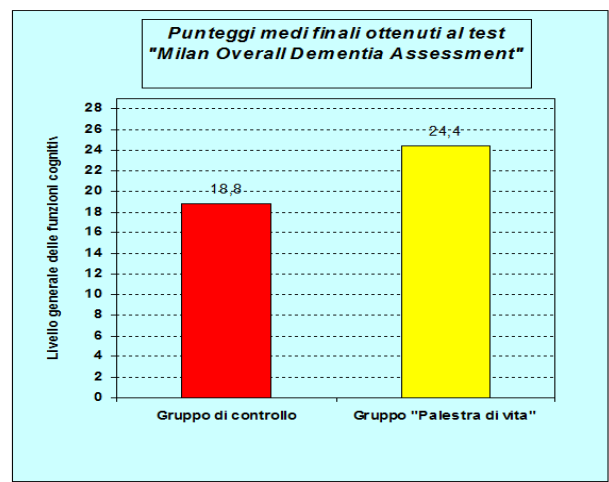
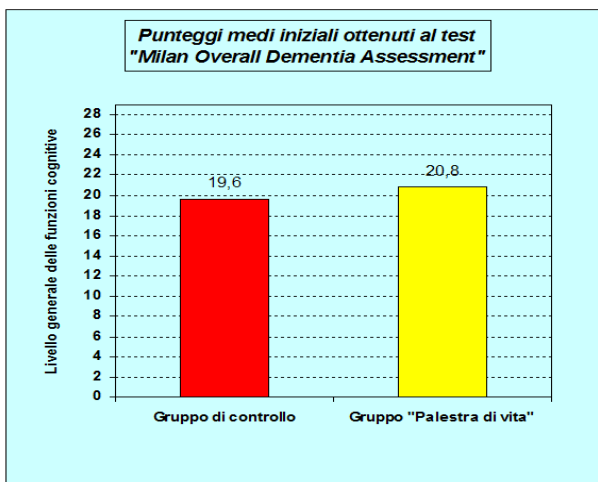
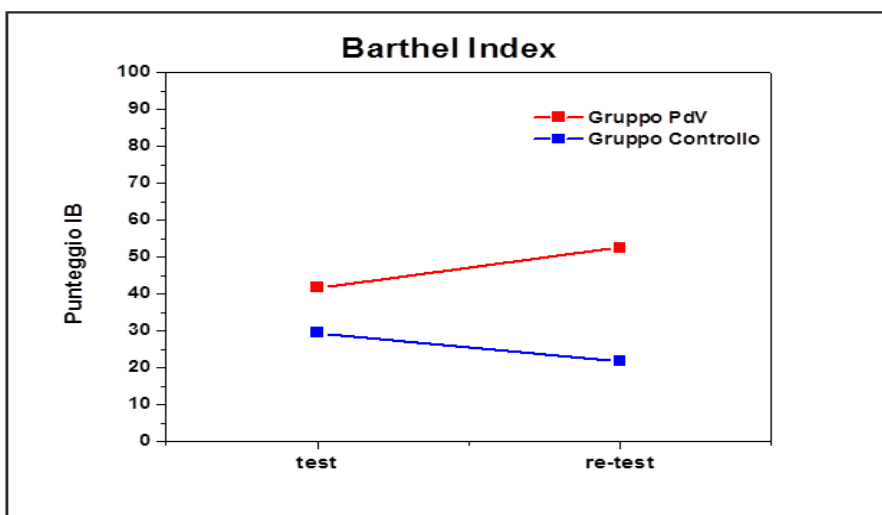


## RISULTATI IN BREVE

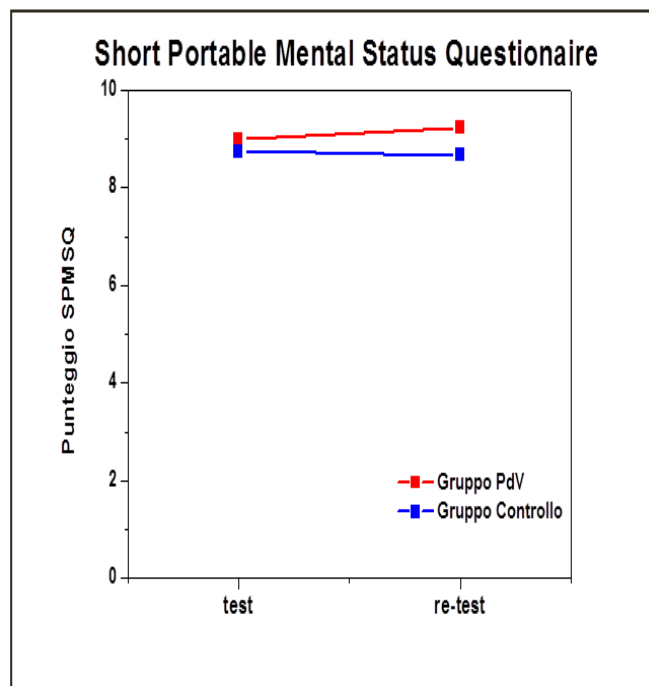
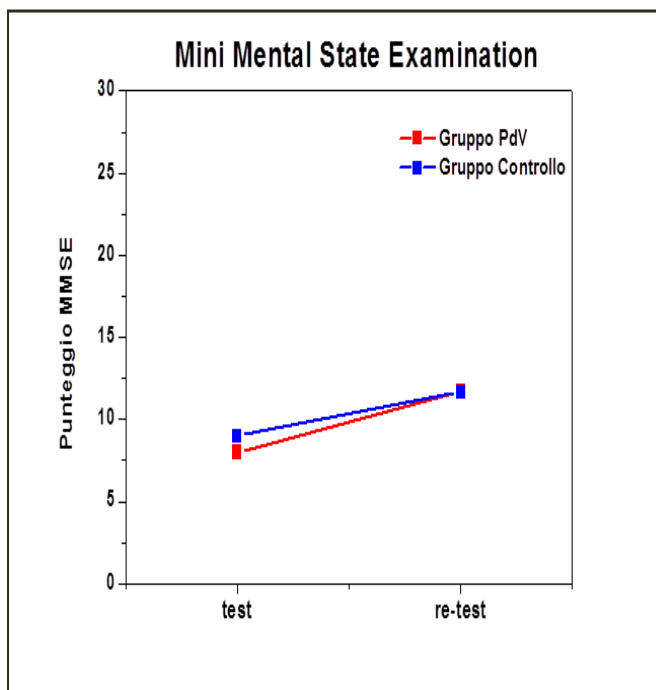
- ◆ Nel corso del 2010 il Senato Accademico dell'università Pontificia Salesiana di Roma ha approvato il "Corso Universitario di perfezionamento in Psicologia dell'invecchiamento con il metodo Palestra di Vita" – quest'anno si attiverà la 3a edizione
- ◆ La Palestra di Vita: una tecnica di animazione e di riabilitazione nelle residenze per anziani secondo un'ottica psicologica (Facoltà di Psicologia – Università di Torino, 2005 – Prof. Andreis): dallo studio è stato osservato un significativo miglioramento del tono dell'umore e la riduzione dei disturbi comportamentali per gli anziani che hanno partecipato alla PdV a gruppo allargato, inoltre, sono migliorati la fluidità verbale e l'orientamento. (Tesi di laurea di Silvia Pelissero)



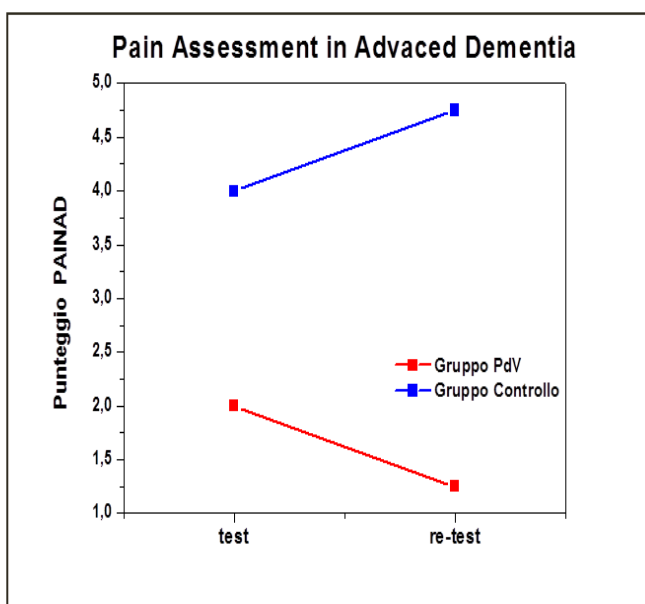
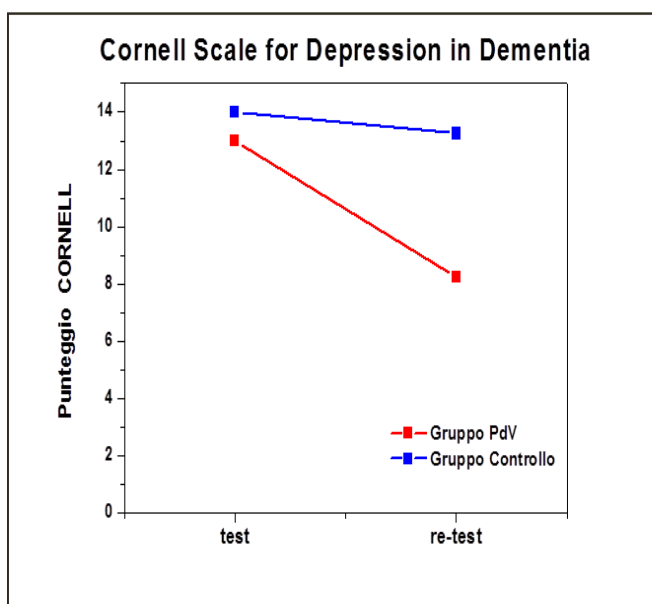
- ◆ La riabilitazione psicologica nella demenza: il metodo Palestra di Vita a piccolo gruppo (Laurea in Psicologia, Università di Torino, 2006 – Prof. Geminiani): dallo studio si è rilevato, un miglioramento del tono dell'umore, dell'autonomia di base e della qualità della vita; lo studio considera la Palestra di Vita un metodo terapeutico a tutti gli effetti per l'anziano demente e non solo come attività di animazione. Inoltre è stato osservato un significativo incremento nella funzionalità di base per gli anziani che hanno partecipato alla PdV (risultati ottenuti al Test di Barthel, che valuta l'autonomia delle funzionalità di base nella vita quotidiana). (Tesi di laurea Elisa Magliano)



- ◆ I risultati ottenuti alle scale MMSE ed SPQM non hanno evidenziato variazioni significative delle prestazioni cognitive, tra la prima e la seconda valutazione, per i due gruppi.



- ◆ I risultati ottenuti alla Scala di Cornell ed al Test PAINAD hanno evidenziato entrambi un significativo incremento dei punteggi del gruppo PdV rispetto al gruppo di controllo. Il test PAINAD permette di valutare il grado di percezione del dolore e, insieme alla scala di Cornell, fornisce una valutazione del livello di “qualità della vita”.



In particolare dallo studio sulla PdV a gruppo allargato in struttura si è visto che gli anziani che partecipano all'attività sono più sereni, hanno amici, si aiutano tra di loro, non si annoiano, si prendono cura della loro salute, alcuni continuano ad uscire, in particolare si è osservato un significativo miglioramento nel tono

dell'umore e nella riduzione dei disturbi comportamentali. Per quanto riguarda la PdV a piccolo gruppo si è rilevato un miglioramento del tono dell'umore, dell'autonomia di base e della qualità della vita.

In sintesi si è rilevato che la PdV contribuisce a ridurre gli stati depressivi e regressivi della persona anziana; migliora l'orientamento, le abilità di base, stimola la memoria a breve termine, permette di cercare insieme la soluzione ai problemi con l'auto e mutuo aiuto. Si è rilevato infine che la PdV previene la learned helplessness (passività appresa) in favore dell'empowerment (accrescimento del potere personale).

E' attualmente in corso la validazione della PdV presso l'Istituto Universitario Salesiano di Torino da parte della Dssa Luisa Curti con la supervisione del Dr. Pietro Piumetti e della della Prof.ssa Claudia Chiavarino.

### **BIBLIOGRAFIA**

Piumetti P., Vivere è un'arte: manuale di psicologia dell'invecchiamento, Editrice Effatà, Pinerolo (To), 2014