

Suggerimenti per pianificare le attività: arte e scrittura

Questa scheda informativa offre suggerimenti per intraprendere attività artistiche, artigianali e di scrittura con una persona affetta da demenza. Ogni persona affetta da demenza è unica, quindi quando leggete questi consigli, considerate le capacità specifiche di quella persona, l'impatto che la demenza ha su di lui/lei e i suoi sintomi.

Tutte le persone sono creative. Il vostro amico o familiare potrebbe avere esperienze passate con l'arte o la scrittura, oppure questa potrebbe essere una nuova attività per lui/lei. L'espressione artistica può essere parte integrante di una vita positiva con la demenza. Le attività possono agevolare la comunicazione e l'impegno sociale.

L'arte, l'artigianato e la scrittura possono essere attività creative anche per chi svolge un ruolo di assistenza.

Ecco alcuni consigli su come praticare attività artistiche e di scrittura creativa con la persona assistita.

1. Preparare lo spazio

Trovate un tavolo ad un'altezza comoda. Preparate lo spazio con materiali creativi. Potrebbe essere la carta (il formato A4 è un buon formato; la carta colorata è divertente) e materiali artistici (pastelli, colori, pennarelli, penne, matite, creta da modellare o stoffa). Lasciate la scelta alla persona.

Potrebbe scegliere di creare qualcosa o semplicemente divertirsi a interagire con i materiali attraverso il tatto.

Invitatela a partecipare all'attività. Se non mostra interesse, lasciate stare e provate a chiedere di nuovo più tardi.

2. Dare ispirazione

Per dare ispirazione, mettete a disposizione oggetti di facile reperibilità, come conchiglie, fiori, semi o foglie d'autunno. Oppure potreste portare con voi foto personali o libri illustrati per trovare ispirazione.

Per incoraggiare la creatività, consegnate al vostro amico o parente un oggetto e descrivetelo, oppure sollecitate un ricordo che potrebbe avere avuto con tale oggetto.

3. Aiutare a iniziare l'attività

Se utile, siate pronti a iniziare il processo creativo, scegliendo un colore, tracciando la prima linea o raccogliendo e descrivendo il tessuto o l'oggetto. Se la persona è stata artista in passato o ha praticato regolarmente attività creative, uno spunto potrebbe non essere necessario.

4. Un progetto di scrittura

Alcune persone affette da demenza amano scrivere per esprimere i loro pensieri e registrare cose importanti della loro vita.

Se la persona ha bisogno di aiuto con il progetto, potreste:

- utilizzare delle foto per ispirare una storia;
- farvi dettare o registrare ciò che dice e trascrivere la sua storia, e poi rileggerla;
- chiedere se vuole continuare il progetto con o senza il vostro aiuto.

5. Supportare tutti i tipi di attività creative

Supportate tutti gli sforzi artistici. Se non capite l'opera d'arte, ammiratene i colori o i motivi. Non preoccupatevi di correggere le parole scritte male, ma provate a immaginare quale potrebbe essere la parola. Se i vostri ricordi sono diversi da quelli della persona, non correggetela. Trattate le storie come opere dell'immaginazione. Leggete i testi ad alta voce.

6. Presentazione del lavoro

Rispettate ciò che viene prodotto come espressione artistica e chiedete al vostro amico di firmarlo. Potreste quindi:

- fissarlo su carta colorata;
- fotocopiarlo e trasformarlo in un biglietto da inviare ad amici e parenti;
- incorniciarlo.

Aiutare i caregiver ad essere creativi

Se siete dei caregiver, riconoscete la necessità di sostenere il vostro benessere emotivo, per aiutare anche voi a vivere bene.

Nutrite i vostri bisogni creativi. Se non avete la possibilità di essere creativi, può essere difficile incoraggiare qualcun altro a provare questo tipo di attività.

Alcune idee per iniziare:

- Preparate uno spazio per voi con i materiali a disposizione (penna, quaderno, colori, carta).
- Lasciate il lavoro in bella vista per poter cogliere i momenti di creatività.
- Provate a fare dell'arte o della scrittura un'attività quotidiana come nutrimento per voi stessi/e.
- Regalatevi piccoli omaggi di materiali di qualità: una penna che scrive in modo scorrevole, oppure colori o pastelli nuovi.
- Rispettate le vostre opere d'arte, e invece di strappare vecchi disegni o dipinti malriusciti, provate a farne un collage. Con il lavoro scritto, aggiungete frasi agli scritti successivi.

Letture e risorse aggiuntive

- **Servizio bibliotecario di Dementia Australia**
Visitate: dementia.org.au/library
- **La famiglia e gli amici sono importanti**
Visitate: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- **Comunità a misura di demenza**
Visitate: dementiafriendly.org.au

Ulteriori informazioni

Dementia Australia offre supporto, informazioni, educazione e counseling.

National Dementia Helpline: 1800 100 500

Per assistenza linguistica: 131 450

Visitate il nostro sito web: dementia.org.au