



Sgristo Bartoloni. Vedere gli infermi, veduta - Chiesa dell'Immacolata, Pistoia



Fondazione
Caript

14° CONVEGNO NAZIONALE SUI CENTRI DIURNI ALZHEIMER



GRUPPO ITALIANO
CENTRI DIURNI
ALZHEIMER

Centri Diurni Monteoliveto
Pistoia

11-12 ottobre 2024

LA REALIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Dott.ssa Paola Sconfienza

Fisioterapista Coordinatrice RSA

Centro Servizi CSD IL GIGNORO- Firenze

EFFICACIA DELL' ATTIVITA' FISICA

... nella correlazione tra esercizio fisico, funzione cognitiva e invecchiamento:
è stato dimostrato un rallentamento del declino funzionale...

WIEUVE J *“Physical activity, including walking, and cognitive function in older women”* JAMA 2004;
ABBOTT R *“Walking and dementia in physically capable elderly men”* JAMA 2004

Le meta-analisi supportano il ruolo dell'esercizio fisico nel migliorare la funzione esecutiva negli anziani con MCI o demenza.

W, Chen, J. Leuk Siew-Pin, et a. *«Identifying exercise and cognitive intervention parameters to optimize executive function in older adults with mild cognitive impairment and dementia: a systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials»* Eur Rev AgingPhys Act 2024

J Faieta, ID. Ebuenyi, H Devos *»The Role of Rehabilitation for Early-Stage Alzheimer's Disease and Related Dementias: Practice and Priorities»* Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 2024,

MOVIMENTO

DIMENSIONE DA

CONTENERE

CONTENZIONE

DISTURBO DEL COMPORTAMENTO

AMBIENTE NON ADEGUATO

TERAPIA FARMACOLOGICA

TENGO CON ME

ESPRESSIONE DI UN BISOGNO

PREDISONGO CONTESTO FISICO

GERIATRA MODULATORE DI TERAPIA

ATTIVITA' FISICA

Prendo in considerazione questi aspetti

- SPONTANEA
 - GUIDATA (FACILITATA)
 - STRUTTURATA
 - formale
 - informale

Se integrati possono rappresentare spunti per la realizzazione dell'attività fisica

ATTIVITA' FISICA

SPONTANEA

Nasce dal bisogno

- Fisiologico
- Psicologico
- Relazionale
 - Il corpo comunica oltre il linguaggio: la postura racconta molto della persona

E' l'aspetto che spesso mette in difficoltà in caregiver

➤ Accogliere

➤ Valorizzare

Wandering

massima espressione dell'esercizio fisico

- Scarica energetica
- Contrastare la Noia
- Dar «corpo» all' Ansia



Anticipare il bisogno

Tra gli effetti benefici

- ❖ Migliorare il Ritmo sonno veglia
- ❖ Diminuire rischio cadute

ATTIVITA' FISICA

cogli l'attimo

GUIDATA

crea l'attimo

«...facilitare il passaggio dall'intenzione all'azione...

...l'efficacia dipende dalla motivazione,

dalla nostra flessibilità e dal tempo...»

G Di Malta, HW Oddli, M Cooper *"From intention to action: A mixed methods study of clients' experiences of goal-oriented practices"* - Journal of Clinical Psychology, 2019 -

ATTIVITA' FISICA

GUIDATA

➤ Attività Funzionali

- Promuovere le ADL -IADL - AADL

CAREGIVER come facilitatore e non come sostituto - *FARE CON* -

- Prevedendo spazi di Formazione

- AFFACCENDAMENTO

come spazio del fare

creare contesto/ambiente che lo rende possibile

G Di Malta, HW Oddli, M Cooper *“From intention to action: A mixed methods study of clients' experiences of goal-oriented practices”* - Journal of Clinical Psychology, 2019 -

ATTIVITA' FISICA

STRUTTURATA

- **FORMALE**

programmata e gestita dal professionista

(fisioterapista, musicoterapeuta, terapeuta occupazionale, conduttore gruppo AAT,...)

CONDIZIONATA DA ORARI E TEMPI DEFINITI

VA PREVISTA LA STRUTTURA DELL'INTERVENTO MA NON UN PROTOCOLLO RIGIDO

La persona o il gruppo dovrebbero essere i veri conduttori , il professionista si fa condurre
AVERE CHIARO L'OBIETTIVO MA NON COME E QUANDO SI RAGGIUNGE

ATTIVITA' FISICA

STRUTTURATA

- **INFORMALE**

La Formazione/condivisione di strumenti o programmi semplici con il caregiver
Consentirebbe ORARI e TEMPI FLESSIBILI

Le ROUTINE sono IMPORTANTI

RASSICURANTI

RIDUCONO DISPENDIO ENERGETICO MA RISCHIO RIGIDITA'

DIVERGERE da una ORGANIZZAZIONE RIGIDA

DISPONIBILITA' A MODIFICARE I RITMI DELLA GIORNATA

Realizzare l' ATTIVITA' FISICA

Approccio SINTONIZZARSI E SINCRONIZZARSI su

- Tono MUSCOLARE
- RITMO/MELODIA delle Posture e delle Andature
- «STATO D'ANIMO» della persona per portarlo su altri stili, ritmi, posture, andature

- RISPECCHIARE lo stile di movimento della persona

Non vincolarsi al contenuto ma alla modalità della proposta

- COINVOLGERE E VALORIZZARE

il destabilizzatore o il/i coadiuvanti all'attività

CONCLUSIONI

ACCOGLIERE , INTEGRARE, VALORIZZARE
L'ATTIVITA' FISICA COME BISOGNO ESSENZIALE DELLA PERSONA

L'ATTIVITA' FISICA crea sensazione BENESSERE, migliora l'AUTOSTIMA
SE CONDIVISA riduce lo stress del caregiver

F Yu, RM swartwood «**Feasibility and perception of the impact from aerobic exercise in older adults with Alzheimer's disease**»

Am J Alzheimers Dis Odher Demen 2012

L E Bechard, D Beaton, K S McGilton, et al, «**Physical activity perceptions, experiences, and beliefs of older adults with mild cognitive impairment or Alzheimer's disease and their care partners**» Appl Physiol Nutr

Metab, 2020

A watercolor painting of a landscape. The scene features rolling green hills under a pale pink sky. In the foreground, two dark green trees with rounded tops stand on a small patch of ground. In the middle ground, a small hill is topped with four tall, thin, dark green trees. The painting is done with soft, blended colors and visible brushstrokes.

GRAZIE !

dipinto di Stefano B