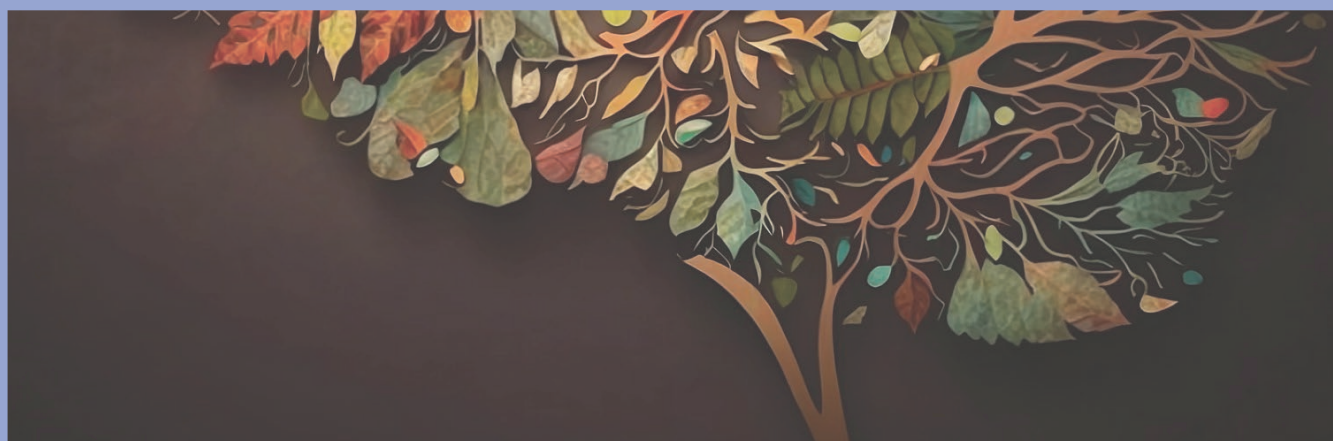




NEUROPSICOLOGIA

Supporto Psicologico e Riabilitazione Cognitiva
indicazioni per pazienti e familiari al rientro al domicilio

**Fresco[®]
Parkinson
Institute**



Materiale prodotto dal team
dei Neuropsicologi
del Centro Fresco di Gravedona

SUPPORTO PSICOLOGICO E RIABILITAZIONE COGNITIVA

INDICAZIONI PER PAZIENTI E FAMILIARI AL RIENTRO AL DOMICILIO

Oltre ai sintomi motori, le patologie neurodegenerative del movimento sono caratterizzate da alterazioni a carico del sistema cognitivo ed emotivo-comportamentale.

SUPPORTO E PSICO-EDUCAZIONE

Disturbi quali depressione, apatia ed ansia sono considerati facenti parte della malattia; essi possono precedere anche di alcuni anni l'insorgenza dei sintomi motori o comparire nel corso degli anni.

Altri sintomi quali allucinazioni, deliri e disturbi del controllo degli impulsi (shopping compulsivo, iperfagia, ipersessualità, gioco d'azzardo patologico) sono probabilmente causati dall'interazione tra le caratteristiche cliniche dei pazienti e la terapia con farmaci dopaminergici. E' compito dello psicologo rintracciare tali sintomi e gli aspetti disfunzionali offrendo le giuste indicazioni al paziente e ai familiari.

Questa valutazione viene fatta nel corso della degenza e delle telefonate con i familiari, ma una volta a casa è importante sapere che possono insorgere queste problematiche e che ci sono delle possibilità per far fronte ad esse.

PER LE PERSONE CON MALATTIA DI PARKINSON

Attraverso degli incontri individuali di sostegno e possibile esplorare le risorse possedute e imparare a mettere in risalto i punti di forza, distogliendo l'attenzione da quelli di debolezza. Chiedere aiuto quando si percepisce un disagio emotivo può favorire il processo di accettazione e di adattamento alla malattia, migliorando la qualità di vita del paziente e di chi gli sta intorno. Oltre agli incontri individuali, molti pazienti con patologie neurodegenerative traggono enormi benefici anche dagli incontri di gruppo. I gruppi di supporto condotti da uno psicologo hanno, difatti, dimostrato di possedere un'elevata valenza terapeutica: il confronto con gli altri malati permette non soltanto di affrontare il proprio dolore all'interno di una relazione tra pari, ma offre anche l'opportunità di favorire la socializzazione e prevenire l'isolamento sociale.

PER I CAREGIVERS

Non bisogna dimenticare che una patologia neurodegenerativa coinvolge l'intero sistema familiare, che va supportato in tutte le fasi anche attraverso incontri psico educazionali all'interno dei quali è possibile apprendere alcune strategie per una migliore gestione della malattia. Inoltre, poiché assistere una persona può essere fonte di ansia e stress, i caregiver informali (solitamente i familiari) possono andare incontro alla sindrome da burn-out sviluppando disturbi nella sfera emotiva (depressione, ansia i più frequenti) e/o problemi di salute, anche gravi. Un sostegno psicologico o una psicoterapia (a seconda delle necessita) individuale possono essere indicati per superare situazioni che altrimenti rischierebbero di cronicizzarsi rendendo impossibile al caregiver anche il prendersi cura del proprio caro.

L'invito è quindi per malato e caregiver di fare attenzione alle proprie emozioni/sensazioni, ascoltarsi e **NON ESITARE A CHIEDERE UN SOSTEGNO**, qualora si sospettasse di averne bisogno. Il primo referente dovrebbe essere il Medico di Medicina Generale che può inviare a risorse sul territorio; l'equipe di neuropsicologi del reparto può essere di supporto nel valutare il tipo di intervento più adeguato alla situazione e a fornire riferimenti, quando possibile.

VALUTAZIONE E RIABILITAZIONE COGNITIVA

Nei pazienti con disturbi neurodegenerativi del movimento possono manifestarsi disturbi cognitivi di varia entità che, in alcuni casi, potrebbero evolvere in una vera e propria forma di demenza. Agire in fase precoce è fondamentale. La valutazione cognitiva svolta in reparto permette di indagare il funzionamento cognitivo (memoria, linguaggio, funzioni esecutive, abilità visuo-spaziali) e gli aspetti emotivo comportamentali. Sulla base dei risultati ottenuti, il neuropsicologo può suggerire di effettuare un percorso riabilitativo individualizzato volto al miglioramento delle funzioni deficitarie e al potenziamento e mantenimento di quelle preservate. La riabilitazione prevede generalmente sessioni individuali e/o di gruppo che richiedono lo svolgimento di esercizi con materiale cartaceo e/o computerizzato. Alcuni di questi esercizi possono essere eseguiti autonomamente dal paziente attraverso del materiale di facile reperibilità; tuttavia, la presenza dello specialista della riabilitazione diventa indispensabile se si vogliono apprendere delle strategie adeguate da usare in maniera trasversale a tutti i compiti del quotidiano. Inoltre, la partecipazione ad attività di gruppo presenti sul territorio consente di favorire le competenze sociali e relazionali all'interno di ambienti ludico-ricreativi.

Nella maggior parte dei casi, potrebbe non essere necessario un intervento di stimolazione cognitiva strutturato ma è comunque auspicabile mantenere la mente allenata, eseguendo quotidianamente piccoli esercizi.

Di seguito, alcune delle attività e applicazioni utili per svolgere in maniera autonoma la riabilitazione cognitiva in contesto domestico:

- Cruciverba / Sudoku
 - Giochi di società (es. gioco delle carte/scacchi/dama)
 - Esercizi cartacei scaricabili gratuitamente dal sito
 - <https://gumroad.com/trainingcognitivo>
 - Esercizi eseguibili su dispositivi elettronici (smartphone/tablet) attraverso le seguenti applicazioni:
 - Allena il tuo cervello - Giochi di memoria
 - Allena il tuo cervello - Giochi di attenzione
 - Allena il tuo cervello - Giochi di ragionamento
 - Allena il tuo cervello - Giochi di coordinazione
 - Allena il tuo cervello - Abilità visuo-spaziali
 - Neuronation - Allena la mente
 - CodyCross Puzzle Cruciverba
 - L'impiccato
-



OSPEDALE GENERALE DI ZONA "MORIGGIA – PELASCINI"
Via Pelascini, 3 22015 - GRAVEDONA ED UNITI (CO)
Tel: (0344) 92 111 - Fax: (0344) 85 896
Ufficio Prenotazioni: (0344) 92 401

Materiale prodotto dal team
dei Neuropsicologi
del Centro Fresco di Gravedona