

# DANIELA PASINI

## ANIMATORE SOCIALE

---



## STIMOLAZIONE COGNITIVA E MOTORIA

Per INFORMAZIONI  
dal lunedì alla domenica 13:00/15:00 - 19:30/21:30  
333-7114943  
danipasini70@gmail.com

PROGETTI PERSONALIZZATI PER  
PROMUOVERE IL BENESSERE  
INDIVIDUALE

# L'ANIMATORE SOCIALE

## CHI È?:

L'animatore sociale favorisce il benessere psico-fisico del prossimo, favorendo l'ascolto, comprendendo i bisogni, creando una relazione d'aiuto e attuando interventi di stimolazione cognitiva e motoria.

## QUALI SONO LE SUE COMPETENZE:

- Capacità di **conoscenza** dell'utente (questionario conoscitivo ai familiari e all'utente per capire bisogni, interessi, obiettivi);
- Capacità di **comunicazione** (processo, stili, deficit che rendono difficoltosa la comunicazione);
- Capacità di **ascolto** (ascoltare non equivale a sentire!! Ascolto attivo!)
- Capacità di gestione delle **diversità** (di genere, di cultura, di dimensione familiare, per tipo di demenza/disabilità);
- Capacità di individuazione dei **bisogni**;
- Capacità di **relazione d'aiuto**.

## QUALI SONO LE SUE RESPONSABILITÀ:

- Non avere fretta e non forzare le persone (ognuno ha i propri tempi);
- Non protrarre a lungo le attività (l'attenzione e la concentrazione è difficile da mantenere);
- Non usare mai parole negative: "questo lavoro non fa per te", "non sei stato bravo", "che pasticcione" ecc...;
- Trovare la soluzione ed eventualmente passare ad un piano B!!!!;
- Modalità di osservazione/monitoraggio/correttivi/valutazioni (scheda monitoraggio).

## QUALI SONO I SUOI OBIETTIVI E AZIONI:

- Stimolare le capacità residue cognitive e motorie, per il mantenimento di funzionalità e autonomie attraverso attività specifiche: **STIMOLAZIONE COGNITIVA!**;
- Stimolare gli utenti a continuare ad essere protagonisti della propria vita attraverso attività occupazionali, cioè l'insieme delle attività della vita quotidiana, significative per l'interessato, organizzate e svolte da ogni individuo per prendersi cura di se stesso e contribuire alla vita economica e sociale della comunità;
- Valorizzare le esperienze e rafforzare l'autostima (come? Elogiando/complimentandosi per un successo, un lavoro effettuato, oppure esibendo gli oggetti da loro creati o mangiando le pietanze da loro realizzate);
- Stimolare, facilitare e sostenere le relazioni sociali (invitare l'utente a partecipare al dialogo, ad esprimere una propria opinione/pensiero sull'argomento trattato). Ad esempio, il giornale quotidiano, il settimanale, il telegiornale, un film/telefilm, un libro ecc.... sono utili allo stimolo di relazioni.

- Occuparsi dell'approvvigionamento del materiale necessario per i laboratori/attività;
- Progettualità, costruire ipotesi di lavoro sempre innovative, con interventi mirati e diversificati (che tengano conto della persona nella sua globalità), anche in collaborazione con altre figure professionali.

## ANALIZZIAMO QUALCHE **COMPETENZA E RESPONSABILITÀ**

**Conoscenza:** avere più informazioni possibili sull'utente (dati personali, abitudini quotidiane, passioni coltivate, abitudini alimentari, patologie, medicinali, capacità residue cognitive, abilità motorie, utilizzo di ausili ecc...) queste vengono annotate in una scheda conoscitiva intervistando l'utente e la sua famiglia. Questa è la partenza per una prima conoscenza che andrà approfondita con il passare del tempo, annotando tutti i cambiamenti rispetto alla prima sessione.

### **Comunicazione:**

#### Indicazioni utili per una buona comunicazione:

- Aiutare l'altro ad esprimersi e non farlo al suo posto, è errato e pericoloso fare interferenze sulle intenzioni altrui.
- Se nello scambio interattivo ci sono emozioni negative (rabbia, collera....) concedersi una pausa e riprendere quando ci si è calmati.

#### Elementi essenziali nella comunicazione:

1. L'empatia: ossia la capacità di mettersi al posto dell'altro, di vedere il mondo come lo vede l'altro, nei suoi significati più intimi e personali. Sentire insieme all'altro, continuando a mantenere la propria identità. Essere con un'altra persona in questo modo significa lasciare da parte i nostri valori e giudizi per entrare nel mondo dell'altro senza veli.
2. La fiducia: altro elemento fondamentale, se la fiducia sussiste, le relazioni saranno il più possibile aperte, prive di pregiudizi, i conflitti saranno ridotti al minimo e facilmente risolvibili.
3. L'apertura: aprirsi verso l'altro, condividere con altri informazioni su sé stessi, sembra provocare nell'interlocutore uno stato di benessere. In questo caso, alla relazione si assoceranno risposte positive.
4. Conferma e riconoscimento: hanno notevole importanza perché riconoscono all'altro lo status di essere umano meritevole di cure ed attenzioni.

### **Utilizzare solo lo stile assertivo per comunicare!!!!**

✓ Stile assertivo: comunica in maniera diretta, chiara, efficace, sincera e adeguata ai suoi pensieri, emozioni, bisogni o desideri. È capace di assumersi le proprie responsabilità e mostra rispetto per gli altri. Sa affermare le proprie opinioni senza violare i diritti degli altri. Imposta le relazioni con gli altri in modo collaborativo e costruttivo. È una comunicazione che evita lo scontro poiché non c'è aggressione verbale, anche se sa trovare il modo giusto per dire di no.

## MA COME FARE AFFINCHÈ LA COMUNICAZIONE CON L'UTENTE SIA LA PIÙ EFFICACE POSSIBILE?

Oltre alle capacità innate (sensibilità personale), vi sono degli accorgimenti che si possono mettere in atto per facilitare la comunicazione con l'utente:

- ❖ **Porre il massimo ascolto per quello che ci viene riferito**, soprattutto ai feedback non verbali;
- ❖ **Ricerca ed utilizzare un codice comune** (la stessa lingua ad es. il dialetto), capace di portarci in sintonia con la condizione culturale del nostro interlocutore;
- ❖ **Essere disponibili a modificare il messaggio trasmesso**, se ci accorgiamo che per il nostro utente non siamo stati abbastanza chiari;
- ❖ **Riflettere sugli atteggiamenti da assumere nei confronti del nostro interlocutore e sulle forme linguistiche da utilizzare**, in modo da facilitare il processo di comunicazione (evitare affermazioni rigide, far domande aperte, usare frasi capaci di mostrare comprensione piuttosto che valutazioni, ecc..).

### ***L'ascolto:***

Il processo di comunicazione, come già detto in precedenza, non si esaurisce con una trasmissione di notizie da qualcuno a qualcun altro e viceversa, ma esso racchiude un altro importante aspetto che è l'ascolto. **Il saper ascoltare offre la possibilità di aprire la mente a idee e soluzioni nuove, favorire la crescita personale e professionale.** Nel rapporto con l'utente diventa, quindi, necessario che l'interesse passi dal perché egli dice al come lo dice, dimostrando in tal modo interesse e comprensione nei suoi confronti. Questo determina nell'interlocutore la convinzione di esser rispettato, considerato importante, e che le sue emozioni siano condivise.

Parliamo di ascolto attivo: ovvero la capacità di saper ascoltare senza interrompere l'altro, giudicarlo o censurarlo. Grazie all'ascolto attivo è possibile aggirare i blocchi della comunicazione e suscitare nell'interlocutore fiducia.

### Gli elementi che caratterizzano un buon ascolto sono:

- **L'osservazione**, raccogliendo tutte le informazioni necessarie alla situazione che ha determinato il colloquio, evitando di esporsi;
- **Mettere da parte l'immediata classificazione**, evitando a priori di inquadrare il nostro interlocutore in contesti definiti, non avere pregiudizi;
- **Domandare**, in questo modo si agevola l'esposizione e migliora la comprensione;
- **L'ambiente**, il contesto, renderlo confortevole per agevolare il nostro interlocutore.

### ***I bisogni***

La capacità di ascoltare in maniera empatica ed attiva è legata anche al fatto che questa attenzione permette di individuare i bisogni degli altri.

Maslow ha elaborato una teoria denominata "SCALA DEI BISOGNI O PIRAMIDE DEI BISOGNI", essa parte dal presupposto che una volta che un individuo percepisce un bisogno, pone in essere gli strumenti ritenuti più adatti a soddisfarlo. Secondo tale teoria i bisogni percepiti dall'individuo sono raggruppabili in cinque diverse categorie e sono organizzati secondo una precisa gerarchia,

per cui un bisogno non è motivante per un individuo se questi non ha prima soddisfatto i bisogni di livello inferiore nella scala gerarchica:



Alla base della piramide vi sono i bisogni fisiologici, cioè quei bisogni legati alla stessa sopravvivenza dell'uomo (fame, sete, riposo, riparo). Tali bisogni sono i primi a dover essere soddisfatti e, solamente quanto essi sono appagati in modo regolare, sorgono nell'individuo le altre necessità di livello superiore.

Seguono poi i bisogni di sicurezza, intesa sia come sicurezza fisica, garantita da norme che tutelano la salute e l'incolumità. Sostanzialmente si tratta di bisogni legati al desiderio di protezione e di tranquillità.

Un gradino più sopra nella scala dei bisogni, troviamo quelli sociali, ovvero il senso di appartenenza al gruppo, il bisogno di essere accettati dagli altri, di ricevere amicizia ed affetto, cooperare, partecipare, essere un elemento della comunità.

Poi vengono i bisogni di stima intesa sia nel senso di stima degli altri che di autostima, essere rispettato, approvato, riconosciuto. L'utente vuole sentirsi competente e produttivo.

All'ultimo livello della piramide ci sono i bisogni di autorealizzazione che consistono nel voler essere ciò che si desidera in base alle proprie capacità e potenzialità e alle proprie aspirazioni e nel voler occupare una posizione soddisfacente nel gruppo, occupare un ruolo sociale.

### **Relazione d'aiuto:**

I termini interazione e relazione vengono utilizzati per definire scambi comunicativi ma sono bene diversi fra loro. Per **Relazione** si intende infatti uno scambio intenso, comunicativo e duraturo (si parla infatti di relazione amicale, amorosa, genitoriale ed altro), mentre per interazione si intende uno scambio occasionale che non ha continuità. **La relazione di aiuto o di cura si ha quando c'è un utente che ha bisogno e un altro che risponde a questo bisogno.** La relazione d'aiuto non si attiva

spontaneamente ma va creata e sostenuta. Questo tipo di relazione ha l'obiettivo di recuperare l'autonomia, la dignità dell'utente che si trova in difficoltà. **L'elemento fondamentale della relazione è la fiducia**, che non va mai data per scontata, ma **costruita tramite autenticità, disponibilità, ascolto, coerenza**.

L'operatore che vuole instaurare una relazione d'aiuto deve assumere le seguenti posizioni:

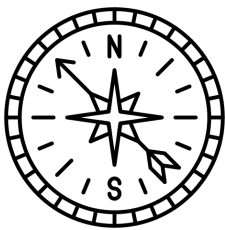
- ☐ **Ascolto attivo;**
- ☐ **Valorizzazione dell'individuo**, non sostituirsi a lui, ma far fare alla persona ciò che ancora riesce a fare (anche se non nel modo corretto), quindi sollecitare e stimolare;
- ☐ **Riservatezza;**
- ☐ **Disponibilità**, accogliere la persona così com'è;
- ☐ **Collaborazione.**

## ANALIZZIAMO QUALCHE **OBIETTIVO ED AZIONE**

### **La stimolazione cognitiva**

La stimolazione cognitiva ha come obiettivo **il mantenimento di quelle funzioni che ancora non sono state compromesse**. Quindi attraverso un costante **"ALLENAMENTO"** si può cercare di **rinforzare le capacità residue motorie e cognitive presenti nell'utente**. E' un intervento utile anche per le persone che non hanno nessuna compromissione ma che vogliono rallentare la **naturale perdita funzionale**. La stimolazione cognitiva è quindi un'attività altamente strutturata con metodi specifici ma anche l'aspetto ludico-ricreativo ha una sua importanza!

### **Alcuni metodi di stimolazione cognitiva:**



### ***ROT (Reality Orientation Therapy)***

#### Quadro teorico

La ROT è una terapia rivolta a persone con problemi di memoria, episodi confusionali, disorientamento spazio/temporale e di relazioni. Finalizzata a riorientare il paziente rispetto a sé, alla propria storia e all'ambiente circostante tramite ripetute stimolazioni verbali, visive, scritte e musicali, rafforzando le informazioni di base del paziente rispetto alle coordinate spazio-temporali ed alla storia personale.

#### Obiettivi

- Migliorare l'orientamento spazio-tempo;
- Stimolare la memoria: sia a breve che a lungo termine come pure le abilità numeriche e quelle logiche;

- Stimolare le relazioni interpersonali: essendo fondata sul dialogo la ROT stimola la creazione e il consolidamento dei rapporti. Bisogni, desideri, pensieri per essere ascoltati e soddisfatti l'utente deve essere in grado di esprimerli con il linguaggio.

### Descrizione dell'attività / Metodologie

La ROT è una ripetuta stimolazione rispetto alle coordinate spazio-tempo ed alla storia personale. La stimolazione può essere

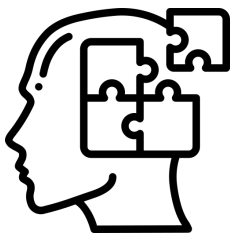
- verbale (attraverso domande dirette),
- visiva (con libri, giornali, fotografie, video, schede, giochi),
- sonora (usando registrazioni di voci, rumori ambientali o musiche),
- scritta (e nella capacità di scrivere entrano in gioco molteplici abilità tra le quali quelle visuo-percettive e di coordinazione occhio-mano, scrivere è dunque un'attività complessa!).

### Strumenti e tempi

Gli strumenti impiegati per la ROT possono essere diversi, oltre a quelli già indicati, anche il computer/tablet, il lettore cd o VHS, l'altoparlante Bluetooth con radio, il videoproiettore, la TV.. Anche i giochi di società o di carte possono essere usati a seconda delle esigenze, sia per il loro aspetto ludico che per lo sviluppo dell'attenzione e logica. Sessione di 60/90 minuti. Anche più attività possono essere proposte all'interno di una sessione della ROT.

### Relazioni Sociali

Per praticare la ROT è necessaria l'interazione di **due** persone: l'utente e il terapeuta, e anche la famiglia o amici del paziente come supporto.



***MTT (Memory Training Therapy)***

### Quadro teorico

La MTT è una tecnica di stimolazione specifica e mirata, finalizzata a stimolare le funzioni procedurali motorie, sensoriali e cognitive.

Il mantenimento della funzionalità della memoria procedurale nel paziente è un valido supporto teorico per lo sviluppo di strategie.

## Obiettivi

- Migliorare la qualità della vita: rendendo il paziente più autonomo e capace di gestire le attività basilari della giornata si migliora anche la sua stabilità emotiva;
- Stimolare abilità motorie, procedure delle attività quotidiane, associazioni di idee e concetti: al fine di migliorare l'autonomia;
- Stimolare attività di problem solving, potenziando logica e attenzione visiva.

## Descrizione dell'attività / Metodologie

Stimolare con esercizi la mobilità articolare o flessibilità, che è la capacità di una o di un insieme di articolazioni, di muoversi liberamente per tutto il proprio range di mobilità": COLLO, SPALLE, BRACCIA, BUSTO, GAMBE E PIEDI!

- Motivare l'utente a svolgere le attività quotidiane che ha sempre svolto in autonomia (lavarsi, pettinarsi, fare le pulizie, stirare, andare a fare la spesa, organizzare il frigo, cucinare, andare al bar, andare da un'amica, e così via);
- Rinforzare la logica e l'attenzione visiva con schede che possono aiutare nel quotidiano, oppure rafforzare associazioni e concetti attraverso la ripetizione oppure nell'identificazione di oggetti, nell'associazione nome-faccia, nella collocazione spaziale di oggetti.

## Strumenti e tempi

Strumenti per facilitare le attività: calzascarpe più lungo e quindi più comodo, chiavi colorate e di diverse forme, maglie con cerniere piuttosto che con i bottoni, ecc..

Il terapeuta può fungere da supporto morale o da supporto al cammino, per raggiungere in autonomia il luogo di interesse dell'utente o fare utilizzare gli ausili più idonei.

Per gli esercizi motori utilizza palline di gommapiuma di varie dimensioni oppure elastici fitness o bande elastiche, si tratta di strumenti semplici da utilizzare, che permettono di allenarsi a diverse intensità.

Si tratta di strisce di gomma, più o meno sottili, che permettono di svolgere esercizi con le braccia, con le gambe, con i piedi.

Strumenti per ancorare le sequenze d'azione quindi le procedure e le informazioni: segnaposto, promemoria, calendario, agenda, schede.

I tempi consigliati sono di 60/90 minuti e all'interno di una sessione è molto probabile che si propongano più attività.

## Relazioni Sociali

Paziente e terapeuta con l'aiuto anche di familiari o conoscenti dell'utente che possono prendere parte alla sessione con ruolo di rinforzo e di socializzazione.

## Note

La MTT è molto basata sull'iniziativa del terapeuta non essendo una terapia formalizzata e non possedendo protocolli d'azione definiti.





## ***RT Reminiscence Therapy***

### Quadro teorico

La terapia della **Reminiscenza** è una tecnica che usa gli eventi remoti della vita del paziente come spunto per stimolare le risorse mnesiche residue e per recuperare esperienze emotivamente piacevoli.

La Terapia della Reminiscenza si fonda sulla naturale tendenza della persona a rievocare il proprio passato ed usa il ricordo e la nostalgia come fonte di soddisfazione ed idealizzazione.

### Obiettivi

- Stimolare la memoria;
- Stimolare le relazioni interpersonali, è una terapia che favorisce il confronto con l'interlocutore.

### Descrizione dell'attività / Metodologie

Stimolare il recupero di esperienze positive dal periodo di vita precedente (es. l'infanzia, anni della scuola, lo sport praticato, le feste, il corteggiamento, il matrimonio, i figli, le vacanze, i nipoti, i mestieri e sapori antichi, le passioni e gli hobby).

### Strumenti e tempi

Gli strumenti utilizzati possono essere: foto, diari, proiezioni di filmati, oggetti affettivi. Il tempo consigliato per questa attività è di circa 60 minuti.

### Relazioni Sociali

Paziente e terapeuta con l'aiuto anche di familiari o conoscenti del paziente che possono prendere parte alla sessione con un ruolo di rinforzo.

### Note

*La RT si è a volte dimostrata un'attività che può risvegliare ricordi troppo dolorosi e necessita di uno studio del passato del paziente prima di essere somministrata.*



## ***Terapia Occupazionale / Laboratorio cura del Sé***

### Ambito di Intervento

Questo intervento è rivolto a quelle persone che si sono lasciate andare ed hanno smesso di curarsi.

### Obiettivi

- Stimolare l'autostima e la motivazione alla cura di sé,
- Stimolare il dialogo.

### Descrizione dell'attività / Metodologie

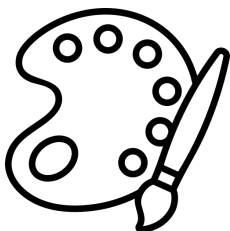
L'attività mira a risvegliare il desiderio di curarsi (viso, mani e capelli) e coccolarsi aiutando l'ospite a curare il proprio aspetto.

### Strumenti e tempi

Sapone, asciugamani, creme, pettine, spazzola, cerchietto, elastici, smalto, acetone, forbicine, lima, phone, bigodini. I tempi consigliati sono di 45/60 minuti.

### Relazioni Sociali

Relazione paziente-terapista, con l'aiuto anche di familiari o conoscenti del paziente che possono prendere parte alla sessione con ruolo di rinforzo.



## ***Terapia Occupazionale/ Laboratori manuali, artistici (arteterapia)***

### Ambito di intervento

Paziente con buone o medie capacità residue manuali e cognitive.

### Obiettivi

- Motivare alla socializzazione,
- Stimolare i movimenti fini-motori,
- Stimolare i sensi in relazione all'attività (tattile, vista, udito),
- Stimolare e supportare le capacità cognitive (concentrazione e attenzione),
- Ridurre ansia e stress,
- Infondere un senso di autostima.

### Descrizione dell'attività / Metodologie

Il laboratorio si pone come obiettivo di lavorare anche sull'orientamento temporale e quello di coinvolgere la persona in un'attività manuale, di coordinazione, facendo in modo che secondo le proprie capacità ed abilità residue partecipi e si diverta. Il laboratorio prevede la realizzazione di lavori che verranno utilizzati o per allestire gli ambienti in occasione delle festività o per scandire il cambio di stagione, quindi lavorare sull'orientamento temporale (ROT).

### Strumenti e tempi

Forbici arrotondate, carta, cartoncino colorato, pennarelli, pennelli, colori a tempera, puntatrice, scotch, colla vinilica, argilla ecc.. I tempi consigliati per la sessione sono di 45/60 minuti. All'interno della sessione è possibile proporre diverse attività.

### Relazioni Sociali

Paziente e terapeuta con l'aiuto anche dei familiari o conoscenti del paziente che possono prendere parte alla sessione con ruolo di rinforzo e di socializzazione.



### ***Terapia Occupazionale / Laboratorio di Cucina***

### Ambito di Intervento

Paziente con demenza lieve o assente.

### Obiettivi

- Far leva sulla reminiscenza ed i ricordi del passato, sia in termini di storie che di attività, stimolare la conversazione e l'uso del linguaggio,
- Motivare alla socializzazione e alla condivisione di esperienze (scelta, preparazione, degustazione),
- Stimolare i movimenti fini-motori corretti, anche in relazione ad altri interventi (sinergia con il lavoro, fatto negli interventi di rieducazione alla vestizione ad esempio),

- Stimolare i sensi in relazione all'attività (tattilità, olfatto, gusto, vista, udito).

### Descrizione dell'attività / Metodologie

Il laboratorio si pone come obiettivo di coinvolgere la persona in un'attività di cucina stimolando le sue capacità ed abilità residue.

Il laboratorio prevede di scegliere una ricetta da seguire (in genere le festività o la domenica offrono un'occasione per la scelta delle ricette), cosa che serve anche per lavorare sull'orientamento temporale.

Oltre all'aspetto pratico nel seguire la ricetta si stimolerà la persona a raccontare i propri ricordi, nonché i propri gusti e preferenze. Una volta scelta la ricetta si passa alla preparazione.

### Strumenti e tempi

Utensili da cucina (tagliere, mattarello, rotelle, macchina per tirare la pasta, stampini di varie forme, bicchieri), i tempi consigliati sono di circa 60/90 minuti.

### Relazioni Sociali

Paziente e terapeuta con l'aiuto anche di familiari o conoscenti del paziente che possono prendere parte alla sessione con ruolo di rinforzo e socializzazione.



### ***HORTICULTURAL THERAPY***

### Quadro teorico

Con l'ortoterapia si propone alla persona un'attività di giardinaggio o di orticoltura. Si utilizzano le piante per compiere un'attività di miglioramento e conforto del corpo, della mente e dello spirito.

### Obiettivi

L'attività fisica necessaria per la cura di un giardino può essere utile sia affinare le capacità fini-motorie sia per quelle grosso-motorie, inoltre può essere adattata alle capacità individuali: può essere impegnativa ma mai tanto da diventare pericolosa.

L'ambiente del giardino è rilassante e può essere fonte di comfort e vitalità.

Per le persone che necessitano di assistenza curare le piante è una sorta di inversione dei ruoli: si trovano essi stessi nel ruolo di caregiver. La pianta dipende da chi la cura: questo sviluppa un senso di responsabilità, fa sentire utili, migliora l'autostima e crea un senso di fede nel futuro (piantare un seme fa credere che in futuro nascerà un fiore).

Inoltre chi cura una pianta si lega emotivamente ad essa ed ha occasioni per provare sentimenti che (specie in un contesto istituzionalizzato) prova di rado.

Curando le piante si devono imparare metodi e schemi d'azione, si devono ricordare eventi e procedure, si sviluppano le capacità di problem solving, l'attenzione e la concentrazione. I colori, i profumi, le sensazioni tattili ed i rumori di un giardino stimolano i sensi.

### Descrizione dell'attività / Metodologie

La HT è un'attività che ha bisogno di essere strutturata perché la cura delle piante necessita di tempi abbastanza precisi e di modalità definite.

Solitamente la HT si svolge quotidianamente.

La HT, specie all'inizio, è un'attività direttiva in cui il terapeuta dà compiti e spiegazioni assumendo un ruolo di guida e controllo (es. spiegherà come innaffiare o potare, consiglierà il momento giusto per seminare ecc).

Nonostante la necessità della presenza del terapeuta il paziente è libero di condurre da solo l'attività applicando i metodi e le strategie apprese.

### Strumenti e tempi

Gli strumenti necessari al giardinaggio sono: palette, rastrelli, innaffiatoio, cesoie, vasi ecc..

Si tratta di un'attività fisicamente faticosa, il consiglio per questa attività è di 30/45 minuti.

### Relazioni Sociali

Attività di gruppo o individuale con la presenza di un terapeuta.