

Gli interventi non farmacologici in un contesto multiculturale

Introduzione

Questo modulo affronta gli approcci non farmacologici per il trattamento della demenza e suggerisce come utilizzarli nei contesti multiculturali. Dopo un'introduzione generale sugli approcci non farmacologici e sulla loro crescente importanza negli ambienti di cura, il modulo approfondisce alcuni interventi specifici tra cui: gli interventi cognitivi volti all'orientamento, gli interventi di stimolazione sensoriale e multisensoriale, la terapia occupazionale, l'utilizzo della tecnologia, gli interventi sull'ambiente e infine, la terapia della bambola. Per ogni tipo di approccio vengono forniti alcuni suggerimenti su come impiegarli in modo competente.

Approcci non farmacologici: una panoramica

Negli ultimi anni, l'importanza degli approcci non farmacologici per le persone con demenza è cresciuta costantemente. Anche se le terapie farmacologiche possono avere la funzione fondamentale di rallentare gli effetti della malattia, non ne arrestano la progressione, e possono causare effetti collaterali che compromettono la qualità della vita delle persone con demenza (es. cadute, impatto negativo della funzione cognitiva ecc. .). Di conseguenza, gli interventi non farmacologici possono rappresentare importanti strategie alternative di trattamento in fase iniziale e possono essere utili terapie adiuvanti. Questi interventi sono ben tollerati, facilitano l'autosufficienza e offrono supporto ai caregiver informali. Va comunque precisato che, allo stato attuale, c'è ancora poca chiarezza su molti aspetti dell'utilizzo di questi trattamenti, dal dosaggio e durata ottimale di ogni intervento, alle loro controindicazioni e alle possibili combinazioni.

Lo scopo degli interventi non farmacologici è quello di mantenere o migliorare la funzione cognitiva della persona, consentirle di svolgere le normali attività della vita quotidiana e affrontare eventuali disturbi comportamentali.

Gli interventi non farmacologici possono essere classificati in base ai domini esperienziali e alle funzioni su cui principalmente si indirizzano. Tra questi possiamo identificare interventi di tipo cognitivo, stimolazione sensoriale e multisensoriale; terapia occupazionale, uso della tecnologia, intervento sull'ambiente (sia fisico che relazionale, come la capacità di coping del caregiver).

I differenti interventi non farmacologici sono indicati nelle diverse fasi del decorso della malattia. Gli interventi mirati alle funzioni e alle attività cognitive sono più utili nelle prime fasi della demenza, cioè nella demenza lieve, mentre nelle fasi più avanzate, i trattamenti si concentrano principalmente sull'aggressività, sul vagabondaggio insensato e su altri disturbi comportamentali. Nella fase severa della demenza gli interventi più appropriati sono quelli volti a preservare il benessere della persona. Solitamente il personale assistenziale che lavora con le persone con demenza è formato per lavorare con varie terapie non farmacologiche a seconda della persona di cui si prende cura e dell'obiettivo che si vuole raggiungere. Un approccio o un intervento specifico può avere successo in alcuni casi e probabilmente non in altri. In generale, la stimolazione cognitiva, i training cognitivi e la terapia della reminiscenza migliorano le capacità cognitive. D'altra parte, la riabilitazione cognitiva e la terapia occupazionale migliorano le prestazioni nelle attività quotidiane. La musicoterapia e la stimolazione multisensoriale sono utili per affrontare i disturbi comportamentali. Il supporto del caregiver allevia i sintomi depressivi e il carico emotivo.

Sebbene tutti gli approcci possano essere utilizzati in linea di principio con persone con tutti i background culturali, ci possono essere alcuni aspetti specifici da tenere in considerazione quando vengono utilizzati con persone di etnia o lingua diverse.

Sebbene ci siano poche evidenze disponibili in letteratura su questo argomento, possiamo ipotizzare che per ogni tipo di approccio ci possano essere potenziali criticità o/e opportunità quando vengono utilizzati in contesti multiculturali.

Attività orientate alla cognizione

Sappiamo che il coinvolgimento delle persone con demenza in attività e discussioni, esercizi di stimolazione cognitiva, sessioni di reminiscenza e tutti quei momenti in cui è richiesta l'attivazione cognitiva e relazionale della persona, favoriscono il funzionamento cognitivo e sociale.

La forma più comune di stimolazione cognitiva comprende sessioni di gruppo guidate da un coordinatore qualificato con discussioni sul passato, eventi della giornata, viaggi, cibo, quiz. Sempre più ricerche stanno sottolineando come i programmi di stimolazione cognitiva migliorino la funzione cognitiva nelle persone con demenza da lieve a moderata. Quando una persona di diversa etnia è coinvolta in questa attività, è necessario prestare attenzione alla lingua utilizzata per essere sicuri che non sia un ostacolo alla partecipazione. Nel caso in cui la persona con demenza non parli fluidamente la lingua utilizzata nel paese in cui vive, sarà opportuno che il caregiver conosca la lingua parlata dall'anziano. Questo potrebbe essere più facile nelle singole attività. Nelle attività di gruppo può capitare che non tutti i partecipanti condividano la stessa lingua. In questo caso l'interazione potrebbe essere mediata da un mediatore o traduttore ma a costo di filtrare l'interazione spontanea.

Un altro tipo di intervento che può essere influenzato dall'etnia è la terapia della reminiscenza. In genere questa attività si svolge con una frequenza settimanale, individualmente o in gruppi di due o più partecipanti. Si basa su fotografie, musica, film, oggetti di uso quotidiano e oggetti legati ad eventi passati, e promuove la connessione tra questi stimoli e gli eventi della vita della persona. Alcuni stimoli potrebbero non avere lo stesso effetto attivante per tutti, in particolare alcuni potrebbero non conoscere lo stimolo o non considerarlo significativo. Dato che gli aspetti culturali possono avere una profonda influenza sulla storia di vita della persona e sull'interpretazione che si dà agli eventi e alle relazioni durante la vita, il caregiver dovrebbe essere consapevole di come gli aspetti culturali possono influenzare la biografia della persona. D'altra parte, per le persone in una fase lieve della malattia, la presentazione di oggetti sconosciuti potrebbe stimolare la curiosità e quindi promuovere ancora un'attivazione.



fig. 1
Abbigliamento tradizionale nigeriano

Terapia occupazionale

La terapia occupazionale si rivolge a una vasta gamma di attività, comprese le attività di base e complesse della vita quotidiana, il lavoro e le faccende domestiche, il gioco, il tempo libero e la partecipazione sociale. Le persone con demenza sono incoraggiate a rimanere attive e indipendenti nella gestione della famiglia, nella preparazione del cibo, negli acquisti, negli spostamenti, nella gestione finanziaria e nella comunicazione.

Anche in questo caso è fondamentale una conoscenza approfondita della persona, del suo ambiente di vita, delle sue abitudini, della sua cultura. Il terapeuta non deve cercare di impostare un nuovo stile di vita o introdurre le proprie abitudini, ma deve aiutare la persona con demenza a trovare quei supporti che le permettano di dare continuità al proprio stile di vita.

Soprattutto negli interventi domiciliari, il terapeuta occupazionale cerca di catturare i bisogni, gli interessi, le credenze, le abitudini, i ruoli, le abilità e le disabilità della persona con demenza, valutando l'ambiente fisico, sociale e culturale. In questo modo il terapeuta cerca di comprendere la



realtà quotidiana della persona con demenza, in modo che possa essere sviluppato un piano terapeutico con lo scopo di mantenere/migliorare l'autonomia personale, promuovere l'impegno in attività significative, la partecipazione sociale e alleviare il carico per i caregiver; accrescere il loro senso di competenza e la loro capacità di gestire le difficoltà comportamentali che incontrano.

Ambienti interni

Le stimolazioni sensoriali e ambientali sono spesso considerate particolarmente valide per le persone con demenza. È per questo motivo che i nuclei specifici per le persone con demenza dovrebbero essere organizzate in modo da aumentare la libertà e la sicurezza di movimento e creare un ambiente ricco di opportunità, anche se non caotico. Le attività proposte dovrebbero essere orientate alle routine della vita quotidiana (preparare il caffè mattutino, apparecchiare la tavola, cucinare, lavare i panni, ascoltare musica, ecc.). Le persone con demenza dovrebbero essere coinvolte in queste attività sulla base delle loro attitudini, abilità e storia di vita. Se pensiamo a un ambiente in cui vivono persone di etnie diverse, dovremmo fare in modo che ogni persona possa trovare qualcosa che appartiene alla sua storia e con cui ha familiarità. Allo stesso modo, è importante che le attività proposte siano rappresentative e rispettose della sua passata routine quotidiana. Ecco perché è importante che quando la persona entra per la prima volta nella casa di cura, venga fatta una raccolta approfondita (e rispettosa) di informazioni sulla sua vita e sulla sua storia. È importante sapere se nella quotidianità della persona ci sono momenti dedicati alla preghiera e che tipo di luoghi e oggetti richiedevano questi momenti, quale musica si preferisce, ecc. La famiglia è fondamentale per raccogliere queste informazioni ed eventualmente anche per fornire materialmente alcuni oggetti o materiali che possono non essere facili da recuperare (registrazioni di musica, foto, ornamenti tipici, ecc.). Anche le immagini appese al muro come quadri o poster possono rendere lo spazio confortevole e stimolante. Possono rappresentare momenti di vita passata e luoghi cari o possono essere foto dei residenti stessi o dei loro familiari. È di fondamentale importanza non sovrapporre le diverse stimolazioni perché si potrebbe correre il rischio di creare un ambiente caotico.

Fig. 2. Un tipico paesaggio rumeno. La Romania è il paese di origine del gruppo straniero più numeroso attualmente residente in Italia.



Avere la possibilità di mangiare in un luogo simile alla propria cucina di casa è sicuramente più comodo e stimolante che mangiare in un ambiente che somiglia a un ristorante e meno personalizzato. Inoltre, non bisogna dimenticare quanto una cucina può esaltare la stimolazione sensoriale e anche facilitare l'orientamento temporale: l'odore del cibo indica che è ora di mangiare, aiutando così la persona a recuperare il senso del tempo; stimola inoltre l'appetito e prepara la persona al pasto.

A questo proposito, la conoscenza dei piatti preferiti o abituali aiuta a far sentire la persona in un luogo familiare. Spezie e profumi diffusi nell'aria possono portare alla mente della persona momenti significativi ed essere uno stimolo per lei. Probabilmente, se in una residenza per anziani vivono persone di etnia diversa, si potrebbero creare piccoli spazi tipici dedicati a culture diverse o programmare delle attività culturalmente specifiche alternate nell'arco della settimana.



FIG 3 Sarmale: tipico piatto rumeno

Fig. 4 Biryani: tipico piatto pachistano

Ambiente esterno

Gli ambienti esterni offrono importanti occasioni di stimolazione cognitiva e sensoriale per le persone con demenza. La nostra esperienza mostra come le persone si fermano più facilmente ad osservare ciò che sanno, che può essere uno stimolo per una conversazione basata su ricordi legati a un determinato ambiente. Di conseguenza, i giardini dovrebbero contenere piante e oggetti familiari alle persone che li usano. Per le persone provenienti da paesi diversi, un possibile ostacolo potrebbe essere dato dalla difficoltà di trovare piante che difficilmente potrebbero sopravvivere in un clima diverso. Le serre potrebbero essere, quando possibile, ottime soluzioni.

Terapia della bambola

Un altro tipo di terapia non farmacologica spesso utilizzata con le persone con demenza è la terapia della bambola. Usare una bambola può essere molto efficace con una persona che ha l'Alzheimer o altri tipi di demenza per ridurre lo stress e l'agitazione. Il caregiver può utilizzare la terapia della bambola come un modo per stimolare un senso di responsabilità e cura nella persona con demenza. Una bambola calma o rilassa, attira l'attenzione, fornisce uno strumento per l'interazione sociale.

La bambola terapeutica deve essere presentata con molta attenzione alla persona. Una bambola può essere vista come un nipote o semplicemente come un bambino da accudire. In alcuni casi, la persona con demenza può persino considerare la bambola terapeutica come una responsabilità troppo importante e quindi non accettare quel ruolo di cura. Per quanto ne sappiamo attualmente, la terapia della bambola può essere utilizzata con quelle persone che stanno vivendo uno stadio di demenza in cui la bambola viene riconosciuta come un bambino (e il peluche animato, se usato, come un vero animale domestico). Altrimenti non si può parlare propriamente di terapia della bambola ma semplicemente di gioco o intrattenimento.

L'esperienza mostra che introdurre la terapia con la bambola in un'atmosfera controllata, permettendo alla persona di assumersi la responsabilità piuttosto che darle la bambola per giocare, può dare valore alla sua vita. La terapia con la bambola può aiutare una persona che non sta verbalizzando a ricominciare a parlare. Parlare, canticchiare o cantare con un bambino in braccio sono azioni che possono stimolare i processi mentali di base. La bambola terapeutica deve essere curata, vestita, accudita per un tempo definito e poi restituita il giorno successivo.

Una domanda importante è quali tipi di bambola devono essere utilizzati. In commercio è possibile trovare bambole con caratteristiche di diverse etnie (caratteristiche fisiche, vestiti, accessori, ecc.) selezionabili a seconda del caso.

Se al posto della bambola si sceglie un peluche animale, è importante sapere cosa potrebbe rappresentare per la persona con demenza e quale esperienza e sentimento ha quella persona nei confronti di quel tipo di animale. In questo caso le influenze culturali possono essere rilevanti. Questo animale è tradizionalmente un animale domestico? È un animale sacro? Può stare in casa o di solito vive fuori?

