

DISPRASSIA NELL'ADULTO: INSIEME PER SUPERARE GLI OSTACOLI.

Contenuti parzialmente tratti dai siti www.asha.org, www.dyspraxiauk.com, www.nhs.uk tradotti e adattati alla lingua italiana

Un logopedista può aiutarti a migliorare le abilità di linguaggio e le capacità comunicative globali che possono essere compromesse dalla disprassia. Il focus dell'intervento è spesso quello di potenziare i movimenti muscolari coinvolti nell'articolazione e nella produzione di suoni in sequenza. Nei casi più gravi, un logopedista può aiutarti nella scelta e nell'utilizzo di metodi di comunicazione aumentativa e alternativa (ad es. comunicatori con uscita vocale).

Sono note numerose strategie che possono aiutare a ridurre l'impatto del disturbo sulle attività della vita quotidiana, ed ovviamente, i miglioramenti sono legati alla presenza di vari fattori - emotivi, clinici, cognitivi, motivazionali etc.. La terapia mirata sul singolo individuo, ha una maggior efficacia se c'è una forte motivazione accompagnata dal sostegno e dall'incoraggiamento di familiari e amici.

È importante ricordare come la disprassia non influenzi in alcun modo l'intelligenza del soggetto, anche se, può rendere più complesso l'apprendimento di nuove competenze.

Gli approcci a tale difficoltà sono molteplici e spesso vengono combinati tra loro.

ALCUNI CONSIGLI SPECIFICI:

Quando volete parlare è importante mantenere alcuni accorgimenti:

- ✓ assicuratevi che l'ambiente sia ben illuminato in modo che chi vi ascolta possa osservare i movimenti delle labbra e del volto ed i gesti che compirete;
- ✓ eliminate il rumore di fondo: spegnete o abbassate radio e televisione, chiudete le finestre. Se non vi è possibile diminuire il rumore, allontanatevi il più possibile da esso e avvicinatevi all'interlocutore.
- ✓ se dovete parlare ad un gruppo di persone posizionatevi o sedetevi in modo che tutti possano vedervi agevolmente;
- ✓ prima di iniziare a parlare richiamate l'attenzione della persona a cui vi rivolgete, chiamandola per nome, toccandola o guardandola negli occhi;
- ✓ parlate lentamente, separando bene le parole ed accentuando leggermente i movimenti delle labbra e della lingua, senza alzare il volume della voce;
- ✓ aprite il discorso usando una parola chiave che faccia capire subito di cosa state parlando e fatelo ogni volta che cambiate argomento;
- ✓ utilizzate frasi brevi e semplici, accompagnando il vostro discorso con dei gesti;
- ✓ se il vostro interlocutore non capisce cosa volete dire, ripetete lo stesso concetto cambiando le parole;
- ✓ tenete a vostra disposizione carta e penna, tablet, pc e/o comunicatori vocali in modo da poterli usare nel caso in cui non siate state compresi.



Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2016

"PAROLE IN MOVIMENTO": DISPRASSIA NELL'ADULTO: insieme per ridurre gli ostacoli.

Documento a cura di: Ramella B., Bianchi A.M., Giordano M., Fanari F.

CON IL PATROCINIO DI:

ALCUNI CONSIGLI GENERALI:

- ✓ Organizzatevi: utilizzare agende, calendari e post-it per pianificare le attività della vita quotidiana può essere un valido aiuto:
 - ordinate, per priorità, le attività quotidiane;
 - terminate un compito prima di iniziarne un altro;
 - create mappe mentali e diagrammi di flusso per affrontare ogni tipo di lavoro;
 - utilizzate qualsiasi strumento che possa aiutarvi a semplificare le attività quotidiane: ad esempio spazzolini elettrici, rasoi elettrici, computer e programmi di scrittura con controllo ortografico;
 - utilizzate video-tutorial per vedere la sequenza di azioni necessarie alla realizzazione di un compito;
 - suddividete i compiti più impegnativi in sequenze più piccole per facilitarne la riuscita;
 - utilizzate borse e astucci trasparenti che consentano di vedere il contenuto facilmente;

- ✓ Semplificate: spesso sono i più semplici accorgimenti a rendere le attività di routine meno stressanti.
 - Vestirsi:
 - preparate la sera tutti i capi di abbigliamento che intendete indossare il giorno seguente disponendoli strato dopo strato, la biancheria intima in cima;
 - evitate indumenti difficili da togliere e mettere (colli troppo stretti, pantaloni e camicie con bottoni o cerniere);
 - assicurate le chiavi e il portafogli ai vestiti con una catenella.
 - Mangiare:
 - utilizzate una cannuccia in modo da evitare di versare il liquido contenuto nel bicchiere;
 - non riempite troppo piatti e bicchieri;
 - usate un tappetino antiscivolo sotto i piatti, bicchieri, posate, etc. per evitarne il movimento;
 - mangiate seduti, quando possibile.
 - Guidare:
 - utilizzare entrambe le mani ed i piedi contemporaneamente e ricordare una sequenza di movimenti complessa come quella richiesta nella guida di un veicolo può risultare difficile: rimanete concentrati e non scoraggiatevi;
 - rivolgetevi ad un centro di valutazione per ricevere informazioni e consigli sulla guida sicura: alcuni di questi sono dotati di simulatori di guida, su cui è possibile esercitarsi e aumentare la vostra sicurezza prima di guidare in strada;



Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2016

"PAROLE IN MOVIMENTO": DISPRASSIA NELL'ADULTO: insieme per ridurre gli ostacoli.

Documento a cura di: Ramella B., Bianchi A.M., Giordano M., Fanari F.

CON IL PATROCINIO DI:

- una macchina con cambio automatico potrebbe facilitarvi nella guida;
 - quando fate il test per prendere la patente, se pensate di averne bisogno, chiedete di avere più tempo per completare la parte scritta;
 - applicate sensori sonori per facilitare il parcheggio e la retromarcia;
 - segna il lato destro del volante con un adesivo per aiutarvi a riconoscere velocemente la destra e la sinistra nelle manovre;
 - pianificate e preparate il vostro viaggio prima di partire: annotatevi le indicazioni stradali o utilizzate un navigatore;
 - fate pause frequenti se sentite di provare un calo di concentrazione.
- ✓ **Coltivate il vostro tempo libero:** è utile coltivare nel tempo libero un'attività che favorisca il rilassamento psico-fisico. Ad esempio può essere utile unirsi a gruppi di sostegno e di auto-aiuto: condividere le difficoltà con altre persone che vivono le medesime difficoltà può aiutare ad avere una visione più realistica del disturbo, migliorando l'auto-percezione. Effettuare esercizi di rilassamento, andare in palestra o praticare un qualsiasi sport può dare dei benefici, migliorando la vostra forza muscolare, la coordinazione e la destrezza manuale: yoga, giochi per computer, bowling, nuoto, arrampicata, passeggiate sono solo alcuni esempi.



Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2016

"PAROLE IN MOVIMENTO": DISPRASSIA NELL'ADULTO: insieme per ridurre gli ostacoli.

Documento a cura di: Ramella B., Bianchi A.M., Giordano M., Fanari F.

CON IL PATROCINIO DI: