



**ALZHEIMER ITALIA®**

La forza di non essere soli.

## IL VASO DEI RICORDI

Il “Vaso dei ricordi” è un progetto nato nel Novembre 2017 grazie alla sperimentazione attiva da parte di un gruppo di cinque persone con demenza in fase lieve- moderata. Il vaso, da semplice contenitore racchiuso in una scatola, nel corso degli incontri è diventato uno strumento utile alla persona ed alla propria famiglia per ritrovare e rivivere ricordi, poi condivisi all’interno del contesto di gruppo.

### COSA CONTIENE

Il vaso è contenuto all’interno di una scatola ove si trovano anche delle semplici istruzioni d’uso e un’etichetta su cui scrivere il proprio nome. Le persone che riceveranno questo oggetto lo potranno riempire di piccoli oggetti personali, ritagli di giornale, fotografie e souvenir per essere aiutati a ricordare momenti significativi della propria vita.

La stimolazione del ricordo può avvenire in duplice modalità, dapprima con il proprio congiunto o in famiglia nella ricerca dell’oggetto da inserire e successivamente nella rievocazione- condivisione all’interno del contesto di gruppo.

Questo è quanto accaduto e già sperimentato dal gruppo di 5 persone che ritrovandosi settimanalmente ha reso possibile testare questo duplice lavoro: a casa con il proprio caregiver di raccolta memorie, ricordi, oggetti, foto in una sorta di catalogazione e scelta per dare avvio poi alla reminiscenza nella condivisione con il gruppo che diventa gruppo di amici ai quali si fa dono di un pezzetto di sé, di una propria parte della vita. Così facendo riaffiorano alla mente particolari che solo grazie ad una foto a quell’oggetto tra le mani diventano tangibili e concreti. Particolari importanti da cui partire e riallacciarsi per la messa in comune dei ricordi, che a sua volta regala partecipazione e coinvolgimento.

### UNA SPERIMENTAZIONE CHE PREVEDE TRE FASI

Ad oggi si tratta di una sperimentazione che prevede tre differenti fasi:

- la prima (conclusa) con un gruppo pilota di persone con demenza quale fase di test sia in ambito domestico con il proprio coniuge sia in piccolo gruppo circa l’utilizzo, la praticità e la spendibilità dello strumento
- la seconda fase, da effettuare con altrettanti selezionati ospiti, prevede la possibilità di utilizzare lo strumento presso un centro diurno o una residenza sanitaria assistenziale che permetta di valutare il vaso dei ricordi come ausilio alle terapie non farmacologiche già in atto e come supporto alla reminiscenza anche in momenti non strutturati. Si tratta di prevedere con un piccolo gruppo di persone con demenza ricoverate un’attività di stimolazione e rievocazione in gruppo, guidati da una figura professionale che possa mediare le dinamiche e i ricordi che emergono e la discussione tra le persone. Il punto di forza che riteniamo possa derivare dal coinvolgimento di persone ricoverate nell’utilizzo del Vaso dei Ricordi è rappresentato innanzitutto dalla possibilità di fruire di ricordi che solitamente possono essere presenti nell’ambiente domestico.

**Federazione delle Associazioni Alzheimer d’Italia**

via Alberto da Giussano, 7, 20145 Milano  
tel 02 809767 ra, fax 02 875781  
info@alzheimer.it - www.alzheimer.it

Membro ufficiale di





**ALZHEIMER ITALIA®**

La forza di non essere soli.

- L'ultima fase consiste nella divulgazione dello strumento, inizialmente attraverso un numero di famiglie vicine alla Federazione Alzheimer Italia e disponibili ad essere ricontattate per una breve intervista telefonica sull'utilizzo dello stesso, per raggiungere poi tutti coloro che ne faranno esplicita richiesta.

## EVIDENZE ALLA BASE DEL PROGETTO

La Terapia della Reminiscenza concepita dal Dr. Robert Butler all'inizio degli anni sessanta, consiste in un intervento riabilitativo psicosociale in cui grande importanza assumono "i ricordi", considerati spunto per stimolare le risorse mnestiche residue e per recuperare esperienze emotivamente piacevoli.

Lo scopo principale è migliorare il benessere psicologico delle persone attraverso l'utilizzo di storie di vita, sia in forma scritta che di racconto/narrazione ed è ampiamente studiata a livello scientifico. La letteratura ne sostiene la validità e diversi articoli evidenziano effetti positivi sul tono dell'umore, sulle funzioni cognitive e affettive e sul comportamento.

La reminiscenza può essere praticata in diverse forme, in modo informale (spontaneamente durante la giornata e le attività che vengono svolte) o inserita nell'ambito di un'attività strutturata, individuale o di gruppo.

La sperimentazione del Vaso dei Ricordi, ha previsto entrambe le modalità: quella individuale più informale seguita da un approccio di gruppo in un'attività strutturata. La terapia permette di far rievocare alla persona, tramite il pensiero, l'espressione e la narrazione, la propria storia di vita per poter riflettere su di essa e poterla condividere con gli altri (Gabelli e Gollin 2008). Scopo della reminiscenza è portare la persona con demenza a migliorare la sua qualità di vita nella sfera bio-psico-sociale, migliorare il tono dell'umore e limitare l'isolamento in maniera da stimolare le funzioni cognitive.

Da una revisione della letteratura scientifica di Finnema nel 2000 la reminiscenza rientra a pieno in quelle che vengono definite "cure orientate alle emozioni" che si basano sui principi della psicologia umanistica, con l'obiettivo di rendere la cura attenta ai bisogni sentimentali ed emozionali della persona con demenza.

L'obiettivo delle cure orientate alle emozioni è migliorare le funzioni sociali ed emozionali ed in ultimo la qualità di vita, supportando le persone con demenza a trovare delle strategie di coping per far fronte alle conseguenze cognitive, emozionali e sociali che insorgono a causa di questa malattia.

Ciò che il Vaso contiene è un contenuto molto personale, le persone sono incoraggiate a parlare del loro passato, a riportare al gruppo esperienze della propria infanzia e dell'età adulta; successivamente la stimolazione prosegue nella possibilità di verbalizzare le attuali difficoltà e le strategie per farvi fronte. Nel raccontare un ricordo, vengono svelati piccoli ma importanti particolari che narrano la propria vita, una storia unica per ogni individuo. All'interno di un gruppo questo può favorire un processo di scambio empatico, permettere ai membri che lo compongono di sviluppare nuove relazioni sociali, conoscendo e apprezzando le persone coinvolte.

La possibilità di rivivere i periodi più significativi della vita passata può essere un aiuto per la persona con demenza. Ciò può aiutare a ricostruire un senso di continuità tra passato e



**ALZHEIMER ITALIA®**

La forza di non essere soli.

presente in maniera che la persona abbia la possibilità di ancorarsi in modo più saldo ad una sensazione positiva di sé (Marfisi 2012).

La reminiscenza infatti aiuta a rendere più stabili ed efficaci le strategie di coping, cioè quelle strategie che vengono utilizzate per far fronte a ciò che la malattia rende limitante (Bruce et al. 2003).

Per la famiglia, la reminiscenza è un buon mezzo per mantenere vivi i ricordi vissuti del congiunto. Prendendo spunto dalle esperienze passate il caregiver e la persona stessa, possono affrontare quelle che sono le difficoltà che si presentano. Un familiare che ha la capacità di integrare questa pratica all'interno della presa a carico del proprio caro, potrà rendersi conto che essa può aiutare a rievocare sentimenti positivi e agevolare quindi le diverse routine della vita quotidiana.

Errollyn B., Hodgson S., Schweitzer P. "I ricordi che curano. Pratiche di reminiscenza nella malattia di Alzheimer" - Raffaello Cortina Editore, 2003.

Marfisi S. "Il racconto che cura. La narrazione autobiografica come terapia possibile nella malattia di Alzheimer" - Aracne Editore, 2012

Gabelli C., Gollin D. "Stare vicino a un malato di Alzheimer. Dubbi, domande, possibili risposte" - Il Poligrafo, 2008

Viney L. "L'uso delle storie di vita nel lavoro con l'anziano - Tecniche di terapia dei costrutti" - Erickson, 1994

Finemma E., Dröes R., Ribbe M., Van Tilburg W. "The effects of emotion-oriented approaches in the care for persons suffering from dementia: a review of the literature" - International Journal of Geriatric Psychiatry - 15: 141-161, 2000

**Federazione delle Associazioni Alzheimer d'Italia**

via Alberto da Giussano, 7, 20145 Milano

tel 02 809767 ra, fax 02 875781

info@alzheimer.it - www.alzheimer.it

Membro ufficiale di

