia è particolarmente indicata sono le persone affette da **morbo di Parkinson**. Questo perché questo ballo aiuta a contrastare i sintomi e i segnali tipici della malattia, favorendo l'adozione di una postura corretta, aiutando a compiere passi più stabili e consapevoli. Ma non solo. La tangoterapia è adatta a tutte le condizioni in cui risultano compromessi equilibrio, coordinazione e postura, in particolare patologie di tipo fisico. Si ricorre a questa disciplina anche per aiutare chi soffre di **depressione lieve, morbo di Alzheimer, demenze** di vario genere,

continua a pag. 3

A cura della Presidente Paola Rossi

Dal 21 agosto avvio del 4° e ultimo "Laboratorio di Riabilitango®"

al Centro Sociale la Colomba di Berra

"Il metodo 'Riabilitango' per il benessere psicomotorio del malato di Alzheimer e del suo familiare" è il nome del progetto finanziato con DGR n. 699/2018

Malattia di Alzheimer e Metodo Riabilitango®: Il progetto pilota ora diventa attività formativa

PERCHE' ADERIRE AL PROGETTO

Sintesi

GLI OBIETTIVI - In seguito ai risultati estremamente positivi della sperimentazione il nuovo obiettivo di AMA è diffondere il più possibile questa pratica terapeutica sul territorio provinciale, dando l'opportunità al maggior numero possibile di persone di usufruirne. Il metodo non è certamente una cura alla terribile malattia degenerativa, che colpisce 46,8 milioni di persone al mondo (dati del Rapporto Mondiale Alzheimer 2015). La stimolazione delle capacità residue, però si è dimostrata in grado di rallentare il processo di degenerazione cognitiva e motoria, migliorando la qualità di vita dei malati e dei loro familiari.

I PARTNER - Il progetto è reso possibile dall'impegno di AMA e dalla partnership con l'associazione A.N.Ce.S.C.A.O. (Associazione Nazionale Centri Sociali Comitati Anziani e Orti), i cui centri di promozione sociale (C.P.S.) in Provincia di Ferrara sono attualmente 33 e contano circa 15.000 soci.

I QUATTRO CENTRI - Il percorso di Riabilitango è iniziato a Ferrara, ma coinvolge quattro centri di Ancescao, diffusi anche in provincia. **Da giovedì 25 ottobre** si parte con **il Centro Sociale Il Parco**, per un percorso che durerà fino a gennaio, per poi proseguire al **Centro Sociale Rivana Garden** (sempre a Ferrara) **da mercoledì 23 gennaio al 10 aprile 2019**. Segue il progetto che ha coinvolto il territorio di Copparo, al **Centro Sociale di Copparo** da aprile a giugno 2019, e infine **Berra al Centro Sociale La Colomba** agosto/novembre 2019.

IL PROGETTO - Ferrara è la prima città in Emilia Romagna ad avere sperimentato la tangoterapia metodo Riabilitango con persone affette da demenza di tipo Alzheimer, grazie all'impegno di AMA Ferrara e con la collaborazione del Centro per i disordini cognitivi di Ferrara (Unità operativa di Neurologia dell'Azienda Ospedaliera). Il nuovo percorso di Riabilitango prevede **una lezione alla settimana per 12 lezioni (3 mesi)** nei centri messi a disposizione da Ancescao, **a beneficio di quasi un centinaio di persone tra pazienti e famigliari.** Prima di avviare ogni percorso, verranno effettuate le necessarie valutazioni neuropsicologiche e fisioterapiche. Alle coppie di partecipanti sarà messa a disposizione un'equipe di lavoro costituita da una psicologa, un fisioterapista e un insegnante di tango argentino abilitata al metodo Riabilitango. A conclusione del percorso verrà ripetuta la valutazione neuropsicologica e fisioterapica in modo da verificare eventuali cambiamenti nell'esito rispetto ai dati di partenza.

I RISULTATI ATTESI - Il ballo, in particolare il tango argentino, è tra le attività fisiche e ludiche che apportano maggiore benessere al paziente. Il tango, dichiarato nel 2009 Patrimonio dell'Umanità UNESCO, è quello che si sta rivelando offrire i risultati migliori. **Gli esiti del Progetto Pilota** (presentati per la prima volta in occasione della Giornata Mondiale dell'Alzheimer dello scorso anno, il 21 settembre 2017) hanno ampiamente dimostrato: un **miglioramento del tono dell'umore** e della compliance terapeutica, **la riduzione dei disturbi psico-comportamentali, il potenziamento dell'equilibrio e della gestione del proprio corpo**, che si traduce in un **miglioramento delle attività di vita quotidiana**.

Il metodo Riabilitango®, la tangoterapia per ritrovare benessere, motivazione e voglia di migliorare *(segue dalla 2ª pag.)*

malati oncologici, sclerosi multipla… Insomma, sta prendendo un po' tutti i campi, perché è stato scientificamente provato che il tango è in grado di agire su uno spettro molto ampio di disturbi. Senza contare, poi, il suo efficace utilizzo come **terapia di coppia**. Il tango infatti è una disciplina molto indicata per le coppie che sentono il bisogno di **riequilibrare il rapporto e i ruoli**.

Come funziona una singola lezione?

Naturalmente, la lezione viene **calibrata sulle necessità** del singolo individuo. Può essere una seduta **individuale**, basata sul rapporto paziente-insegnante, oppure svilupparsi attraverso la coppia paziente-caregiver, ovvero colui che si prende cura del malato come il marito, la moglie, il figlio. In alternativa, si può anche lavorare a **piccoli gruppi**, che devono essere il più **omogenei** possibile come caratteristiche. Infatti, nel caso di lavoro collettivo è meglio riuscire persone con lo stesso disturbo, così da rendere la gestione della lezione più semplice, anche se non è detto.

Entrando nello specifico, la lezione inizia con un po' di **riscaldamento tecnico**. Si fanno quindi degli **esercizi**, difficili ma efficaci, che aiutano il paziente a mettere alla prova la sua **consapevolezza corporea**. Dopo questo riscaldamento, sempre naturalmente eseguito con l'ausilio della musica, si inizia la **pratica ballata** vera e propria. Si realizzano quindi **figure semplic**i, che possono essere eseguite da tutti i pazienti senza distinzione.

È molto importante, infatti, che le **figure** proposte siano assolutamente **fattibili e proponibili** ai pazienti, ed è per questo che nella creazione del metodo Riabilitango abbiamo effettuato una scrematura e selezione per capire quali fossero le più adatte. Molte figure del tango, infatti, sono piuttosto complesse e proporre a un malato qualcosa che comporta una difficoltà eccessiva potrebbe provocare in lui frustrazione e sentimenti negativi. Se invece il paziente riesce a svolgerli, anche il suo **morale** cresce e la sua voglia di continuare e migliorare aumenterà.

Quali sono i benefici della tangoterapia?

Per prima cosa si tratta di un'**attività divertente** che coinvolge la musica e un **contatto fisico** positivo come l'**abbraccio**. Più nello specifico, i benefici della tangoterapia sono evidenti sotto vari aspetti. A livello fisico, grazie soprattutto al fatto che le sue caratteristiche tecniche richiedono un forte controllo della postura e tanta precisione, c'è un **miglioramento dell'equilibrio**, della **coordinazione**, dell'ampiezza del **passo**, i movimenti si velocizzano e diventano più sicuri, la **postura** risulta più corretta e la persona riesce a muoversi in modo più agile e controllato. In più, questa disciplina contrasta l'osteoporosi, le malattie metaboliche, favorisce la produzione di endorfine e quindi fa stare bene. Anche dal punto di vista **psicologico** ci sono degli effetti evidenti: infatti, essendo il tango argentino basato su un forte gioco di ruolo, a seconda se la persona deve condurre o essere guidata sviluppa diversi aspetti. Se deve seguire, svilupperà la **sensibilità**, la capacità di **ascoltare l'altro**, di aspettare e cercare di capire cosa deve fare. Se invece conduce, sarà più **determinato**, incisivo, imparerà a **trasmettere sicurezza**, chiarezza, stimolerà la parte di sé più attiva. Infine, la tangoterapia aiuta molto anche a livello di **comunicazione**, sia per quanto riguarda una maggior conoscenza di se stessi, sia nel **rapporto con gli altri**. Non a caso, è una disciplina molto utilizzata per risolvere problemi psicologico relazionali, riguardanti il rapporto con gli altri, in particolare per le donne che hanno subito interventi demolitivi come ad esempio l'asportazione della mammella o altre operazioni che hanno compromesso il suo aspetto fisico. Il fatto di **sentirsi abbracciati, accolti**, accettaticome prima aiuta a migliorare molto il recupero relazionale, favorendo il **recupero dell'autostima** e della fiducia in se stessi. Infatti, se una persona riesce a vedere i propri risultati nel ballo, può convincersi di essere perfettamente in grado di fare altro. L'effetto positivo di aver compiuto questo passo può **stimolarti a imparare qualcos'altro** e a migliorarti in continuazione. E questo si ripercuote anche nella vita di tutti i giorni. Infatti, solo il fatto di andare a ballare può offrire delle occasioni per **migliorare il proprio aspetto fisico, alzare l'autostima**. Perché per andare a ballare ti devi preparare, truccare, ritrovare la tua femminilità, spostando l'attenzione su di te e sul tuo rapporto con gli altri.

https://www.ohga.it/il-metodo-riabilitango-la-tangoterapia-per-ritrovare-benessere-motivazione-e-voglia-di-migliorare/

AMA, UNA RETE DI VOLONTARIATO DALL'ASCOLTO AI PROGETTI

Sostenere le famiglie e intercettare la richiesta di aiuto fin dalle prime fasi di malattia, soprattutto nelle situazioni a forte rischio di fragilità" è l''operato prioritario dell'Associazione che inizia dai PUNTI DI ASCOLTO che trovate a:

Ferrara, in via Ripagrande 7, aperto ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10 alle 12 (tel. 0532.792097);

Cento a cui rivolgersi per avere informazioni sui servizi dedicati ai familiari e ammalati.
Referente: Luciana Venco (339 3393905)

Comacchio: il secondo e quarto mercoledì di ogni mese dalle ore 9.30 alle 12.30 c/o Casa Residenza Anziani "A.Nibbio" – Via Mazzini, 147.
Referente: Silvana Righetti - Cel: 349 1620567

Bondeno: il secondo e il quarto martedì di ogni mese dalle ore 10.00 alle ore 12.00 c/o AVIS – Via dei Mille, 16
Referente: Mario Sforza Cel: 340 7490440

Casa della Salute Cittadella San Rocco Corso Giovecca 16 ogni mercoledì del mese dalle ore 10 alle ore 12.
Referente: Teresa Romanini (0532 792097)

Punto informativo Ospedale Cona:
Ambulatorio di Neurologia solo il giovedì mattina dalle ore 10 alle ore 12

Ambulatorio di Geriatria il mercoledì dalle ore 9.30 alle ore 11.30

Ambulatorio di Medicina Interna 2 il mercoledì pomeriggio dalle ore 14.30 alle ore 16.30

Prossimamente ci troverete anche all'**Ospedale del Delta e alla Casa della Salute di Bondeno e Comacchio.**

Supporto Psicologico e Legale

Per usufruirne del servizio gratuito è sufficiente telefonare il lunedì-mercoledì-venerdi in sede e la Segreteria prenderà nota della richiesta e appena possibile vi verrà comunicato giorno e ora dell'appuntamento.

A tutti i SOCI di AMA viene offerta la possibilità di svolgere più attività, durante tutto l'anno, che coinvolgono a volte paziente e famigliare contemporaneamente, altre volte sono l'una o l'atra parte. Per i pazienti il percorso delle attività, solo per alcuni progetti, è prevista una valutazione neuropsicologica.
Per partecipare alle attività dell'Associazione occorre:

- **diventare SOCI dell'Associazione**
- **effettuare un colloquio preliminare presso i PUNTI DI ASCOLTO (famigliare ed il paziente)**

NON POTETE MANCARE

Martedì 14 agosto alle ore 21 nella Loggia del giardino di Marfisa d'Este
Concerto del gruppo **"ALINERE"** Tribute Band dei Nomadi presentano "AMA ..... la Libertà di Volare"
Spettacolo di Beneficenza a **favore di A.M.A.**

Per il 2019 verranno sicuramente riproposti alcuni PROGETTI

TANGOTERAPIA - RIABILITANGO - FERRARA
Ripresa delle lezioni - Centro Sociale IL PARCO
Tutti i giovedì dalle 16 alle 17

TANGOTERAPIA - RIABILITANGO - CENTO
Ripresa delle lezioni - ANFFAS
Tutti i lunedì pomeriggio dalle 18 alle 19

LABORATORIO BENESSERE
Ripresa delle attività - Centro Sociale IL PARCO
Tutti i martedì mattina dalle 9,30 alle 12,30

PER NON PERDERSI'
Ripresa delle attività - Centro Servizi alla Persona - ASP
Tutti i martedì dalle 17 alle 19

La restante attività verrà condivisa con con il "Comitato Scientifico" e presentato entro novembre ai Soci.

AMA RINGRAZIA

ORCHESTRA TIPICA ESTETANGO e la Scuola **"TANGO DIFERENTE** con Emanuela Iannice Stefano Tebaldi Giulia Casadio e Cinzia Ricci per lo spettacolo di inaugurazione **Musica Marfisa d'Este** del 11 luglio 2019 ***"A.M.A. ..... il Tango Argentino"***

Elisa Mucchi per lo spettacolo di Beneficenza a **favore di A.M.A del 12 luglio '19** "AMA .... Piccole Opere Umane" proposto all'interno di **Musica a Marfisa d'Este.**

Alessandra Zanella di ASD DORO e Francesca Caselli di Dance ME ASD Doro per i saggi di danza rappresentati rispettivamente il 6 giugno ed il 15 giugno a Pontelagoscuro, il cui ricavato è stato devoluto alla nostra Associazione.

COME AIUTARE AMA

Rinnovare la quota associativa ¤ 20,00
Effettuare donazioni
Partecipare agli eventi di raccolta fondi
Presentare nuovi soci
Dedicare un po' del vostro tempo alla realizzazione delle nostre attività
Devoluzione del 5 x 1000:
basta mettere la propria firma nel riquadro dedicato al sostegno al Volontariato e scrivere il seguente CODICE FISCALE 93062440388
Si ricorda che le erogazioni liberali effettuate tramite assegno, bonifico bancario o bollettino postale sono detraibili presentando la ricevuta del versamento.

INFORMAZIONI sul territorio

CaFè della Memoria Ferrara

il mercoledì dalle ore 15 alle ore 17,30 presso ASP di via Ripagrande, 5 Ferrara

il martedì dalle ore 15 alle ore 17,30 presso il Centro Sociale di Via Indipendenza, 40 Barco FE
Per informazioni Tel: 0532 792097, 0532 63810 o 0532 799730

CaFè COPPARO

Il Giovedì dalle ore 14,30 alle 17,30
presso sede Rioni "Crusar" Via Garibaldi 108
Per informazioni (cell.370 3112095)

CaFè PORTOMAGGIORE, OSTELLATO, ARGENTA

Dalle ore 14,30 alle 17,30 presso il Centro di Promozione Sociale " Le Contrade" di Via Carducci,11 Portomaggiore
Per informazioni (cell. 370 3380505)

CaFè CENTO

Ultimo Giovedì di ogni mese dalle ore 14,30 alle 17,30 presso "Alle Arti A.S.D." Via Curato, 8 - Cento.
Per informazioni (cell. 328-9237546)

CaFè BONDENO

Il Giovedì dalle ore 14,30 alle 17,30
presso il "Centro 2000" Viale Matteotti, 10 - Bondeno.
Per informazioni (cell. 328 9237546)

Associazione Malattia Alzheimer

La nostra sede di Ferrara - Via Ripagrande, 7
è aperta il LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
dalle ore 10 alle ore 12
Tel. **0532.792097** • Cell. **348.2727427**
Sito Internet: www.amaferrara.it • Email: info@amaferrara.it
• **Conto Corrente FINECO** - IBAN IT93C0301503200000003595306

Associazione Malattia Alzheimer