

Abbiategrosso Dementia Friendly Community. Gruppo di Ginnastica dolce per persone con demenza: rilevazione del bisogno, analisi di processo e valutazione preliminare dell'esperienza.

Laura Pettinato¹, Roberta Vaccaro¹, Valeria Marzagalli¹, Daniele Zaccaria¹, Francesca Arosio², Silvia F. Vitali¹, Gabriella Salvini Porro², Mario Possenti², Antonio Guaita¹



Introduzione

“Abbiategrosso Comunità Amica delle Persone con Demenza” è il progetto pilota che Federazione Alzheimer Italia ha avviato nell’ambito del programma di attivismo internazionale “Dementia Friendly Community” (DFC), nato su iniziativa di Alzheimer’s Society. Tra gli obiettivi principali vi è la riduzione dello stigma sociale nei confronti delle persone con demenza, attraverso il coinvolgimento delle istituzioni e degli operatori dei servizi pubblici e privati, e la partecipazione al processo di mutamento sociale da parte delle persone con demenza e dei loro familiari in tutte le fasi di attuazione. Per rispondere al bisogno di fare attività motoria, espresso direttamente da alcuni malati intervistati in una fase precedente del progetto, è stato avviato un Gruppo di Ginnastica dolce con persone con demenza, grazie al coinvolgimento di una Associazione di volontariato attiva sul territorio, a seguito della fase di sensibilizzazione e formazione prevista dal progetto “Dementia Friendly Community”. La realizzazione di un Gruppo di Ginnastica dolce si inserisce nell’ambito di altre iniziative, avviate nel corso del 2017, volte a favorire l’inclusione della persona con demenza nella comunità attraverso il coinvolgimento di diversi attori: commercianti, personale della Biblioteca, insegnanti e studenti di un liceo, associazioni di volontariato.

Materiali e Metodi

In una fase preliminare è stata valutata la fattibilità dell’iniziativa, con l’inserimento di una persona con demenza all’interno di un gruppo di ginnastica dolce già esistente presso l’Associazione ATE-ASCRA (Associazione Terza età di Abbiategrosso), con esito positivo. Sulla base di questa esperienza sono state definite le caratteristiche del gruppo: 1. Necessità di garantire rapporto uno ad uno - la persona con demenza partecipa insieme ad un accompagnatore con il ruolo di affiancare il malato e accompagnarlo nei movimenti da svolgere; 2. Presenza di un istruttore adeguatamente formato e con esperienza che propone gli esercizi; 3. Proposta motoria appositamente modulata per persone con demenza; 4. Piccolo gruppo: massimo 20 partecipanti (10 persone con demenza e 10 accompagnatori); 5. Frequenza di due volte a settimana per un’ora di ginnastica al mattino, con cicli di tre mesi.

Allo scopo di raccogliere le adesioni, l’iniziativa è stata pubblicizzata presso i familiari e i malati, attraverso stampa locale, corsi di formazione e incontri di sensibilizzazione.

Dopo tre mesi di avvio del gruppo è stata svolta una intervista semi-strutturata ai partecipanti per esplorare: 1. Percezione della propria attività motoria nell'immediato termine; 2. Valutazione complessiva del corso; 3. Percezione rispetto all'esperienza del fare ginnastica in gruppo.

Il contenuto delle interviste è stato sottoposto ad analisi qualitativa.

Risultati

Al termine del primo trimestre (ottobre-dicembre 2017), sono state intervistate 5 persone su un totale di 7 partecipanti. Una persona ha sospeso la frequenza per motivi di salute dell'accompagnatore, e un'altra si è ritirata perché non motivata. Tutti i partecipanti esprimono soddisfazione rispetto alla partecipazione al Gruppo di Ginnastica dolce e rispetto al fare esercizio fisico, riconoscono il contesto in maniera adeguata, apprezzano l'istruttore di ginnastica e gradiscono il fatto di essere in compagnia di altre persone. Tutti consiglierebbero tale esperienza ad altre persone. Attualmente il corso prosegue con un totale di 7 persone con demenza e 7 accompagnatori iscritti.

Conclusioni

La rilevazione dei bisogni della persona con demenza e del familiare, la valutazione sul campo della fattibilità di una attività di ginnastica dolce per persone con demenza, il coinvolgimento delle associazioni di volontariato, la formazione dei volontari, e la presenza di un istruttore esperto, hanno portato alla realizzazione dell'iniziativa Gruppo di Ginnastica dolce nell'ambito del progetto "Abbiategrosso Comunità Amica delle Persone con Demenza". I partecipanti esprimono soddisfazione rispetto all'attività motoria e all'interagire con gli altri in gruppo.

1 Fondazione Golgi Cenci , Abbiategrosso, info@golgicenci.it

2 Federazione Alzheimer Italia, Milano, info@alzheimer.it