



Il progetto "Co-progettazione per la realizzazione di interventi per la presa in carico leggera e di contrasto alla solitudine a supporto di persone anziane in condizioni di fragilità anche derivanti dagli effetti della pandemia" è finanziato dalla Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia con risorse statali del Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali, ai sensi degli artt. 72 e 73 del d.lgs. 117/2017 – Codice del Terzo Settore



SI FA RETE - SOSTENIAMO INSIEME LA FRAGILITÀ DELL'ANZIANO



FORMAZIONE PER
CAREGIVER

MUSICA PER LE ABILITÀ COGNITIVE DELL'ANZIANO



Ecologia sonora ambientale

Siamo sempre immersi in una realtà sonora!

*“Negli ospedali le qualità ambientali alle quali le persone sono esposte possono influenzare in maniera decisiva il loro **benessere**, le loro **abilità funzionali** e il loro **recupero** da una condizione patologica. Questo è vero **sia per i degenti sia per il personale sanitario.**” (Weymann, 2018)*

...NON SOLO NEGLI OSPEDALI!

Fra le qualità ambientali alle quali siamo esposti, una fra le più immersive e dalla quale è più difficile sottrarsi è il **suono**.



IL RUMORE

Il **rumore** è un potente **agente stressogeno** ambientale capace di produrre **effetti fisiologici e psicologici deleteri** (Rossetti, 2020)

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Berglund et al., 1999) il rumore è correlato a:

- **danni all'udito**
- **effetti cardiovascolari negativi**
- **disagi psicologici**
- **difficoltà nella comunicazione**
- **carenza di riposo**
- **interferenze nella vita sociale**



L'OMS riconosce alcuni **gruppi sociali** come **più vulnerabili** agli effetti dannosi del rumore.

Fra questi gruppi sociali ci sono:

- **gli anziani**
- le persone con **patologie** che colpiscono le **capacità cognitive**



QUALI RUMORI CI CIRCONDANO?

Televisore o radio a un volume troppo alto

Traffico

Rumori di cantieri

Rumori forti o improvvisi che provengono dal vicinato



IL SUONO E IL SUO SIGNIFICATO

Il rumore non è l'unico elemento sonoro ambientale problematico da considerare, dobbiamo anche porre attenzione al **significato che il suono assume per noi.**

Dato che **il suono trasmette informazioni**, un suono associato a un evento negativo (soprattutto in luoghi come le strutture di accoglienza o gli ospedali) può essere fonte di **ansia e stress.**



I SUONI DA ACCOGLIERE E VALORIZZARE

- I suoni della **natura**
- Le **canzoni e le musiche** che hanno fatto parte e che ancora fanno parte **della vita** della persona anziana
- Le **canzoni e le musiche** che avete condiviso e ancora condividete **nella vostra relazione**
- I suoni della **casa**
- Il **silenzio**



PERCHÉ LA MUSICA?

L'uomo è un essere musicale!

Ciascuno di noi ha un proprio

- Ritmo
- Velocità
- Intensità

La nostra primissima forma di comunicazione è

- NON VERBALE
- SONORA



PERCHÉ LA MUSICA?

- È **un'efficace forma di comunicazione** alternativa e complementare a quella verbale
- La musica può essere utile per:
 - **migliorare l'ambiente sonoro**
 - **ridurre il dolore** dei pazienti
 - **diminuire l'ansia**
 - **promuovere il rilassamento**
- Il suono ha un ruolo stimolante **che incide direttamente sulle funzioni cognitive** delle persone con demenza
- La memoria musicale spesso **rimane intatta** in persone con diagnosi di demenza
- Ha un'importante **funzione regressiva**

LIMITI E RISORSE DELLA PERSONA ANZIANA

- Si stanca facilmente?
- Riesce a muoversi con una certa autonomia?
- Eventuali limiti uditivi
- Eventuali limiti visivi
- Perde interesse velocemente?
- Si approccia alle attività nuove con curiosità ed entusiasmo oppure no?
- Ci sono frequenti cambi d'umore durante la giornata?
- Che rapporto ha con la musica?
- Gli/le piace ballare?
- È in grado di rielaborare ricordi e sensazioni evocate durante l'ascolto e la pratica musicale?



COSA POSSIAMO
FARE?

INTERVENIRE SULL'AMBIENTE

- **Proteggere l'ambiente** dal troppo rumore
- **Limitare la radio e la televisione**, soprattutto quando sono usati unicamente come “sottofondo”
- Quando sono accese, mantenere la radio e la televisione a **volumi udibili**
- **Fornire un contesto** ai suoni improvvisi o ansiogeni

COSTRUIRE UNA ROUTINE MUSICALE

- Informarsi sul **tipo di musica e sulle canzoni che ama la persona** di cui vi prendete cura
- Provare a inserire gradualmente, al momento del saluto iniziale, un piccolo canto che costituisca una sorta di **rituale di inizio della giornata insieme**
- Allo stesso modo, provare a cantare insieme una canzone che segni la **conclusione della giornata insieme**
- Il canto e/o l'ascolto di musica significativa e amata dalla persona anziana può essere un efficace aiuto per accompagnare **momenti** della giornata **particolarmente stressanti** (il momento dell'igiene personale, l'atto di vestirsi, l'atto di cucinare ecc...)



COSA CI PUÒ SERVIRE?

- uno stereo o un riproduttore musicale potrebbero esserci utili
- considerare i limiti uditivi

DANZA E MOVIMENTO

Il movimento a tempo di musica, anche associato al canto, può stimolare l'attività fisica e intervenire positivamente sull'umore.

In questo caso bisogna considerare sempre le condizioni della persona (i limiti e le risorse che ha) garantendo un'attività che sia totalmente sicura.

A questo proposito è bene porre attenzione all'ambiente stesso, assicurandosi che vi sia spazio sufficiente per muoversi senza ingombri.

“La musica **non dovrebbe essere troppo veloce** di modo che i movimenti non siano troppo difficili da eseguire, ma anche **non troppo lenta**, dato che il ritmo aiuta a dare struttura al timing dei movimenti. Il movimento con la musica può essere condotto in posizione seduta, in piedi o da sdraiati” (Odell-Miller et al., 2022).

Anche qui, basta poco, anche soltanto battere le mani a tempo

MOMENTI DI CONDIVISIONE

Come abbiamo già detto, la musica può avere un effetto regressivo. Se lo stato cognitivo lo permette, chiedete pure alla persona anziana se quella determinata canzone che avete cantato insieme è associata a **un momento particolare della sua vita**, o se le fa venire in mente qualcosa, e ascoltate quello che ha da dire.

È comunque sempre bene - ove possibile - **evitare musiche che evocano ricordi tristi o dolorosi.**

La musica spesso accompagna momenti significativi della nostra vita. Se scegliete una musica o una canzone che per qualche ragione segna o ha segnato la vostra relazione, **parlatene e ricordate insieme quei momenti di condivisione.**

CHE ALTRO?

- Quando e se è possibile, dedicate un po' di tempo al **contatto con la natura**
- Garantite un po' di tempo, ogni giorno, al **silenzio**
- Se il movimento a tempo di musica e il canto possono avere effetti stimolanti, **un certo tipo di musica può avere effetti rilassanti** e può essere utile per contenere e regolare momenti di stress o agitazione. Per questi casi specifici è meglio scegliere “[...] musica con un ritmo lento e regolare, melodia ripetitiva, poche (se presenti) voci o testi, e senza cambiamenti improvvisi di volume, tempo o complessità per limitare il carico cognitivo” (Odell-Miller et al., 2022)

IN PRATICA?

- Cantare le canzoni della storia personale
- Ascoltare le canzoni della storia personale
- Muoversi sulle canzoni della storia personale
- Costruire una ritualità di inizio e fine
- Cantare canzoni senza ultima parola