

LE NOSTRE GUIDE PER TE

# L'IMPORTANZA DELLA STIMOLAZIONE COGNITIVA NEI PAZIENTI CON DECLINO COGNITIVO E DEMENZA





# L'IMPORTANZA DELLA STIMOLAZIONE COGNITIVA NEI PAZIENTI CON DECLINO COGNITIVO E DEMENZA

**A cura della Dott.ssa Carmen De Caro** - Psicologa, specialista in Neuropsicologia

## Indice:

- Cos'è la stimolazione cognitiva
- Perché stimolare la mente è importante
- Principi fondamentali della stimolazione
- I bisogni psicologici fondamentali
- Esempi di attività quotidiane e il loro significato profondo
- Attività pratiche per stimolare le funzioni cognitive negli anziani con disturbi cognitivi: memoria, linguaggio, orientamento, funzioni esecutive
- Stimolazione emotiva e sensoriale
- Come proporre le attività
- Strumenti di supporto alla memoria
- La comunicazione empatica
- Conclusione

Copyright ©2025 Centri Servizi Anziani per le famiglie

I diritti di elaborazione in qualsiasi forma o opera, di memorizzazione anche digitale su supporti di qualsiasi tipo (inclusi magnetici e ottici), di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), i diritti di noleggio, di prestito e di traduzione sono riservati per tutti i paesi. L'acquisto della presente copia dell'opera non implica il trasferimento dei suddetti diritti né li esaurisce.

# Caro Cargiver,

questa guida è nata per accompagnarti nel tuo percorso quotidiano di cura e vicinanza con una persona che vive con declino cognitivo o demenza. Non è un cammino facile: richiede pazienza, dedizione e creatività. Spesso chi si prende cura di un familiare sperimenta la fatica fisica e psicologica, insieme al peso emotivo di vedere cambiare lentamente la persona cara.

Eppure, prendersi cura non significa solo assistere ai bisogni pratici. Significa anche custodire la dignità, l'identità e le capacità residue della persona. Significa offrirle opportunità per esprimersi ancora, per sentirsi utile, per mantenere vivi i legami affettivi e la propria storia.

# COS'È LA STIMOLAZIONE COGNITIVA

La stimolazione cognitiva è un insieme di attività e strategie pensate per mantenere e valorizzare le capacità mentali ancora presenti nella persona. Non è una terapia medica e non ha lo scopo di “guarire” la demenza, ma può rallentare il declino, favorire il benessere psicologico e mantenere l'autonomia più a lungo possibile.

## LE FUNZIONI PIÙ FREQUENTEMENTE STIMOLATE SONO:



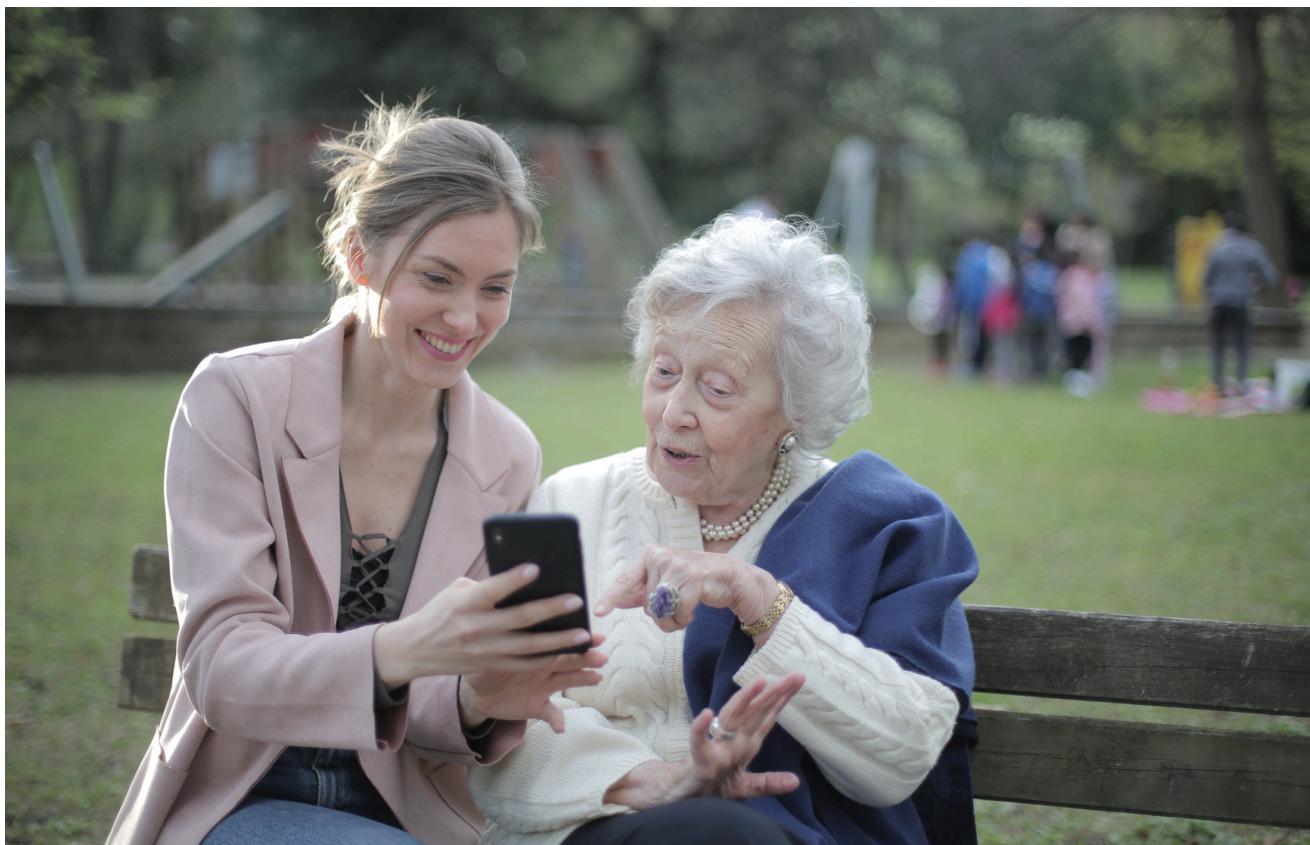
Non si tratta di proporre “compiti scolastici”, ma di integrare stimoli nella quotidianità: cucinare insieme, sfogliare un album di fotografie, leggere brevi articoli, raccontare storie o fare una passeggiata.

# PERCHÉ STIMOLARE LA MENTE È IMPORTANTE

Le persone con demenza tendono progressivamente a ridurre le proprie attività, spesso perché scoraggiate dalle difficoltà o per mancanza di stimoli. Questo può portare a isolamento, apatia e perdita più rapida delle capacità residue.

## **La stimolazione cognitiva ha diversi benefici:**

- ✓ Mantiene attive le connessioni cerebrali e può rallentare il peggioramento.
- ✓ Riduce i disturbi del comportamento come ansia, agitazione o depressione.
- ✓ Promuove il senso di autostima e di utilità della persona.
- ✓ Migliora la relazione caregiver-paziente, creando momenti di condivisione.



# PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA STIMOLAZIONE

Perché la stimolazione funzioni, è importante rispettare alcuni principi di base:

**1**

## LA PERSONA PRIMA DELLA MALATTIA

non ridurre mai l'identità della persona alla diagnosi.

**2**

## ADATTARE LE ATTIVITÀ

proporre compiti semplici, comprensibili, adatti al livello cognitivo

**3**

## VALORIZZARE I SUCCESSI

anche piccoli, vanno celebrati. Gli errori non vanno sottolineati.

**4**

## REGOLARITÀ

attività brevi ma quotidiane sono più efficaci di sessioni lunghe e rare

**5**

## CLIMA POSITIVO

l'attività deve essere piacevole e non fonte di frustrazione

**6**

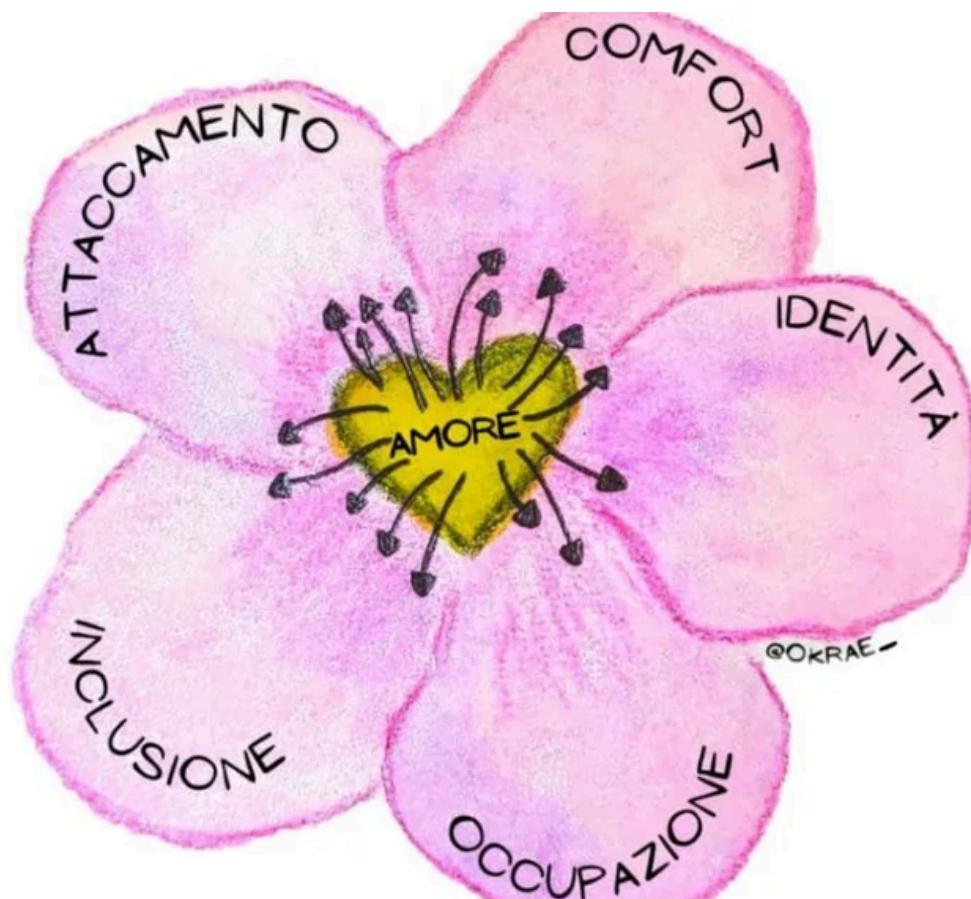
## COINVOLGIMENTO EMOTIVO

se un'attività piace, sarà più efficace.

# I BISOGNI PSICOLOGICI FONDAMENTALI

La stimolazione non riguarda solo la mente, ma anche i bisogni emotivi. Secondo Kitwood (1997), ogni persona con demenza conserva bisogni universali:

- Conforto: sentirsi protetto, al sicuro.
- Identità: mantenere il senso di sé, ricordare chi si è e cosa si è stati.
- Attaccamento: avere legami affettivi che danno sicurezza.
- Occupazione: sentirsi utili e impegnati in compiti significativi.
- Appartenenza: sentirsi parte della famiglia o di una comunità.



# ESEMPI DI ATTIVITÀ QUOTIDIANE E IL LORO SIGNIFICATO PROFONDO

- **Piegare il bucato insieme** non è solo un esercizio esecutivo, ma anche un modo per sentirsi utili e appartenenti al contesto familiare
- **Preparare la tavola insieme**: non è solo un compito motorio e di attenzione, ma permette alla persona di sentirsi utile e parte della vita familiare. Ogni posata messa a posto diventa un gesto di appartenenza.
- **Innaffiare le piante o curare un piccolo giardino**: Non è solo coordinazione motoria, ma un modo per provare conforto nel contatto con la natura e riscoprire l'identità di chi, magari, ha sempre amato prendersi cura delle piante.



- **Impastare il pane o mescolare una torta:** non è solo stimolazione sensoriale (tatto, olfatto), ma riattiva ricordi legati alla storia personale e alla cucina di casa. La persona si sente di nuovo coinvolta in un ruolo familiare.
- **Riordinare fotografie o creare un album dei ricordi:** non è solo un esercizio di memoria, ma rafforza l'identità personale (“questo ero io”, “questo è il mio matrimonio”) e nutre il senso di attaccamento alle persone amate.
- **Cantare insieme vecchie canzoni:** non è solo linguaggio o stimolazione della memoria musicale: è un'esperienza che genera conforto emotivo, rafforza l'attaccamento con chi canta insieme e fa sentire parte di una comunità.
- **Portare a spasso il cane o dare da mangiare a un animale domestico:** non è solo una routine, ma rafforza il senso di occupazione (“mi prendo cura di qualcuno”) e dona attaccamento, creando un legame affettivo con l'animale.
- **Piegare le buste della spesa o ordinare oggetti in scatole:** non è solo esercizio di coordinazione e attenzione, ma un modo per rispondere al bisogno di occupazione e per sentirsi ancora produttivi.



# ATTIVITÀ PRATICHE PER STIMOLARE LE FUNZIONI COGNITIVE NEGLI ANZIANI CON DISTURBI COGNITIVI

## MEMORIA

La memoria, soprattutto quella per eventi recenti, tende a essere una delle prime funzioni compromesse nei disturbi cognitivi. Tuttavia, spesso i ricordi più lontani restano vivi più a lungo e possono essere una risorsa preziosa.

### Attività pratiche:

- Scatola dei ricordi: inserire oggetti significativi (foto, vecchie lettere, piccoli souvenir, profumi). Farli manipolare e stimolare il racconto legato a quell'oggetto
- Album fotografici di famiglia: sfogliare insieme e chiedere “Chi è questo?”, “Dove eravamo in questa foto?”. Non importa se la persona non ricorda: l'importante è il dialogo.
- Musica del passato: far ascoltare canzoni degli anni giovanili; spesso evocano emozioni e ricordi più forti delle immagini.
- Diario della memoria: scrivere insieme una frase al giorno su un quaderno, magari accompagnata da un disegno o da una foto stampata.



**SUGGERIMENTO:** NON CORREGGERE SE LA PERSONA SBAGLIA UN RICORDO, MA VALORIZZARE L'EMOZIONE CHE EMERGE.

## LINGUAGGIO

Il linguaggio può diventare più povero o frammentato, ma stimolarlo è importante per mantenere la comunicazione e ridurre l'isolamento

### Attività pratiche:

- Denominazione di oggetti: prendere oggetti di uso quotidiano (tazza, pettine, libro) e chiedere come si chiamano.
- Raccontare storie: proporre di narrare un episodio della vita (“Raccontami di quando andavi a scuola”).
- Leggere ad alta voce: brevi testi, poesie o filastrocche. Il caregiver può iniziare e il paziente continuare.
- Cantare canzoni popolari: il canto facilita la produzione verbale anche quando le parole faticano a emergere.
- Giochi di associazione: chiedere di dire parole che iniziano con una certa lettera, o nomi di animali, frutta, città.



**SUGGERIMENTO:** NON PRESSARE LA PERSONA SE NON RICORDA UNA PAROLA, SI PUÒ SUGGERIRE LA RISPOSTA CON DELICATEZZA.



# ORIENTAMENTO

Il disorientamento nel tempo e nello spazio è molto frequente. Aiutare la persona a orientarsi significa ridurre ansia e senso di smarrimento.

## Attività pratiche:

- Calendari grandi e colorati: segnare ogni giorno insieme la data, magari con un segno o un adesivo.
- Orologi ben visibili: un maxi-orologio da parete o un orologio con lancette mobili può aiutare a leggere l'ora.
- Conversazioni quotidiane: iniziare la giornata dicendo “Oggi è martedì 10 ottobre, è autunno, fuori piove”.
- Collegare tempo e attività: “Sono le 8: è ora di fare colazione”.
- Passeggiate in luoghi familiari: rafforzano l'orientamento spaziale e la memoria di routine.



**SUGGERIMENTO:** USARE SEMPRE GLI STESSI RIFERIMENTI (CALENDARIO IN CUCINA, OROLOGIO IN CAMERA) PER DARE CONTINUITÀ.



# FUNZIONI ESECUTIVE

Le funzioni esecutive permettono di pianificare e organizzare le azioni. Anche piccole attività pratiche possono aiutare a mantenerle attive

## Attività pratiche:

- Preparare la tavola: chiedere di posizionare piatti, posate e bicchieri in ordine corretto.
- Cucinare insieme: ricette semplici come un'insalata o una torta, seguendo i passaggi.
- Annaffiare le piante: ricordare quando e quanto dare acqua.
- Attività di manualità: piegare panni, ordinare oggetti in scatole, montare puzzle semplici.
- Attività di “planning”: usare giochi che richiedono di associare un'attività a un orario (ad es. colazione alle 8, pranzo alle 12).
- Giochi di carte e giochi in scatola.



**SUGGERIMENTO:** PROPORRE ATTIVITÀ FAMILIARI E QUOTIDIANE, CHE RINFORZANO IL SENSO DI UTILITÀ E L'AUTONOMIA.



# STIMOLAZIONE EMOTIVA E SENSORIALE

La stimolazione cognitiva si intreccia sempre con la dimensione sensoriale ed emotiva.

- **Vista:** osservare fotografie, quadri, nature morte.
- **Udito:** ascoltare musica, suoni naturali, voci registrate di familiari.
- **Tatto:** manipolare oggetti di diversa consistenza (lana, legno, acqua).
- **Olfatto:** riconoscere profumi di spezie, caffè, fiori.
- **Gusto:** assaggiare cibi familiari che evocano ricordi.



# COME PROPORRE LE ATTIVITÀ

Perché le attività siano efficaci:

- Scegli momenti tranquilli, quando la persona è più vigile.
- Elimina distrazioni.
- Dai istruzioni semplici, un passo alla volta.
- Mostra l'esempio con calma.
- Ferma l'attività se compare stanchezza o frustrazione.

## Esempio:

CUCINARE INSIEME UNA TORTA

1. LEGGERE LA RICETTA
2. CERCARE GLI INGREDIENTI
3. MESCOLARE.



OGNI PASSAGGIO STIMOLA FUNZIONI COGNITIVE  
DIVERSE E DIVENTA UN MOMENTO DI  
CONDIVISIONE

# STRUMENTI DI SUPPORTO ALLA MEMORIA

Alcuni strumenti pratici aiutano la persona a orientarsi meglio:

- Lavagne magnetiche in cucina con impegni quotidiani.
- Calendari grandi e illustrati.
- Sveglie parlanti o con allarmi programmati.
- Agende illustrate o “quaderni della memoria”.

# LA COMUNICAZIONE EMPATICA

La comunicazione è una componente fondamentale della relazione di cura e della stimolazione cognitiva e affettiva. Comunicare in modo empatico significa entrare in sintonia con l’altro, rispettando i suoi tempi, i suoi limiti e le sue emozioni.

**Per favorire un dialogo efficace, è utile:**

- Parlare lentamente e con chiarezza
- Usare frasi brevi e semplici, evitando discorsi complessi o troppo rapidi
- Mantenere il contatto visivo, segnale di presenza e attenzione
- Adottare un tono di voce rassicurante, che trasmetta calma e fiducia

**Anche il linguaggio non verbale ha un ruolo centrale:** i gesti, l’espressione del volto, la postura e la prossimità fisica possono rafforzare o, al contrario, contraddirsi ciò che viene detto. È quindi importante che il corpo comunichi coerenza e apertura.

# CONCLUSIONI

La stimolazione cognitiva non è un insieme di tecniche astratte, ma un modo di vivere la relazione. È un invito a guardare oltre la malattia, a valorizzare ciò che resta, a coltivare la dignità e i ricordi.

Ogni momento di condivisione – che sia un canto, una passeggiata, un gioco o una carezza – è una forma di stimolazione che nutre mente e cuore.

## **Bibliografia essenziale**

- Borella, E., Faggian S. Sostenere chi sostiene. FrancoAngeli.
- Graf, M. (et al.). Curare la demenza a domicilio. FrancoAngeli
- Kitwood, T. (1997). Dementia Reconsidered: The Person Comes First. Buckingham: Open University Press.
- Quaia, L. (2021). Alzheimer e riabilitazione cognitiva. Carocci Faber.



LA PRESENTE GUIDA VIENE PUBBLICATA NELL'AMBITO DEL PROGETTO "CENTRI SERVIZI ANZIANI PER LE FAMIGLIE" CHE VEDE COINVOLTA L'IPAB LA PIEVE DI BREGANZE.  
IL PROGETTO "CENTRI SERVIZI ANZIANI PER LE FAMIGLIE" È STATO REALIZZATO GRAZIE AL CONTRIBUTO DELLA FONDAZIONE CARIVERONA (BANDO WELFARE E FAMIGLIA 2019).