

Il Life story book, “oggetto personale” e “strumento sociale”

Raccontare la propria storia, rievocare e condividere ricordi, può configurarsi come utile strumento per rallentare il decadimento cognitivo, stimolare la partecipazione, migliorare l'umore nell'età anziana? E in che modo le tecnologie digitali possono favorire il raggiungimento di questi obiettivi?

Sono le domande cui ha voluto rispondere il progetto LIFE STORY BOOK, realizzato in collaborazione con l'Università di Bologna (Dipartimento di Psicologia – Prof. Rabih Chattat) e con le Case Residenza per anziani Villa Serena e Villa Ranuzzi di Bologna.

Gli anziani da coinvolgere nel progetto sono stati selezionati in modo da includere persone con diverse caratteristiche, alcune con tendenza all'isolamento durante le attività di gruppo, altre con il bisogno di parlare e raccontarsi, altre ancora con un tono dell'umore generalmente basso.

La ricerca ha riguardato 25 ospiti, di età compresa tra 75 e 95 anni, con un lieve deterioramento cognitivo (MMSE¹ 18-24), in un intervento di reminiscenza, supportato dall'uso di strumenti multimediali, come computer touch, tablet, proiettore, Youtube, Google Earth, Street View e altri. L'intervento è stato organizzato in 8 incontri, 2 a settimana, della durata di circa un'ora e mezza, ciascuno focalizzato su un tema specifico (i luoghi e i ricordi d'infanzia, i giochi di una volta, la scuola, il lavoro, le passioni, ricordi di film e libri, ecc).

Gli ospiti erano invitati a raccontare le proprie esperienze e aiutati nel ricordo attraverso la strumentazione digitale, in particolare la navigazione in internet, che consentiva di cercare all'istante informazioni su ciò che la persona desiderava ricordare e proiettarle per condividerle con il gruppo. Lo schermo multimediale diventava così un autentico ambiente di condivisione e dal ricordo del singolo si passava a una costruzione collettiva; i video e le immagini funzionavano come amplificatori delle parole di chi narrava e contribuivano a diffondere il senso dell'esperienza e le emozioni provate, stimolando così empatia, oltre al ricordo e alla narrazione di altre storie.

Con il consenso degli utenti, molte conversazioni sono state videoregistrate, per produrre poi brevi filmati, da dare a ognuno dei partecipanti. Il life story book digitale è diventato così un oggetto personale, da rivedere e riascoltare, ma anche da condividere con i familiari e da arricchire con la loro collaborazione. L'uso di ausili (es. amplificatore uditivo, tastiera facilitata, sensori ecc.) ha reso maggiormente accessibili le fasi di costruzione e utilizzo

La collaborazione con l'università di Bologna ha consentito anche di effettuare una valutazione circa l'efficacia dell'intervento, il cui esito è riportato a pagina xxxxx. Qui citiamo alcune considerazioni qualitative.

E' noto che più si invecchia, più si ha la tendenza a ridurre le reti sociali, privilegiando le relazioni con i familiari e riducendo l'interesse per nuove conoscenze. Nelle case di riposo questo fenomeno è ancora più accentuato, con il risultato che l'anziano tende spesso all'isolamento sociale. I risultati dell'esperienza di Life story book portano ad affermare che l'intervento di reminiscenza può agire positivamente su questi aspetti; a seguito dell'esperienza, le persone coinvolte si sentono mediamente più a loro agio con gli altri, avvertono la sensazione positiva di avere una giornata più piena e di essere impegnati in attività interessanti, apprezzano maggiormente l'incontro con altre persone per chiacchierare o fare attività insieme, hanno minori difficoltà ad andare d'accordo con gli altri ospiti e infine hanno l'impressione di non essere un peso per gli altri.

¹ Mini-Mental State Examination

Le tecnologie multimediali hanno avuto un impatto positivo sulle persone partecipanti all'intervento, non solo nella stimolazione della memoria e delle emozioni, ma anche nell'incrementare il livello di indipendenza e di fiducia nelle proprie capacità.