

PROGETTO NUCLEO ALZHEIMER CARE

<<EXPERIENCE NATURE>>

OBIETTIVO GENERALE	Il presente progetto nasce dalla necessità di ri-progettare interventi non farmacologici all'interno del Nucleo A.Care, con azioni che siano in grado di promuovere il benessere psicologico e favorire l'attivazione globale della persona con demenza	
OBIETTIVI SPECIFICI	- Stimolare capacità cognitive (attenzione e concentrazione) - Favorire socievolezza e comunicazione - Contenere i disturbi comportamentali	
TEMPI COMPLESSIVI	Gennaio 2017 – Giugno 2017	
CRITERI INCLUSIONE	-appartenenza al Nucleo Alzheimer Care -punteggio MMSE > 0.	
CRITERI DI ESCLUSIONE	-gravi deficit sensoriali (es. cecità, sordità) -presenza di disturbi psichiatrici	
UNITÀ ORGANIZZATIVE COINVOLTE	Dott.ssa Cerini Antonella (Psicologa) Dott.ssa Stacchiotti Rachele (Psicologa)	
AZIONI	Somministrazione MMSE e individuazione soggetti	10/01/2017
	Somministrazione NPI, CDR, Cornell Depression Scale	10/01/2017 – 12/01/2017
	Attivazione progetto: -15-30 minuti visione video -45 minuti attività di stimolazione cognitiva e sensoriale -compilazione scheda NPT-ES	Dal 13/01/2017
	Somministrazione MMSE, NPI, CDR, Cornell Depression Scale	17/06/2017 – 18/06/2017

PROGETTO <<EXPERIENCE NATURE>>

NUCLEO A.CARE – FONTENUOVO FONDAZIONE ONLUS

INTRODUZIONE

Diversi studi e ricerche hanno evidenziato gli effetti positivi che la natura può avere per il benessere mentale e fisico delle persone.

In particolare, in letteratura troviamo due teorie principali: la Teoria del Recupero dallo Stress (*Stress Recovery Theory*, Ulrich, 1983) e la Teoria della Rigenerazione dell'Attenzione (*Attention Restoration Theory*, Kaplan-Kaplan, 1989).

Secondo la **Teoria del Recupero dallo Stress** di Ulrich la semplice visione di immagini naturali sarebbe in grado di migliorare in poco tempo il benessere psicofisico delle persone, andando a sollecitare risposte a livello fisiologico, cognitivo ed emozionale.

Guardare filmati rappresentanti paesaggi naturali e piante, infatti, permetterebbe di migliorare la circolazione sanguigna, aumentare i livelli di serotonina nel corpo, ridurre l'attività nei sistemi fisiologici legati allo stress (es. battito cardiaco e tensione muscolare), e ridurre la percezione del dolore.

La **Teoria della Rigenerazione dell'Attenzione**, invece, sostiene che lo stato di rilassamento indotto dalla vista di immagini che raffigurano la natura può avere degli effetti positivi non solo sull'umore, ma anche sulla capacità attentiva, aiutando ad incrementare la concentrazione, le capacità cognitive ed intuitive, andando a diminuire la Fatica Attentiva (FA) e stimolando la creatività.

La TRA predice il fatto che determinati ambienti possono contrastare la Fatica Attentiva quando la relazione tra persona e ambiente è caratterizzata da quattro qualità:

- Il fascino (capacità di un ambiente di attirare l'attenzione in modo automatico, senza sforzo cognitivo)
- Il senso di ampiezza
- L'essere lontani dai fastidi quotidiani (*being away*)
- La compatibilità tra le inclinazioni individuali e le caratteristiche dell'ambiente

Secondo questa teoria, quindi, la proiezione di immagini naturali permetterà al soggetto di percepire l'ambiente come nuovo, trasformando un luogo artificiale in un ambiente naturale, consentendo un'esplorazione senza sforzo (attenzione passiva) e stimolando una rigenerazione profonda.

NATURA E ALZHEIMER

Alcuni studi hanno dimostrato come osservare video che rappresentano natura e paesaggi prima di svolgere un'attività (es. laboratori artistici) aiuta i malati di Alzheimer a migliorare le proprie capacità cognitive.

Il metodo "Experience Nature", ideato e realizzato da Cristina Fino (www.alarlife.com), propone la natura attraverso sequenze di *quadri viventi* che inducono alla contemplazione, in grado di catturare l'attenzione e prolungare l'immersione negli scenari proposti dai filmati anche in persone con deficit cognitivo.

Sotto l'avvallo scientifico del Sente-Mente Project®, sono state condotte alcune sperimentazioni su persone che convivono con la demenza. Una ricerca in particolare, portata avanti presso l'RSA Maria Grazia di Lessona, dell'Opera Pia Cerino Zegna (Biella), ha utilizzato questi specifici video dedicati alla natura per aiutare i pazienti a migliorare le proprie condizioni di salute (Dott.ssa Emanuela Petit, 2016). Questa sperimentazione è durata oltre 4 mesi (ottobre 2015 – febbraio 2016) durante i quali un giorno alla settimana, per 15-30 minuti, i pazienti guardavano i video Experience Nature.

Presentando questi video ai malati di Alzheimer (con difficoltà psicomotorie e di espressione verbale) prima di laboratori artistici (nello specifico, pittura) sono stati ottenuti ottimi risultati. In particolare, è stato riscontrato un miglioramento che riguarda concentrazione, attenzione, capacità psicomotorie e benessere generale, permettendo di ridurre i farmaci di contenimento, ed è stato riferito che anche i familiari e gli operatori addetti alla cura hanno tratto beneficio dagli effetti rilassanti di questo video (<http://www.alarlife.com/alzheimer-arteterapia-cerino-zegna/>).

Un'analoga sperimentazione è stata in seguito condotta su 22 persone affette da Alzheimer presso la struttura Residenze Anni Azzurri Beato Angelico di Borgo San Lorenzo (FI), (Dott.sse Mabel Gotti e Melania Menina Marin, settembre – dicembre 2016).

Tre volte la settimana per 3 mesi le persone sono state invitate a rilassarsi durante la proiezione per 15 minuti di sequenze Experience Nature, dopo le quali veniva loro proposta l'attività di pittura (colorare mandala). Al termine dei 3 mesi, con una sostanziale tenuta anche dopo 15 giorni dalla fine della sperimentazione, sono stati riscontrati – attraverso schede valutative Quality of Life e CMAI – un importante miglioramento della qualità della vita e un'analoga significativa riduzione dei disturbi del comportamento. (<http://www.alarlife.com/alzheimer-arteterapia-terapia-non-farmacologica/>).

Sempre sotto l'avvallo scientifico del Sente-Mente Project®, presso l'RSA Vannetti di Rovereto si è svolta una sperimentazione con persone affette da Alzheimer, per misurare i benefici della natura mettendo a confronto i video Experience Nature (www.alarlife.com) con altri filmati di paesaggi naturali (BBC e analoghi). (Dott.ssa Di Gioia, gennaio – marzo 2016)

Sono stati formati due gruppi di persone con lo stesso stadio di avanzamento della malattia e con analoghi disturbi del comportamento (agitazione, apatia, vagabondaggio, affaccendamento, vocalizzazioni ecc.). Al gruppo sperimentale sono stati proposti i filmati Experience Nature, mentre al gruppo di controllo sono stati mostrati filmati di natura da web (BBC e analoghi), per tre mesi, due volte la settimana, 30 minuti per sessione.

Il risultato ha messo in evidenza come i video Experience Nature di Alamar Life offrono un miglioramento sostanziale sulla qualità di vita delle persone coinvolte. Mentre pur avendo utilizzato per il gruppo di controllo, dei video di assoluta bellezza cinematografica, gli stessi non sono stati così apprezzati, al punto di avere addirittura un delta negativo importante nel punteggio della scheda di test del Cornell Browns Quality of Life. Dalle valutazioni riportate dalla scheda di Muniz si evince chiaramente un gradimento dei video del gruppo sperimentale più del doppio, rispetto a quello di controllo. (Dott.ssa Di Gioia, 2016). (<http://www.alamarlife.com/alzheimer-sperimentazione-natura/>) Questo nuovo approccio, “Experience Nature”, produce miglioramenti sia in ambito cognitivo che in termini di gestione delle emozioni, creando un senso di benessere immediato e rigenerante. Costituisce perciò una modalità assistenziale utile nel ridurre la contenzione fisica e farmacologica per le persone affette da demenza. Può essere utilizzata in due modi:

- Modalità “uno a uno”: permette di intervenire sul singolo paziente, durante crisi acute, wandering continuo, o per diminuire l’apatia. Se applicata quotidianamente, questa modalità aiuta a prevenire stati di disagio acuto, promuovendo serenità e rilassamento, attivando ricordi ed emozioni positive.
- Modalità di gruppo: come stimolazione sensoriale per attività creative, motorie, narrative. Permette di indurre un rilassamento e uno stato di benessere e buonumore in grado di stimolare cognitività e attenzione, comunicazione e socievolezza, fantasia e creatività.

OBIETTIVI

Questo progetto si pone in linea con il modello di assistenza *Gentle Care*, che ha come scopo quello di promuovere il benessere della persona, mirando a risolvere o controllare i problemi comportamentali, a limitare il più possibile l’utilizzo di mezzi di contenzione fisica o farmacologica e a ridurre lo stress di chi assiste il malato. Questo sistema di cura offre un tipo di assistenza che viene definita *protesica*, in cui le tre componenti – persone, programmi e spazio fisico – interagiscono in maniera dinamica per produrre un sostegno (“protesi”) per la persona affetta da demenza, garantendo un ambiente che sia il più possibile accogliente, confortevole e terapeutico.

Nello specifico, questo progetto si pone come obiettivo quello di utilizzare l’approccio “Experience Nature” con persone affette da demenza inserite in un programma di stimolazione

cognitiva/sensoriale, al fine di stimolare attenzione e concentrazione, all'interno un ambiente piacevole che favorisca maggior benessere e tranquillità, in modo da ridurre i disturbi comportamentali e promuovere socievolezza e comunicazione, permettendo così ai malati di esprimere sentimenti positivi e di serenità.

MATERIALI E METODI

Per raggiungere gli obiettivi sopra descritti, sono stati utilizzati i video "Experience Nature" di *Alamar life*" (www.alamarlife.com).

Una volta a settimana, prima della consueta sessione di stimolazione cognitiva e sensoriale, venivano presentati i video con immagini naturali per 15-30 minuti.

Sono stati inseriti nel progetto 6 ospiti appartenenti al Nucleo Cure Estensive Alzheimer con MMSE > 0 . Sono stati utilizzati come criteri di esclusione la presenza di deficit sensoriali gravi - es. cecità - tali per cui sarebbero venuti meno gli effetti benefici dei video e la presenza di disturbi psichiatrici.

Al fine di verificare se e come la visione dei video naturali potesse influire sul benessere della persona con demenza, sia all'inizio che alla fine del progetto, per ciascun ospite, è stata eseguita una valutazione cognitiva tramite *MMSE* e sono state compilate la *CDR*, per la stadiazione della gravità della demenza, la *UCLA Neuropsychiatric Inventory (NPI)* per la valutazione dei sintomi non cognitivi e la *Cornell Depression Scale*, per la rilevazione di sintomatologia depressiva.

Inoltre, per ciascun soggetto, alla fine di ogni sessione, è stata somministrata la *Non-pharmacological Therapy Experience Scale (NPT-ES)*, Muniz R. et al. 2011), una scala che viene utilizzata per valutare l'efficacia immediata (in termini di effetti emotivi e sociali) delle terapie non farmacologiche.

RISULTATI

Il progetto ha avuto una durata di 5 mesi (Gennaio 2017 – Giugno 2017), per un totale di 20 sessioni, a cadenza settimanale. Di queste, 17 sono state svolte con l'ausilio dei video di Alamar Life, mentre le restanti 3 (sessione 6, 7 e 14) sono state condotte senza la presentazione dei video.

I soggetti coinvolti nel progetto, facenti parte del Nucleo A. Care della Struttura, sono in tutto 6, di cui 5 femmine e 1 maschio. Di questi, uno (S3., evidenziato in grigio), non ha potuto partecipare in maniera costante e continuativa a tutti gli incontri (12 su 20) a causa di un peggioramento delle condizioni cliniche; mentre uno (S6.) è entrato nel Nucleo A.Care e nel progetto a partire dal 10/02/17, per cui ha partecipato a 16 incontri su 20.

Di seguito vengono riportati i soggetti inclusi nel progetto con il numero di sessioni cui hanno partecipato e le percentuali di frequenza.

Sogg.	Sesso	N° Presenze su 20 sessioni	Percentuale sul totale
S1	F	20	100%
S2	F	20	100%
S3	F	12	60%
S4	M	19	95%
S5	F	16	80%
S6	F	16	80%

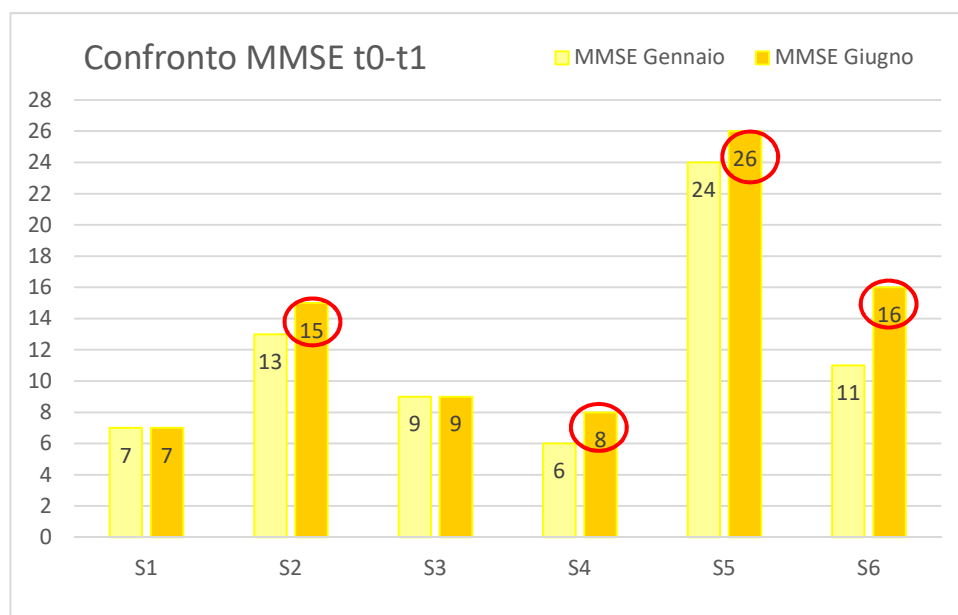
Dalla valutazione iniziale (t0), effettuata a Gennaio 2017 tramite gli strumenti già indicati (MMSE, NPI, CDR, Cornell Depression Scale), emergono i seguenti dati:

Soggetti	MMSE		NPI		CDR		CORNELL	
S1	7	grave	9	lieve	3	grave	5	Assenza di depr.
S2	13	moderato	5	lieve	3	grave	6	Assenza di depr.
S3	9	grave	17	moderato	3	grave	6	Assenza di depr.
S4	6	grave	10	lieve	3	grave	8	Assenza di depr.
S5	24	lieve	11	lieve	2	moderato	2	Assenza di depr.
S6	11	moderato	24	moderato	3	grave	8	Assenza di depr.

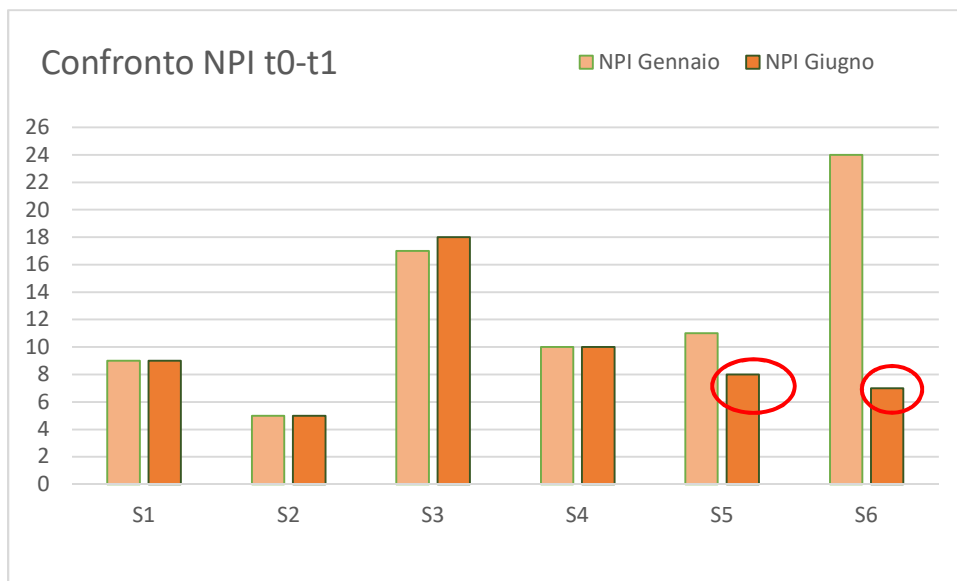
Dalla valutazione effettuata al termine delle 20 sessioni (t1), effettuata a Giugno 2017 tramite gli stessi strumenti, emergono i seguenti risultati (in rosso sono evidenziati i cambiamenti rispetto alla precedente valutazione):

Soggetti	MMSE		NPI		CDR		CORNELL	
S1	7	grave	9	lieve	3	grave	4	Assenza di depr.
S2	15	moderato	5	lieve	2	moderato	1	Assenza di depr.
S3	9	grave	18	moderato	3	grave	7	Assenza di depr.
S4	8	grave	10	lieve	3	grave	5	Assenza di depr.
S5	26	lieve	8	lieve	2	moderato	1	Assenza di depr.
S6	16	moderato	17	lieve	2	moderato	3	Assenza di depr.

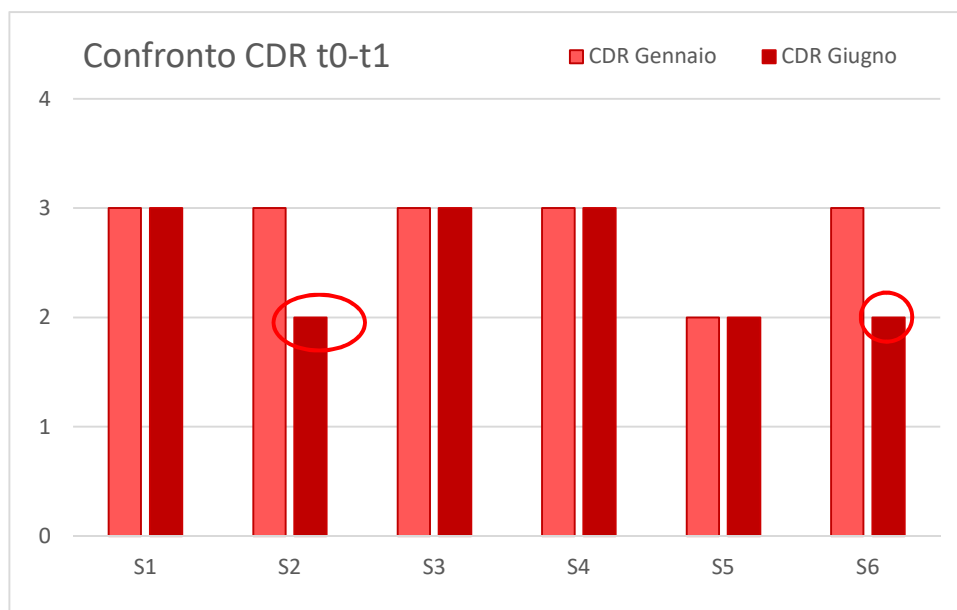
Di seguito sono riportati i confronti tra la valutazione effettuata a Gennaio (t0) e a Giugno (t1), suddivisi in base al tipo di test:



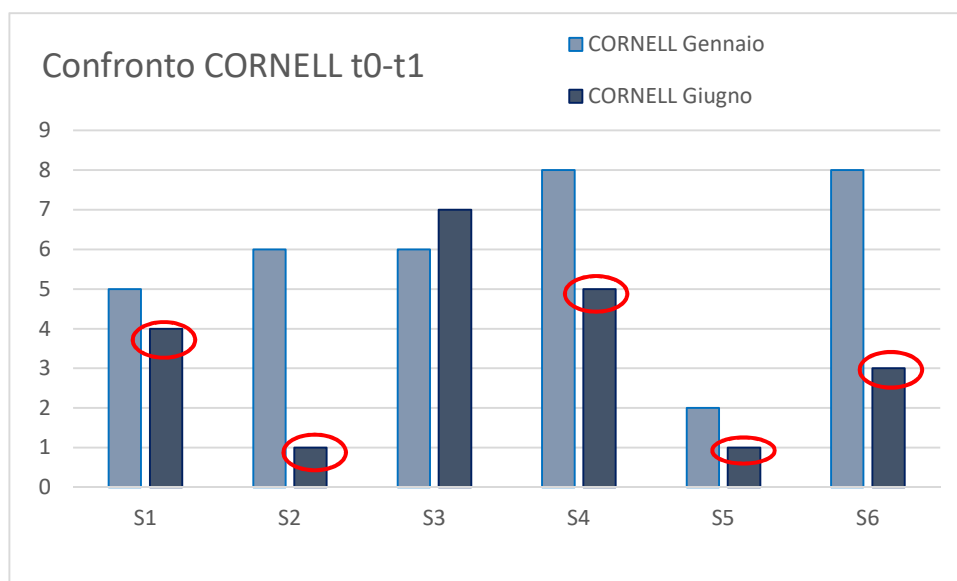
In 4 soggetti su 6 è stato riscontrato un miglioramento nel punteggio al MMSE, mentre in 2 soggetti è rimasto stabile (S3 ha partecipato solo al 60% degli incontri).



In due casi c'è stato un notevole decremento dei disturbi comportamentali, rilevati tramite la scala NPI (S3 ha partecipato solo al 60% degli incontri).



Parallelamente al miglioramento nel punteggio al MMSE, si è riscontrato anche un miglioramento alla CDR in due soggetti, mentre negli altri casi è rimasta stabile.



Il punteggio alla scala Cornell Depression Scale, che misura la depressione ha subito un notevole decremento in 5 soggetti su 6 (S3 ha partecipato solo al 60% degli incontri).

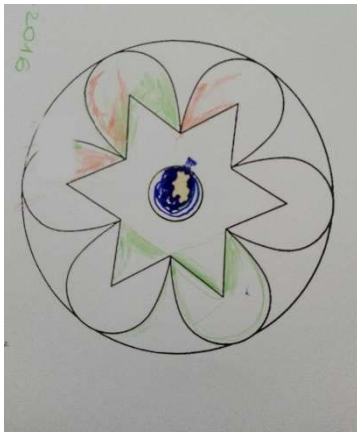
Di seguito vengono riportati i punteggi ottenuti alla scala NPT, che serve a misurare l'efficacia degli interventi non farmacologici, in termini di effetti emotivi e sociali (partecipazione, piacere, relazione con gli altri, rifiuto, malcontento):

	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Senza video	11	13	6	10	14	9
Dopo 5 sessioni con video	14	14	9	14	15	14
Ultima sessione con video	15	15	10	15	15	15

In tutti i casi c'è stato un incremento del punteggio rispetto alla rilevazione effettuata senza la presentazione dei video riguardanti la natura.

I miglioramenti in termini di attenzione e concentrazione possono essere osservati anche tramite il confronto tra i lavori svolti con e senza l'ausilio dei video riguardanti la natura:

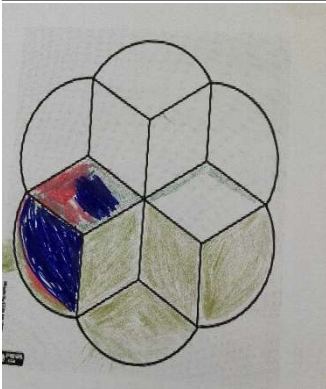
Senza video (t0)



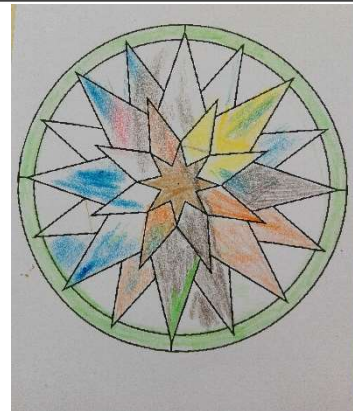
Con video (3° sessione)



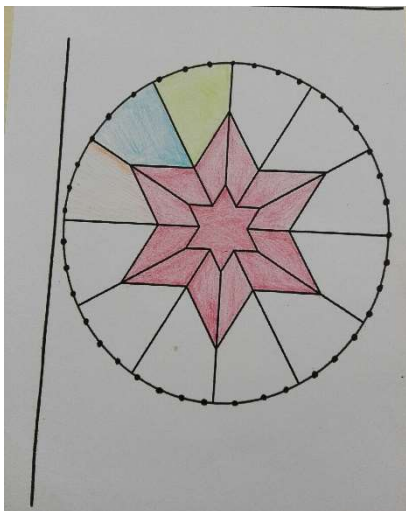
Senza video (t0)



Con video (15° sessione)



Senza video (7° sessione)



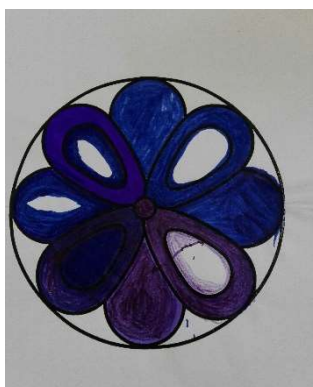
Con video (16° sessione)



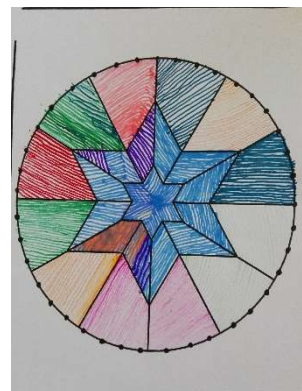
Senza video (t0)



Con video (1° sessione)



Con video (8° sessione)



DISCUSSIONE E CONCLUSIONI

I risultati appena descritti ci mostrano come un'attività continuativa che favorisca la stimolazione delle capacità cognitive, delle abilità di socializzazione e comunicazione e che motivi la persona ad esprimersi grazie all'utilizzo di immagini, suoni e colori che rappresentano la natura, possa avere importanti effetti benefici in termini di attenzione, concentrazione, ma anche di serenità, autostima e benessere generale.

Questo è reso evidente dal miglioramento o mantenimento delle capacità cognitive (valutate tramite MMSE e CDR) e dalla riduzione o contenimento dei disturbi comportamentali (valutati tramite NPI): i soggetti coinvolti nel progetto erano meno irritabili, meno agitati e più concentrati sul compito, tanto da riuscire a portare a termine un lavoro che prima spesso lasciavano incompiuto. Il contatto con i suoni e le immagini della natura, così come sostenuto nelle teorie di Ulrich e Kaplan-Kaplan, ha permesso di creare un clima tranquillo e rilassato, offrendo la possibilità agli anziani di esprimere le proprie emozioni, comunicare i propri vissuti (per fare un esempio, vedendo il video del mare, P.R.: *"mi ricorda quando andavo al mare, mi svegliavo presto per andare a vedere l'alba"*; A.C.: *"ma quanta luce, e che bei colori!"*), stimolando le loro capacità attentive e la creatività. I risultati della scala NPT mostrano come durante le attività che seguivano la visione dei filmati i soggetti fossero attivamente partecipi, mostrando piacere nello svolgere un'attività stimolante e creativa, relazionandosi anche con gli altri. Inoltre, nonostante non ci fosse presenza di sintomatologia depressiva nemmeno alla prima valutazione, i punteggi alla Cornell Depression Scale sono ulteriormente diminuiti, a dimostrazione dell'effetto positivo che un ambiente tranquillo e una stimolazione adeguata possono avere sul benessere psicofisico.

In un solo soggetto (S3, evidenziata in grigio nelle tabelle) non è stato riscontrato un miglioramento, ma questo è ascrivibile al peggioramento delle condizioni cliniche e alla impossibilità di partecipare in maniera costante alle attività.

È importante sottolineare come i risultati positivi ottenuti dalla presente sperimentazione non sarebbero possibili in assenza di una assistenza adeguata, “protesica”, volta a garantire un ambiente confortevole, accogliente e terapeutico, che abbia come obiettivo la promozione del benessere e di una migliore qualità di vita della persona anziana

In conclusione, i risultati del presente studio si pongono in linea con quelli ottenuti dalle precedenti ricerche, mostrando come il contatto con la natura e lo svolgimento di attività stimolanti, integrati all'interno di una “relazione di cura”, siano in grado di portare importanti benefici in termini di benessere psicofisico e capacità cognitive.

Bibliografia e sitografia

- Kaplan, R.; Kaplan, S. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Part. III – pag 177-200. Cambridge University Press. 1989
- LIRPA (Laboratorio Italiano di Ricerche in Psicologia Analitica) – *L'individuazione secondo Jung*.
- Muñiz R., Olazarán J., Poveda S., Lago P. and Peña-Casanova J. *NPT-ES: a Measure of the experience of People with Dementia during Non-Pharmacological Interventions*. Non-Pharmacological Therapies in Dementia, Volume 1, Issue 3, pp. 1–11, 2011.
- Nieri M. *Bioenergetic Landscape*. Cap.1; par 1.2. – 1.3. Ed. Esselibri.
- Steg, Agnes L., Van del Berg, Judith de Groot. *Manuale di psicologia ambientale e dei comportamenti ecologici*. Cap. 6; par 6.1-6.2. Ed. Ferrari Sinibaldi, 2013.
- [Ulrich R.](#), [Simons R.](#), [Losito B.](#), [Fiorito E.](#), [Mark A. Miles](#), [Michael Zelson](#). *Stress recovery during exposure to natural and urban environments*. Journal of Environmental Psychology; volume 11, issue 3, 1991.
- www.alarlife.com
- <http://www.alarlife.com/applicazioni/sociosanitario/>
- <http://www.alarlife.com/alzheimer-arteterapia-cerino-zegna/>
- <http://www.alarlife.com/alzheimer-arteterapia-terapia-non-farmacologica/>
- <http://www.alarlife.com/alzheimer-sperimentazione-natura/>
- www.youtube.com *EXPERIENCE NATURE – sperimentazione con persone affette da Alzheimer – laboratorio pittura*.
- www.youtube.com *EXPERIENCE NATURE - arteterapia con persone affette da Alzheimer*
- <https://inpoesia.me/2011/11/28/i-mandala-di-carl-gustav-jung/> - *I Mandala di Carl Gustav Jung*
- www.greenme.it *Mandala da colorare per aiutare i malati di Alzheimer*. Albè M., 2016.
- www.dire.it *Memoria archetipa, un'arma per rallentare l'Alzheimer*, 2016.