

All'Alzheimer Cafè di Luino un nuovo approccio con la musicoterapia per i caregiver

Pubblicato: Giovedì 20 Marzo 2025



L'esperienza dell'**Alzheimer Cafè di Luino**, iniziata il 23 ottobre 2023, continua con grande impegno e nuove iniziative nello splendido contesto di Villa Hussy. Ricordiamo che l'Alzheimer Cafè di Luino è un'iniziativa promossa dall'Ambito di Luino del Piano di zona, dal Comune di Luino e gestita dalla Fondazione Mons. Comi in collaborazione con l'Associazione Varese Alzheimer.

Dopo quasi due anni di esperienza si può affermare che gli **obiettivi** di un Alzheimer Cafè sono molteplici: da una parte il **sostegno al familiare** (che nel seguito chiameremo caregiver), fornendo conoscenze, vicinanza e attuazione del problem solving, dall'altra parte il **creare un ambiente sereno** di decompressione dove potersi confrontare e vivere il malato in maniera differente.

Per quanto riguarda il lavoro psicologico con i caregiver, durante gli incontri dell'Alzheimer Cafè si affrontano temi inerenti la malattia, temi personali e lo sviluppo di strategie funzionali. Per poter aiutare ulteriormente i caregiver è stato chiesto aiuto alla **musicoterapia per aprire un canale esperienziale rispetto alla sfera emotiva** di cui quotidianamente, e spesso in maniera inconsapevole, si fa esperienza.

E così durante l'Alzheimer Cafè del **17 febbraio** si è **organizzato una prima esperienza introduttiva** con la musicoterapia, condotta dalla Prof. **Paola Perrone**, che ha permesso di comprendere bene il funzionamento del gruppo e i bisogni, nonché i funzionamenti, di ciascuno. Si è iniziato con una breve presentazione da parte dei caregiver del loro vissuto musicale. Successivamente si è passati all'**ascolto**

passivo di brani musicali che hanno un significato speciale per il caregiver, incoraggiando gli stessi alla condivisione di ricordi legati alla musica, e dando vita ad emozioni e sentimenti insiti nel vissuto di ognuno di loro.

Dopo questo momento è seguito un **ascolto attivo**: attraverso l'utilizzo di uno strumento intermedio si è effettuato un automassaggio volto alla conoscenza del proprio corpo attraverso la risposta ritmica dello stesso. Per concludere con un abbinamento musica/colore pieno di espressività da parte di ognuno di loro.

Al termine dell'incontro si è condiviso verbalmente sensazioni e aspettative future lasciando spazio a curiosità per un successivo incontro nel mese di aprile. La musicoterapia dedicata ai caregiver si sta rivelando un approccio sempre più efficace per supportare i caregiver di anziani con patologia di Alzheimer.

Il musicoterapista e il caregiver spesso affrontano sfide emotive e fisiche significative e la musica può offrire un'importante via di fuga e un mezzo di supporto. Tanti sono i **benefici** che la musicoterapia può apportare ai caregiver. Alcuni di questi sono:

- **la riduzione dello stress e dell'ansia**: la cura di un anziano con Alzheimer può essere estremamente stressante e la musicoterapia, attraverso l'ascolto di brani rilassanti o stimolanti, può aiutare a ridurre i livelli di stress e ansia, favorendo un senso di calma e benessere;
- **il supporto emotivo**: la musica ha il potere di evocare emozioni e ricordi. Partecipare a sessioni di musicoterapia può fornire ai caregiver uno spazio sicuro per esprimere le proprie emozioni, condividere esperienze e ricevere supporto da altri caregiver;
- **il miglioramento della comunicazione**: la musica può fungere da ponte comunicativo tra caregiver e paziente. Attraverso l'ascolto e l'interazione musicale, i caregiver possono migliorare la loro comprensione delle esigenze e delle emozioni degli anziani, facilitando interazioni più significative;
- **la stimolazione cognitiva**: la musicoterapia può stimolare la memoria e le capacità cognitive non solo negli anziani, ma anche nei caregiver. L'ascolto di brani familiari può risvegliare ricordi e favorire conversazioni, creando un ambiente più interattivo e coinvolgente;
- **la creazione di routine rassicuranti**: integrare la musica nella routine quotidiana può fornire un senso di stabilità e sicurezza per i caregiver e gli anziani. La musica può diventare un momento di attesa e connessione, creando un'atmosfera più serena.

“Possiamo affermare – concludono dalla Fondazione – che la musicoterapia dedicata ai caregiver di anziani con Alzheimer rappresenta un'opportunità preziosa per migliorare il benessere emotivo e fisico di coloro che si prendono cura di questi pazienti e sicuramente ripeteremo questa esperienza nei prossimi incontri dell'Alzheimer Cafè di Luino”.

Per partecipare all'Alzheimer Cafè, sia come familiari/caregiver che come volontari, si può contattare l'Ufficio Accoglienza della Fondazione Mons. Comi nella persona della Sig.ra Isabella Santulli (tel.0332/542345; mail: i.santulli@fondazionecomi.it) che coordina il progetto dell'Alzheimer Cafè.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it