

Stimolazione cognitiva di persone con declino cognitivo lieve (MCI): report di un'esperienza.

Roberto Stefano Moro¹, Valentina Ferrua¹, Marta Porcelli¹, Michela Ronco¹

¹ *Socialmente palestra cognitiva, Assam s.s.d.r.l., Chieri (TO), autore per corrispondenza robertomoro@fastwebnet.it*

ABSTRACT

Awareness of the decline in one's cognitive abilities, present in the initial stages, can produce anxiety and depression, especially in the case of rapid worsening. A path towards the unknown, not chosen but suffered. We have been dealing with these states of mind for the past thirteen years at *Socialmente cognitive gym (Socialmente)*, operating since 2009 in Chieri (Turin). The purpose of this contribution is to describe the cognitive stimulation practiced Socially with people, generally elderly, who are at the beginning of a path of cognitive decline, before possible resignation and, in any case, before the severity of the decline take pitying steps to remove the most painful memories.

Keywords: awareness, cognitive decline, Socialmente cognitive gym

ABSTRACTI

La consapevolezza del declino delle proprie capacità cognitive, presente nelle fasi iniziali, può produrre ansia e depressione, soprattutto nel caso di rapido peggioramento. Un cammino verso l'ignoto, non scelto ma subito. Con questi stati d'animo ci confrontiamo da ormai tredici anni a *Socialmente palestra cognitiva (Socialmente)*, operante dal 2009 a Chieri (Torino).

Scopo del presente contributo è di descrivere la stimolazione cognitiva praticata a *Socialmente* nei confronti di persone, generalmente anziane, che si trovano all'inizio di un percorso di declino cognitivo, prima della possibile rassegnazione e, in ogni caso, prima che la severità del declino provveda, pietosamente, a rimuovere i ricordi più dolorosi.

Parole chiave: consapevolezza, declino cognitivo, palestra cognitiva Socialmente

TAKE-HOME MESSAGE

- (1) L'iniziale consapevolezza del proprio declino cognitivo può generare vissuti negativi
- (2) Arte e bellezza attivano il circuito cuore-mente
- (3) il mix di stimolazione cognitiva, attività motorie e interazioni sociali può contribuire al benessere delle persone con MCI

INTRODUZIONE

Offrire servizi alle persone portatrici di un disturbo mentale è un imperativo globale (OMS-WHO, 2016). La stimolazione cognitiva può essere offerta a persone anziane con declino cognitivo, con o senza diagnosi formale di demenza, nonostante la scarsità di prove sulla sua efficacia (OMS-WHO, 2017). Peraltro i dati di un recentissimo lavoro alleviano le preoccupazioni riguardo all'inevitabilità del passaggio da Mild Cognitive Impairment (MCI) a demenza, in presenza di un buon livello di istruzione e di altri indicatori di riserva cognitiva (Neurology, 2022). A *Socialmente* stimoliamo persone la cui scolarità varia dall'abbandono prima del completamento del ciclo delle elementari alla laurea, con diagnosi di MCI dovuto all'età o a demenza. Sono i medici di famiglia e/o i geriatri ambulatoriali a indirizzare i pazienti a *Socialmente*. In sede di presentazione ai medici *Socialmente* ha segnalato la propria disponibilità a stimolare cognitivamente pazienti con punteggio $\geq 20/30$ risultante dai Mini Mental State Examination (MMSE).

Obiettivi

L'obiettivo del presente contributo è di descrivere la stimolazione cognitiva proposta da *Socialmente* a Partecipanti con MCI.

Descrizione

Socialmente è una palestra cognitiva connettiva. Può essere paragonata a un'orchestra da camera. Un'orchestra, quindi un gruppo di persone affiatate che hanno imparato a lavorare insieme. Da camera, perché con dieci elementi al massimo. Connettiva, perché ognuno mantiene il proprio ruolo individuale. I direttori d'orchestra si alternano, coordinano i musicisti e suonano con loro. Quando si legge e si canta, *Socialmente* si trasforma in un coro, che riduce le insicurezze individuali ed esalta l'interazione di gruppo. Sia come orchestra sia come coro, *Socialmente* intende raccogliere la duplice grande sfida di prevenire il declino cognitivo e di contrastare la progressione del MCI in demenza, mediante l'attivazione del circuito cuore-mente. La peculiarità di *Socialmente* consiste nell'affiancare a persone preservate persone lievemente deteriorate (MCI), rinunciando a un contesto di gruppo omo-

geneo per livello cognitivo. Gli scriventi hanno verificato quanto il divario cognitivo, se contenuto nella forchetta lieve/moderato-assente, si riveli fecondo e come ciascuno trovi il proprio modo di prendersi cura degli altri. Il sostegno cognitivo offerto dal vicino preservato può essere ricambiato con il sostegno fisico al vicino di sedia durante le attività motorie, durante le quali a pesare sono gli acciacchi sensoriali. In questo modo le persone preservate scoprono con gioia che la condivisione del loro bagaglio esperienziale e culturale può rivelarsi utile per persone meno fortunate. Con il tempo, rispondere per primi e correttamente diventa meno importante di dare una dritta al vicino meno veloce nelle risposte. Analogamente, per le persone all'inizio di un percorso di declino cognitivo, quando più acute sono la consapevolezza e la sofferenza, è rassicurante continuare a interagire con persone preservate. Quanto alle persone preservate e fisicamente in forma, per loro l'aiuto è indiretto e consiste nel poter stare allegramente in compagnia. Tutto questo crea solidarietà e affiatamento via via crescenti tra anziani i quali, come noto, almeno qui in Piemonte, sono sovente piuttosto schivi e riservati. Solidarietà e affiatamento sono favoriti dal frequente protrarsi per molti anni della frequentazione della palestra cognitiva. *Socialmente* contrasta la pigrizia cognitiva che caratterizza non pochi anziani, preservati e non. Stimola, in modo coinvolgente, il ragionamento, che richiede impegno e un po' di fatica. La proposta educativa è calibrata in modo da non creare ansia con un ritmo troppo sostenuto e nello stesso tempo da risultare interessante per le persone preservate. *Socialmente* offre ai Partecipanti uno spazio di auto-

nia nei confronti dei loro Familiari. Accoglie con gratitudine rimandi autobiografici che, in qualche caso, possono costituire una rielaborazione anche critica dei propri vissuti.

METODI E STRUMENTI

Contesto

L'approccio, non farmacologico, consiste nell'attivazione del circuito cuore-mente, mediante l'attività fisica e la stimolazione cognitiva. Il taglio è socio-pedagogico-culturale. Si assume che tutte le esternazioni, verbali e non, di tutti i Partecipanti, siano dotate di senso e debbano essere comprese per trovare risposta.

Partecipanti

Son in grado di spostarsi, di nutrirsi e di utilizzare il bagno in autonomia, con deficit uditivi e/o visivi contenuti. In questo momento i Partecipanti sono dodici.

Disposizione sedie

Le sedie sono disposte a ellissi, in modo da favorire l'incrocio degli sguardi tra Utenti, in un'unica fila di fronte allo schermo. Le sedie sono opportunamente distanziate tra loro (*arm's length*), per consentire le attività motorie da seduti.

Frequenza e durata incontri

La stimolazione cognitiva raccomandata è di due mattine a settimana, ciascuna della durata di tre ore.

Conduttori

La squadra di *Socialmente* è formata da una dottoressa magistrale in scienze dell'educazione motoria e delle attività

adattate, da un educatore e da un'educatrice professionale socio-culturale e da una psicologa con specializzazione cognitiva, che conducono sempre in coppia, con abbinamenti variabili. La psicologa sostiene i Partecipanti e i loro Familiari durante la frequentazione di *Socialmente* e anche nel percorso di graduale abbandono, su indicazione dei medici, per i casi di progressione da MCI in demenza.

Co-conduzione

Momenti di stimolazione mentale e moduli di stimolazione fisica sono alternati più volte nell'arco della stessa mattinata, evitando di sottoporre le persone a immobilità troppo prolungata.

Caregivers

I familiari dei Partecipanti ci raccontano sovente di risvegli difficili, dobbiamo alla loro collaborazione la frequenza regolare nonostante gli acciacchi, il cattivo umore e la soporosità indotta dai farmaci. Non possono assistere agli incontri, ad eccezione del primo.

Metodologia educativa

Valorizza le (residue) competenze di ciascuno dei Partecipanti e accoglie con attenzione i loro momenti di disinteresse, che costituiscono un utile stimolo per cercare di migliorare l'offerta educativa.

STIMOLAZIONE COGNITIVA

Ritmo stimolazione cognitiva

Proseguendo nella metafora musicale, i tempi della stimolazione cognitiva si alternano da *adagio* a *moderato*, passando per

l'andante. Durante la ginnastica, il ritmo diventa *allegro*, dunque veloce. L'alternanza dei ritmi, calibrata dagli Operatori sulle reazioni dei Partecipanti, aiuta a sostenere l'attenzione. L'atmosfera, quella, resta *allegro molto*.

Macro abilità cognitive stimulate

Alle persone con MCI è proposto il training cognitivo, basato sul paradigma "cogito ergo sum" (come noto, quando l'aspetto cognitivo è invece molto compromesso, prende vita il «faccio quindi esisto» della terapia occupazionale). Le macro abilità stimulate sono: linguaggio, ragionamento, orientamento, memoria a breve e lungo termine, attenzione. Il ragionamento e la memoria occupano uno spazio privilegiato. Un esempio? Il sillogismo. Premessa maggiore: tutti i Liguri sono Italiani. Premessa minore: tutti gli Italiani sono Europei. Conclusione:

- 1) forse i Liguri sono Europei
- 2) i Liguri non sono Europei
- 3) i Liguri sono Europei
- 4) non si può sapere.

Passo dopo passo, aiutati anche dalla rappresentazione grafica del sillogismo, si arriva alla scelta della risposta corretta.

Concretezza e stimolazione cognitiva

Niente tavolo, niente fogli da disegno e matite colorate. *Socialmente* non li richiede. Ciò nonostante, è della massima importanza ricorrere a esempi concreti e verificabili. Un esempio? L'aritmetica. "Visto che oggi siamo nove in tutto, è giusto dire che le tre Signore presenti sono 1/3 del totale, cioè il 33%, cioè una su tre?" Ci si

guarda intorno, ci si conta e... i conti tornano, i numeri sono diventati persone. Attualità e racconto autobiografici forniscono validi spunti.

Socialità e stimolazione cognitiva

Per molti anziani lo stare insieme è più importante della stessa stimolazione cognitiva. E' quindi indispensabile creare e mantenere un'atmosfera rilassata, amichevole e informale, giocata sulle note dell'allegria e della pazienza. Le proposte educative, per essere efficaci, devono coinvolgere non solo la mente ma anche il cuore dei Partecipanti. Piacevoli non significa però scontate.

Vocabolario, retroterra culturale e stimolazione cognitiva

Socialmente ricorre a parole di uso comune, che non accentuino le differenze dovute alle diverse durate di educazione formale. Senza rinunciare a esercizi per il mantenimento della ricchezza semantica: non solo carino ma anche stupefacente, entusiasmante, commovente, sorprendente etc. (Treccani *Channel*, 2016).

Retroterra culturale: inutile e controproducente sarebbe, ad esempio, il ricorso alla mitologia greca, come avviene per le parole crociate. Per una stimolazione cognitiva autenticamente popolare e dunque efficace, occorre fare riferimento a nozioni diffuse.

Attività motorie per la mente.

Le attività motorie sono condotte in gruppo, con particolare enfasi sulla coordinazione motoria, sulla ripetizione di sequenze di movimenti e sull'abbinamento movimenti-stimoli cognitivi (colore, città...).

“L'arte, la più antica forma di connessione.” (Fondazione Torino Musei, 2019)

L'arte è una metafora potente, in grado di favorire l'emersione di vissuti di solitudine, ansia e depressione. Arte visiva, la poesia e la musica, sono strumenti privilegiati di stimolazione cognitiva a *Socialmente*, perché l'arte può essere cura (Fondazione Sasso Corbaro, sito web)

Vissuti Partecipanti.

In corso di mattinata, l'atmosfera della palestra scaccia i pensieri negativi e sovente ci si confida: *“Mi creda, ho bisogno di capire, di sapere a cosa andrò incontro, sento il bisogno di comunicare le mie paure per l'avvenire”*. *“Sono triste perché mio figlio e mio nipote si sono suicidati”*. La visione di *The Splash*, quadro di David Hockney, ha favorito l'emersione del vissuto di profonda solitudine di un Partecipante, nonostante la coabitazione con i Familiari.

STRUMENTI

Socialmente si avvale di un grande schermo a muro e di una collegata lavagna tradizionale a fondo bianco. Il collegamento al Web avviene mediante i pc dei conduttori e la proiezione dei contenuti sullo schermo. Il gruppo WhatsApp *Amici di Socialmente*, partecipato dai Familiari dei Partecipanti, mantiene sempre vivi i contatti con e tra i Familiari, anche nei periodi di chiusura, oltre agli avvisi di ritardi o assenze. La pagina Fb *Socialmente palestra cognitiva* raccoglie le attività svolte e permette di entrare in contatto con un pubbli-

co più vasto di quello formato dai soli Caregivers.

RISULTATI

Il superamento, in corso di mattinata, del malumore iniziale e la condivisione dei propri vissuti con i conduttori e con gli altri Partecipanti, nonostante l'ansia e la depressione prodotti dalla consapevolezza del declino delle proprie capacità cognitive.

La periodica valutazione cognitiva mediante somministrazione di test compete ai medici.

CONCLUSIONI

Arte, musica, bellezza, l'atmosfera amichevole e coinvolgente di *Socialmente*, che considera il contributo di ciascuno come la tessera di un puzzle il cui completamento avviene con il contributo di tutti, sono in grado di attivare il circuito cuoremente, che a sua volta rende il mix di stimolazione cognitiva, interazione sociale e esercizio fisico particolarmente efficace nella valorizzazione delle potenzialità residue di Partecipanti con MCI.

La fuori uscita dall'ambito familiare e la riservatezza assicurata da *Socialmente* favoriscono, man mano che aumenta la fiducia nei confronti dei conduttori e l'affiatamento tra i Partecipanti, l'emersione e la condivisione dei propri vissuti, compresi quelli negativi e, qualche volta, la rilettura della propria vita. Una volta condivisi, tali vissuti rendono più incisiva la stimolazione cognitiva.

La proposta di frequentare *Socialmente* rivolta da molti anni ai Caregivers dei Partecipanti da parte dei geriatri e dei medici di famiglia garantisce la verifica di terzi quali-

ficati sull'efficacia delle attività di stimolazione cognitiva delle potenzialità individuali residue.

BIBLIOGRAFIA

- Caradonna M, *Curare con l'arte*, in rMH (Rivista per le Medical Humanities) N. 35, settembre-dicembre 2016 [Internet], disponibile su: <http://rivista-rmh.ch/articolo.php?id=665>
- Fiorentini A. e Maffei L. (2005). *Arte e cervello*, Zanichelli, Bologna.
- Fondazione Sasso Corbaro, sito: <https://sasso-corbaro.ch/curare-ad-arte/>
- Gecchele M., a cura di (2013). *Il segreto della vecchiaia*, Franco Angeli, Milano. <https://n.neurology.org/content/98/11/e1114>
- [https://www.thelancet.com/journals/lanhl/article/PIIS2666-7568\(22\)00077-0/fulltext#:~:text=DOI%3Ahttps%3A//doi.org/10.1016/S2666-7568\(22\)00077-0](https://www.thelancet.com/journals/lanhl/article/PIIS2666-7568(22)00077-0/fulltext#:~:text=DOI%3Ahttps%3A//doi.org/10.1016/S2666-7568(22)00077-0)
- Korte et al. (2012). *Life Review Therapy*.
- Maryam Iraniparast M. et al., *Cognitive Reserve and Mild Cognitive Impairment: Predictors and rates of reversion to Intact Cognition vs Progression to Dementia*, in *Neurology* March 15, 2022; 98 (11), Research Article
- Moro R.S., *Arte e stimolazione cognitiva (intelligenza emotiva), verde egocentrico*, 2019 [Internet], reperibile da <https://www.youtube.com/watch?v=Mw8HBx2PdHU>
- Nietzsche, W.F. (1886). *La gaia scienza*, libro V, aforisma 347, p. 202.
- OMS (2016). *MhGAP Intervention guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings: mental health Gap Action Pro-*

- gramme (mhGAP)-Version 2.0, Prefazione, iii*
- Palma, A. (2004). *Invecchiamento cerebrale e demenze*, Masson.
- Penna N., *Chi sa perdersi nelle tentazioni di Sant'Antonio scatenerà i neuroni addormentati*, nello Speciale La Stampa Festival della Scienza di Genova, 20.10.2019, pag. 22, che cita Benfenati, F., *L'arte del ricercare: rapporti tra arte e scienza*, Istituto Italiano di Tecnologia, Genova
- Scortegagna R. (2005). *Invecchiare*, il Mulino, Bologna.
- Socialmente in palestra, palestra cognitiva*. Pagina Fb [Internet], disponibile su: <https://it-it.facebook.com/SocialMenteinpalestracognitiva/>
- Watt et al. BMJ (2021). *Comparative efficacy of intervention for reducing symptoms of depression in people with dementia: systematic review and network meta-analysis*
- WHO (2017). *Integrated care for older people, 2017, Cognitive impairment, Recommendations, Recommendation 5, ix*