

estratto da

Pietro Vigorelli

ALZHEIMER SENZA PAURA

Rizzoli

La terapia non farmacologica

L'utilità principale della terapia non farmacologica riguarda la qualità della vita. In altre parole, anche se non si può escludere che tale terapia possa rallentare il decorso della malattia, quello che più ci aspettiamo da questi trattamenti è che favoriscano il benessere del malato e della comunità in cui è inserito, sia la famiglia o una Residenza per anziani.

Gli interventi disponibili oggi sono numerosi e la loro efficacia dipende molto dall'esperienza e dalla sensibilità di chi li applica.

Ancora più importante è la relazione che l'operatore stabilisce con il malato. Qualsiasi attività riabilitativa o di svago non darà buoni risultati se il malato non si sentirà ascoltato e rispettato, se non avrà la possibilità di contrattare e di decidere se vuole partecipare oppure no, se non si sarà stabilito un rapporto di fiducia tra malato e operatore.

Non esiste una tecnica migliore di un'altra, una tecnica che vada bene sempre e per tutti.

La scelta delle attività da proporre deve tener conto dei gusti e delle abilità del malato e deve anche cambiare in base all'evoluzione nel tempo di questi gusti e abilità.

Ricorderò sempre un malato, già professore di latino e greco in un liceo classico, che si innervosiva quando veniva condotto in un centro anziani a giocare a tombola e che invece era felice di tradurre l'Eneide dal latino (ancora ci riusciva!).

Elenco qui di seguito le terapie non farmacologiche di cui il lettore sentirà parlare più spesso.

- Terapia di orientamento nella realtà (Reality Orientation Therapy – ROT)
- Terapia della Reminiscenza
- Terapia della Rimotivazione
- Terapie di riabilitazione della memoria e memotecniche
- Terapia della Validazione (Validation Therapy)
- Terapia con piccoli animali (Pet Therapy)
- Musicoterapia, canto e ballo
- Attività fisica e massaggio
- Giardinaggio e orticoltura

Alcune delle terapie proposte ricordano normali attività, come ascoltare una sonata per violino e pianoforte di Mozart o accarezzare un cane mansueto, ma su ciascuna di esse sono stati condotti numerosi studi per riuscire a metterle in atto nel modo migliore. In qualche caso queste attività condotte in modo professionale possono influire favorevolmente anche sui meccanismi del cervello, potenziando le funzioni intellettuali, motorie e affettive delle persone malate.

Per chi è già abituato alla pratica religiosa anche la partecipazione alla Messa e al Rosario è importante, scandisce la giornata e risulta rasserenante.
