

La Memoria, le Memorie

Cosa vuol dire esercitare la memoria...

Una frase ricorrente quando si parla di demenza è: malattie che fanno perdere la memoria.

E molte persone infatti chiedono a chi ha parenti che hanno avuto queste diagnosi: “*Vi riconosce ancora?*” come se questo fosse l’aspetto più importante e associando al concetto di “memoria” principalmente la memoria delle persone conosciute in passato

Innanzitutto, dobbiamo ricordare che ci sono tanti tipi di memoria: ...

- **Memoria procedurale**, che ci permette di ricordare come si fanno le cose e come si usano gli oggetti. Infilarsi i vestiti secondo un certo ordine, lavarsi i denti, cuocere un piatto di pasta
- **Memoria percettiva**, che permette di riconoscere, senza sforzo, informazioni con cui siamo già stati in contatto. Es. fare sempre lo stesso percorso in auto da casa all'ufficio

... tanti tipi di memoria ...

- **Memoria di lavoro** (memoria a breve termine): permette di ricordare delle informazioni relative ad un'azione precisa e di utilizzarle durante l'attività. Ricordare un numero di telefono mentre siamo al telefono, per il tempo necessario a chiudere la chiamata e comporre il numero
- **Memoria semantica**: quella delle conoscenze generali sul mondo (Roma è la capitale dell'Italia) e su se stessi (mi chiamo Gabriella Rossi, sono una parrucchiera e vivo a Pisa).

... tanti tipi di memoria ...

- **Memoria episodica:** è quella dei ricordi, degli avvenimenti vissuti in prima persona, situati in un contesto spaziale e temporale. Rivivere un ricordo dà l'impressione di rivivere l'avvenimento.

Quindi....

- Non abbiamo “la” memoria, ma tanti tipi di memoria.
- Memoria per i volti, per i numeri, per le parole, per gli odori, i rumori, i sapori.....
- Alcune persone possono avere prestazioni eccellenti nel ricordare un tipo di cose (memorie superspecializzata) ma non per questo hanno lo stesso livello di prestazione nel ricordare qualsiasi cosa.

... allora....

- Il dibattito sull'utilità degli esercizi per allenare la memoria è molto vivace, con detrattori e sostenitori.
- Sembra che tutti siano d'accordo sul fatto che l'allenamento non permette di trasferire le abilità acquisite in altri settori.
- Ad esempio, esercitarsi a giocare a Scarabeo migliorerà le memoria lessicale ma non quella numerica.

Qui non parliamo di come prevenire la demenza, ma ci interessa riflettere su come comportarci con una persona che ha disturbi di memoria, o su che tipo di attività proporle.

Sappiamo che una persona che ha una buona memoria in generale, che ha accumulato molte conoscenze e molti dati avrà più strumenti per aggirare le turbe di memoria, almeno per un certo periodo.

Userà meglio, in altre parole, le parti rimaste intatte. Ciò può fare che i sintomi si presentino un po' più tardi, e che tardino di più a interferire con la vita quotidiana e con le relazioni personali.

Le strategie che aiutano a ricordare (agende, sveglie, targhette colorate ecc) possono essere molto utili.

Importante

Possiamo chiedere agli ospiti di una casa di riposo di fare le parole crociate o cantare insieme vecchie canzoni.

Se sono attività piacevoli che aiutano tutti ad essere più contenti e rilassati va bene, ma non devono diventare strumenti per far sentire alla persona che ha delle difficoltà.

Importante

Iniziare un incontro di animazione dicendo:
“*Allora, che giorno è oggi? Vediamo chi se lo ricorda?*” o “*Adesso chiederò ad ognuno di voi qual è il nome della persona seduta alla sua destra*” (episodi reali), se fatto in un contesto in cui ci sono molte persone con disturbi di memoria non ha senso, in quanto non solo non aiuta le persone a mantenere o sviluppare le proprie capacità cognitive, ma le fa sentire inadeguate e incompetenti.

Importante

Possiamo certamente cercare di stimolare i ricordi della persona, ma, invece di dire “*Guarda un po’ chi ti è venuto a trovare oggi! Ricordi chi è?*” diciamo “*Ciao mamma, oggi sono venuta qui con Antonio, il tuo vicino di casa, con cui parlavi spesso dei fiori che avevate sul balcone*”.

Sarà più facile stimolare in questo modo i possibili ricordi che la signora ha piuttosto che intristirla ed agitarla perché si trova davanti qualcuno di cui magari ricorda di aver condiviso emozioni legate alle rose, ma di cui non ricorda assolutamente il nome.

Il nostro scopo è far passare alla signora del tempo in modo piacevole, non recuperare memorie che tanto, una volta perse, a lei non creeranno alcun problema, proprio perché non le ricorda più....

Un episodio reale

La figlia di una signora con demenza ci ha raccontato che una volta una operatrice chiedeva alla madre con insistenza, indicandola, chi fosse questa signora venuta in visita, pensando di stimolare un ricordo nella mente dell'ospite:

“Chi è? Come si chiama? Dai che se ci pensi te lo ricordi...”

La signora era confusa, prima cercava di ricordare, poi ha cominciato a innervosirsi (era chiaro che l'esperienza per lei non aveva niente di positivo). A un certo punto, di fronte all'insistenza dell'operatrice all'improvviso ha detto *“è una signora bella!”*.

E l'operatrice: *“Sì, certo, ma ti ricordi qualcosa? Chi è?”*

“Una signora molto bella!” è sbottata l'anziana ospite, con tono definitivo.

Cosa fare

Ricordando che esistono tanti tipi di memoria, possiamo passare del tempo in modo piacevole:

- odorando piante o fiori, cibi o frutti,
- compiendo insieme i gesti memorizzati da giovani e compiuti tutta la vita (asciugare i piatti, piegare tovaglioli, togliere briciole dal tavolo, spazzolarsi i capelli)

e infine possiamo stare abbracciati sentendo il profumo delle guance e dei capelli.

Ricordiamo che

Non dobbiamo fare i compiti, essere performanti, essere bravi: dobbiamo accompagnare una persona in un percorso che progressivamente toglierà dei ricordi, ma cercando di focalizzare la nostra attenzione su ciò che resta, non su ciò che non c'è più



Cerchi di Cura

Sosteniamo un Modello di Cura che protegge il benessere psico-fisico della famiglia e degli operatori, dando priorità e attenzione alle emozioni e conoscenze di ciascun individuo coinvolto nella Relazione d'Aiuto