

Nuove Frontiere della Montagnaterapia: il paziente con deterioramento cognitivo

De La Pierre, F.* , Milan, M.** Del Fino, E.*
Cometto, D.* , Borrello G.**

* SC GERIATRIA

** SSD PSICOLOGIA

Perché la Geriatria va in Montagna?

CDCD - non solo geriatria: età pz dai 69 agli 81 anni

Conosciuti durante il percorso di
Palestra della Mente

Le risorse del territorio e
della storia personale



La Stimolazione Cognitiva e le Terapie non Farmacologiche

- Aspettative di mantenimento e riduzione aree di disabilità – NON ritorno a stato premorbo
- Terapie NON farmacologiche:
 - Interventi cognitivi che direttamente stimolano la cognizione
 - Programmi di attività fisica che indirettamente producono un miglioramento delle abilità cognitive
 - Interventi di stimolazione cerebrale non invasiva (stimolazione magnetica transcranica)



Il Progetto

È un progetto sperimentale all'interno del finanziamento ministeriale del **Fondo per l'Alzheimer e le demenze.**

- AUSL e Regione VdA



Quali sono gli obiettivi?

- 1) Aumentare la pratica preventiva e salutare dell'esercizio fisico
- 2) Maggiore attivazione delle risorse cognitive
- 3) Stimolazione delle funzioni cognitive deficitarie
- 4) Aumentare le esperienze di socializzazione
- 5) Migliorare il tono dell'umore
- 6) Migliorare la qualità della vita



Valutazioni PRE / POST

Aree indagate

MEDICA

Visita con medico
Amb Medicina di Montagna

Valutazione
Fisioterapica

PSICOLOGICA

Valutazione Neuropsicologica

Tono dell'umore

SOCIALE

Qualità della Vita

Autonomie



Strumenti utilizzati - PSICO

- Umore: GDS versione breve
- Valutazione NPS
 - MOCA
 - ENB2 (TMT A e B, digit span, copia di disegno, memoria di prosa, figure aggrovigliate, stime)
 - FAB
- Colloqui e focus group



Strumenti utilizzati - SOCIO

- Autonomie: ADL / IADL
- Qualità della vita: WHOQOL
- Colloqui e focus group



STRUTTURA DEGLI INCONTRI

- Frequenza: **ogni due settimane** in alternanza alle escursioni
- Durata: **1 ora e mezza**

PARTE INIZIALE

ATTIVITA' DI RIELABORAZIONE - VISIONE FOTO DELLA GITA

PIANIFICAZIONE GITA SUCCESSIVA



ATTIVITA' DI RIELABORAZIONE

Proviamo a ricordare alcune cose dell'ultima gita

- 1) Quando l'abbiamo fatta? _____
- 2) Dove siamo andati? _____
- 3) Come si chiamava la nostra guida? _____
- 4) Prova ad elencare degli alberi che abbiamo incontrato lungo la strada:

- 5) Qual è la differenza tra pino e abete?

- 6) Inserisci la giusta denominazione per ogni elemento della palette di indicazione

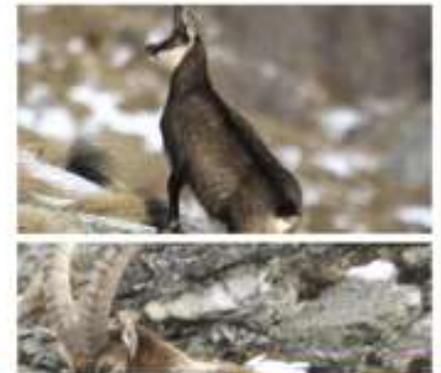


- durata
- livello di difficoltà
- altitudine
- numero del sentiero
- nome dell'itinerario

La differenza tra stambecco e camoscio

L'odore del pelo dello stambecco è _____

L'odore del pelo del camoscio è _____



Abbiamo visto un animale che vive nei fiumi, si tratta della LONTRA



- Si sposta principalmente nuotando, anche se è in grado di camminare su terra
- È un animale crepuscolare, cioè si muove principalmente nelle ore serali
- Le sue zampe sono palmate

ATTIVITA' DI RIELABORAZIONE

TRA MELETI E VIGNETI

Durante la nostra escursione nei dintorni di Saint-Pierre abbiamo avuto modo di vedere diversi fiori:

- quello giallo del _____;
- le piccole _____ selvatiche
- nei giardini tulipani e narcisi.

Inoltre il sentiero percorso era disseminato di alberi fioriti con _____

Furio, la nostra guida escursionistica, ci ha fatto conoscere _____ una pianta erbacea utilizzata nella distillazione di un liquore _____ l' _____ oltre ad essere la base del vermut.

Dal sentiero sono ben visibili la vallata _____ valle _____, il castello di Saint-Pierre, la chiesa _____ oltre al Château Argent di _____



Il viaggio dei continenti

La Pangea, un supercontinente

Poco più di 100 anni fa Alfred Wegener, un geologo, meteorologo ed esploratore tedesco, ha fatto una scoperta che avrebbe rivoluzionato lo studio del nostro pianeta. Guardando una cartina della Terra e osservando più da vicino i confini dei continenti americano e africano ha notato una certa somiglianza tra la costa orientale del Sud America e la costa occidentale dell'Africa, che sembravano potersi incastrare come dei pezzi di un puzzle. Lo scienziato ha avuto allora l'idea che milioni di anni fa i cinque continenti

SCHEDA GITA

SUI SENTIERI DELL'ADRET Saint Pierre - Sarre

Meleti, vigneti e prati fioriti

Escursione alla scoperta dell'agricoltura del fondovalle valdostano in un paesaggio unico dove natura e storia (castelli) si incontrano.

Guide escursionistiche: Furio Sabatini

Planimetria



Piano B in caso di pioggia?

Visita alla Maison des Anciens Remèdes

DATA	12 aprile 2023
Altitudine massima	800 m
Dislivello	200 m
ORA RITROVO DAL PIAZZALE DELL'EX-MATERNITA':	13,15 (dobbiamo essere alle scuole elementari di Saint Pierre, alle 14,00)
MATERIALE DA PORTARE:	<ul style="list-style-type: none">-zaino piccolo-t-way/ombrellino-bottoncini-acqua, merendine-maglia e giacca-scarpocini-medicine personali
NOTE:	

FUNZIONI COGNITIVE BERSAGLIO

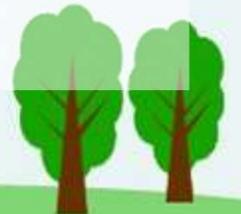
Funzioni **esecutive**: attenzione selettiva, abilità di pianificazione, flessibilità mentale.

Memoria e lungo termine nelle sue componenti di memoria *episodica* e *semantica*.

+ Valorizzazione delle competenze/
conoscenze esistenti

Risultati

- Tono dell'umore mediamente migliore.
- Qualità di vita mediamente migliore– specie scala PH
- Sul piano NPS: miglioramenti/stabilizzazione prevalenti su soggetti con quadro *mild*.
- Sviluppo di prospettive future: interesse a ripetere l'esperienza e a tentare auto organizzazione. → risultato di comunità



Limiti e Risorse della sperimentazione

- Piccolo Gruppo
- ETEROgeneo per
 - Livello cognitivo
 - Livello fisico
- Ricadute positive condivise dai caregiver



