Comune di Curno

La Pet Therapy per l'anziano

Promuovere la cura e il benessere psicofisico delle persone anziane con l'aiuto degli amici a quattro zampe.

Dott.ssa Margherita Zamboni
PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

La Pet Therapy per l'anziano

Cos'è la Pet Therapy

La FederAnziani Senior Italia afferma che il **39% della popolazione over 65 possiede un animale domestico**: questa percentuale già costituisce di per sé un dato significativo del valore aggiunto che gli amici a quattro zampe contribuiscono a donare agli anziani in termini di benessere generale e di piacevolezza quotidiana del prendersi cura del proprio cucciolo.

La Pet Therapy nasce a inizio '900 grazie al contributo di Boris Levinson, neuropsichiatra infantile che intuì i benefici dell'interazione del bambino con un animale domestico in contesti clinici. Negli anni '80 sono stati condotti numerosi studi che rilevano come la presenza dell'animale migliora sostanzialmente la qualità della vita dell'anziano. Lo psicologo C.M. Brickel nel 1984 ha dimostrato che i pazienti accompagnati da un cane mostrano miglioramenti significativi sulla scala della depressione: lo studio è stato condotto su tre gruppi di età dai 45 agli 85 anni e gli esiti sono stati esemplari in termini di miglioramento del comportamento e di aumento delle interazioni con il personale sanitario. **Nel 1999 Spartia Piccinno fonda l'Associazione Italiana Pet Therapy** che propone il diffondersi del metodo in contesti psichiatrici, nelle disabilità, nei soggetti con depressione, con Alzheimer o con Disturbo post Traumatico da Stress. Ulteriore e interessante sperimentazione è stata effettuata con i detenuti del braccio Protetti di pavia rei di omicidi, stupri, abusi e infanticidi. L'obiettivo era favorire lo sviluppo di competenze emotive e promuovere la riabilitazione psicologica e relazionale del detenuto. La Pet Therapy ha reso così accessibile un'area delicata come quella del rispetto dell'altro e della sintonizzazione emotiva con l'animale e con i compagni.

Anziani con animali anziani: un rapporto autentico che migliora la qualità della vita

Gli animali considerati idonei ai programmi di Pet Therapy sono il cane, il cavallo, l'asino, il gatto e il coniglio. **Per la popolazione anziana è consigliabile l'accompagnamento con animali come cane e gatto anziani**, i cuccioli possono avere infatti un temperamento troppo attivo e irrequieto e, inevitabilmente, richiedono uno sforzo maggiore a livello motorio. Il cane e il gatto anziano sono meno impegnativi e più disponibili ad attività semplici come la coccola o lo spazzolamento che risultano dunque attività appaganti e gratificanti per entrambi. Questi semplici gesti quotidiani creano una interazione che diventa progressivamente una relazione di fiducia, di affidamento reciproco, di scambio affettuoso e di cura vicendevole. Il benessere percepito da entrambe le parti si riflette in comportamenti di ricerca di vicinanza e di mantenimento delle cure che attiva il paziente sia fisicamente che psicologicamente.

La Pet Therapy per gli anziani migliora lo stato di salute fisica: alcuni studi dimostrano che **la Pet Therapy con cani e gatti riduce l'ipertensione, migliora il funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio, favorisce la riduzione del colesterolo e della glicemia, previene il decadimento**

La Pet Therapy per l’anziano

delle capacità motorie e delle prestazioni psico-fisiche. Uno studio del 2007 pubblicato sull’"American Journal of Critical Care" ha dimostrato che una visita ospedaliera di 12 minuti con un cane contribuisce a migliorare la pressione sanguigna, abbassa i livelli di adrenalina e noradrenalina, riduce l'ansia nei pazienti con scompenso cardiaco avanzato. Una passeggiata quotidiana con il cane diventa dunque uno strumento accessibile e disponibile per la **salvaguardia della salute fisica generale, della motricità e del benessere psicologico della persona anziana. Tutto ciò si riflette positivamente sullo stato dell’umore e sulla motivazione dell’anziano ad avere cura del proprio cucciolo e, allo stesso tempo, di se stesso.**

Con il trascorrere del tempo la persona può tendere ad un progressivo ritiro e ad una inevitabile diminuzione delle interazioni sociali. Il progetto **Pet Therapy per gli anziani diventa dunque uno strumento per ridurre l'isolamento, favorire il mantenimento delle competenze relazionali, ridurre le problematiche comportamentali e promuovere il recupero o la difesa delle autonomie**.

Le aree cerebrali coinvolte contribuiscono al benessere soggettivamente percepito grazie al rilascio degli ormoni quali dopamina e serotonina correlati alle esperienze piacevoli e di distensione psicofisica. A livello fisiologico vi è dunque un'attivazione del sistema nervoso centrale che risponde in modo positivo all’interazione con l’animale domestico: il corpo risponde coerentemente abbassando i livelli di cortisolo e promuovendo una distensione muscolare e generando dunque uno stato di benessere emotivo, fisico e cognitivo.

La Pet Therapy per anziani affetti da patologie

Per gli anziani affetti da **demenza senile** risulta molto semplice instaurare una buona alleanza con l’animale domestico: la relazione si crea attraverso gesti semplici e quotidiani (spazzolare il cane, alimentarlo, fare una passeggiata…) che non coinvolgono necessariamente aree spesso compromesse come il linguaggio e la memoria.

Nell’anziano con **morbo di Alzheimer** la relazione immediata con l’animale domestico risulta essere terapeutica poiché permette l’interazione con un essere vivente che ricambia incondizionatamente con risposte di affetto e fiducia. Va da sé che questo risulta essere prezioso per gli anziani con disturbi della condotta conseguenti alla patologia: pensiamo ai comportamenti aggressivi e impulsivi, oppure al progressivo isolamento ed estraniamento. L’animale riesce a offrire spontaneamente ciò che risulta oramai impossibile o troppo complesso nelle relazioni umane ovverosia una comunicazione, ovviamente non verbale, ma incredibilmente densa di significati affettivi. L’animale si affida e si fida, la stessa cosa inizierà piano piano a fare l’anziano con Alzheimer che diventerà così anche più accessibile e disponibile agli operatori sanitari: questo contribuisce ad un sereno accesso e funzionamento delle cure, al costruirsi di una squadra in cui l’anziano ha la possibilità di non sentirsi esclusivamente un paziente che riceve cure ma parte della squadra che si costruisce nell’ambiente terapeutico. Ulteriormente il mettersi in contatto con emozioni compromesse o inaccessibili a causa della patologia favorisce un recupero di ricordi e memorie

correlati a esperienze del proprio passato che permette di esercitare e favorire il mantenimento delle funzioni cognitive e mnemoniche.

La Pet Therapy: non solo cura ma anche prevenzione della malattia e promozione della salute psicofisica

La Pet Therapy si rivela dunque un valido strumento per la cura ma anche per la prevenzione del decadimento fisico, motorio e cognitivo della persona. I benefici sono anche economici: la FederAnziani stima che, promuovendo la salute dell'anziano grazie alle attività con l'animale domestico e quindi riducendo l'incidenza delle patologie cardiovascolari, circolatorie, respiratorie, motorie e psicologiche, il risparmio per il Sistema Sanitario nazionale è di oltre due miliardi e mezzo all'anno.

Questo dato economico si traduce di fatto in una quotidianità conservata e protetta da criticità aggiuntive che l'anzianità porta inevitabilmente con sé. Non diamo per scontato la salute complessiva dell'anziano, promuoviamo il suo benessere psicologico e accogliamo un bisogno e un desiderio di affettività che non si estingue con l'andare del tempo: il bisogno di "essere riconosciuti e ascoltati" non si deve mai ridurre al contenuto sanitario, il vissuto dell'anziano esclusivamente come "paziente" si può tradurre in uno stato di frustrazione e di mortificazione che apre le porte a depressione, isolamento e scarsa collaborazione nelle cure. Per l'animale l'anziano non è un paziente bensì l'amico e il punto di riferimento a cui affidarsi: l'anziano riscopre il piacere del prendersi finalmente cura di qualcuno, autonomia e responsabilità incentivano una mobilitazione che, come abbiamo già detto, promuove il mantenimento di competenze cognitive ed emotive. Ricordiamoci anche che l'animale può favorire anche le interazioni familiari e sociali: i nuclei familiari possono trovare un punto di incontro e un veicolo comunicativo attraverso la cura collettiva del proprio amico peloso, non di meno semplici giochi da fare insieme con il cucciolo possono far riscoprire un modo di stare insieme in semplicità e rinfrescare la serenità quotidiana.