



Musica dal vivo in casa di riposo

MUSIKSPITEX PORTA MUSICA DAL VIVO DIRETTAMENTE ALLE PERSONE IN CURA

Come Musik Spitex tocca il cuore delle persone in cura e alleggerisce i famigliari

Quando le persone non possono più frequentare i concerti, il mondo diventa un po' più silenzioso. L'intento di Musik Spitex è proprio quello di colmare questa lacuna. Musiciste e musicisti professionisti portano musica dal vivo direttamente alle persone in cura, a casa loro o nelle case di riposo. Sempre in maniera individuale, sempre vicino, sempre come musica a richiesta.

Un'idea nata dall'esperienza

Mirjam Toews, fondatrice e amministratrice, parla di un momento che l'ha segnata in modo duraturo: dopo un grave incidente della circolazione, ha conosciuto un periodo di riabilitazione in Norvegia. Una dottoressa si era resa conto di quanto le mancasse la musica dal vivo e, nonostante le sue precarie condizioni, la portò

con sé a un concerto. «Si trattò di un fattore motivante fondamentale per rimettermi in forma», ricorda Mirjam Toews. Al tempo stesso si era resa conto di quanto rapidamente le persone bisognose di assistenza finiscano nell'oblio sociale.

Anni dopo, la pandemia di coronavirus metteva un freno alla vita pubblica. Musiciste e musicisti non potevano esibirsi, il personale curante e assistenziale operava al limite. In quel periodo, la signora Toews diede vita a una serie di concerti online, cercando contemporaneamente un gesto significativo di riconoscenza per una donazione ricevuta dalla cerchia di Spitex. Invece che per un CD, optò per un atto di maggiore effetto: canti di Natale a casa delle e dei clienti di Spitex. Nel corso di quella tournée ebbe modo di incontrare per la prima volta persone affette da demenze, SLA e altre gravi patologie. «Sono rimasta tanto colpita da dirmi che se



Musica dal vivo per persone in cura.

ciò ancora non esisteva l'avrei realizzato io.» Nel 2021 nasceva Musik Spitex.

Perché la musica a richiesta è importante

Il concetto è semplice e radicalmente coerente: le musiciste e/o i musicisti sono presenti e suonano ciò che le persone amano. «Se sono un fan della tecno, non vado ai concerti di musica classica - e viceversa», spiega Mirjam Toews. Vi sono numerosi studi sugli effetti della musica, ma a essere determinante è il significato soggettivamente positivo. Perciò, prima di ogni concerto ci si informa sulle preferenze, e all'occorrenza si reagisce in maniera flessibile. Capita anche che l'atmosfera cambi, e occorra un brano diverso dal previsto.

«La musica biografica cambia le regole», afferma la fondatrice di Musik Spitex. Il fatto che un brano sia «neutro» o legato all'infanzia, alle feste, al ballo, alla giovinezza o alla famiglia fa la differenza soprattutto per gli affetti da demenze. Allora, sembra che le persone «vivano l'istante».

Il 60 per cento dei concerti dedicato alle demenze

Gran parte dell'attività concerne il settore delle demenze. La signora Toews stima che circa il 60 per cento delle esibizioni riguardi persone affette da demenze, sia in case di cura, sia a domicilio. Nelle istituzioni si tengono spesso concerti di gruppo per persone toccate da tali patologie, per cui ci si informa in anticipo sui desideri delle e dei residenti.

Cosa nota? Inquietudine che si trasforma in tranquillità. Persone che quasi non parlano e dopo il concerto ritrovano improvvisamente la parola. Oppure una donna, una ex ballerina, in età avanzata, profondamente addormentata, con mani e piedi che iniziano a muoversi al ritmo della musica. «Abbiamo pianto tutti», ricorda la signora Toews.

Capita tuttavia anche che la musica sottolinei la fragilità del momento. Un concerto perde il suo effetto quando una persona viene strappata dal suo vissuto. Al tempo stesso, il personale curante riferisce spesso di effetti positivi a posteriori: rilassamento, miglioramento del sonno, maggiore tranquillità nei giorni successivi.

Professionisti altamente sensibili

Musik Spitex lavora con musiciste e musicisti professionisti, attualmente quasi una settantina, retribuiti conformemente agli standard del settore. Determinante non è però solo la qualità musicale, ma anche la presenza: saper suonare piano, mantenere il contatto visivo, reagire, ascoltare. I nuovi membri del gruppo sono sottoposti a un processo di selezione in più fasi e addestrati a situazioni difficili (p. es. manifestazioni demenziali, paure, allucinazioni), così come a un corso di aggiornamento al pronto soccorso, e all'inizio vengono accompagnati.

Gratuito per le persone interessate grazie al sostegno altrui

Per le persone in cura, i concerti sono gratuiti, e vengono finanziati da case di cura, famigliari, abbonamenti, moduli regalo e donazioni.

Quale è l'obiettivo?

La signora Toews vorrebbe rendere disponibile Musik Spitex in tutti i cantoni e rafforzare la collaborazione con i comuni, poiché la musica dal vivo non è solo un regalo per le persone interessate, ma rappresenta anche uno sgravio per i famigliari curanti. La musica nell'aria genera un momento comunitario e, talvolta, anche una semplice pausa per riprendere fiato.

E alla fine, rimane l'idea alla base di tutto: considerare la cultura non come un lusso, bensì come uno strumento di unione. Oppure, per usare le parole della signora Toews, la musica raggiunge le persone «fino all'ultimo battito del cuore».

www.musikspitex.ch

CIÒ CHE FA BENE AL CUORE, FA BENE ANCHE ALLE TESTOLINE

Noée Treier, Sara Filomena e Fiodor Belonogov, tre alunni della scuola cantonale di Baden, hanno affrontato in maniera notevolmente seria e approfondita il tema delle demenze. In tre serie di podcast autoprodotte hanno illustrato in modo comprensibile complessi contesti neurologici, hanno discusso approcci in materia di prevenzione e hanno rivolto lo sguardo ai famigliari, spesso relegati all'ombra dei malati. I colloqui da loro condotti con specialisti rinomati e persone toccate dalle patologie mostrano come, per i più giovani, le demenze non siano una tematica inerente a un futuro remoto, bensì una realtà che li interessa, li coinvolge e li motiva ad agire.

Voi siete alunni della scuola cantonale. Come mai a questa età vi siete interessati al tema delle demenze?

Ne siamo stati affascinati perché le demenze non riguardano unicamente la salute fisica, ma anche la per-

sonalità, il comportamento e le relazioni. Uno di noi è entrato per la prima volta in contatto diretto con questa malattia durante uno stage all'ospedale cantonale di Baden ed è rimasto scioccato dalla forza con la quale altera le persone, anche se non sono ancora molto anziane. Ne è nato il desiderio di comprendere perché le demenze insorgono e come sarebbe possibile aiutare maggiormente le persone colpite e i loro famigliari.

Quali sono gli aspetti che vi hanno maggiormente sorpresi nella vostra ricerca?

Due cose. In primo luogo, l'influenza genetica è spesso inferiore a quanto molti pensano, soprattutto nel caso dell'Alzheimer. Inoltre, abbiamo appreso che, teoricamente, sarebbe possibile prevenire, o almeno ritardare in gran parte, l'insorgenza della malattia. Ci ha anche spaventati scoprire quanto poco queste conoscenze siano diffuse nel nostro ambiente, anche tra i giovani con un buon livello di formazione.

Perché avete optato per la forma del podcast?

Perché è adatto alla quotidianità. Lo si può ascoltare andando al lavoro, a fare la spesa, facendo le pulizie, senza dovervi dedicare apposta del tempo. Inoltre, il sonoro ha un effetto più personale: quando la gente racconta le sue esperienze o i suoi momenti importanti, spesso questo ha un impatto diverso rispetto a un testo, e abbassa la soglia di inibizione nell'affrontare una tematica difficile.

La vostra prima serie vede al centro l'Alzheimer. Perché proprio questa patologia?

L'Alzheimer è la forma demenziale più frequente e più conosciuta, molti ne hanno già sentito parlare. L'abbiamo ritenuta un buon punto di partenza per spiegare in modo generale le demenze senza doverci addentrare troppo in dozzine di sottotipi. Sull'esempio dell'Alzheimer siamo stati in grado di mostrare cosa succede nel cervello quando le cellule nervose si deteriorano man mano.

Cosa avete imparato a proposito del cervello che vi ha particolarmente colpiti?

Abbiamo compreso la trasmissione degli stimoli e i processi biologici (p. es. le alterazioni della beta-amiloide e della tau) molto più approfonditamente che con le lezioni. Un altro aspetto avvincente è che l'apprendimento modifica realmente il cervello e genera nuove connessioni. Questo ci ha aiutati a non vedere i sintomi solo «esteriormente», ma a classificare meglio ciò che sta dietro.

Avete intervistato il prof. dott. med. Julius Popp, dell'Università di Zurigo. Quale è stata la nozione più importante?

Quanto la malattia sia complessa e il fatto che probabil-

mente non esiste un unico fattore scatenante. Al tempo stesso, la ricerca promette speranza, poiché i biomarcatori e nuovi metodi diagnostici potrebbero aiutare a riconoscere precocemente le alterazioni e a influenzarne meglio il decorso. Al momento non si sa ancora se un giorno ci sarà una cura, ma dei progressi capaci di migliorare quotidianità e sintomi appaiono realistici.

Nella seconda parte si parla di prevenzione. Quali fattori di rischio vi hanno maggiormente sorpresi?

Il sonno, la pressione sanguigna e in generale la salute del sistema cardiovascolare ci hanno occupati particolarmente poiché sono fortemente connessi al cervello, e stile di vita e ambiente svolgono un ruolo più importante di quanto molti pensino.

La terza parte, invece, dà spazio ai famigliari. Perché li ritenete così importanti?

Perché le demenze non riguardano un singolo individuo. Per i famigliari si tratta di una cosa particolarmente gravosa, perché la persona non vive solo un deterioramento mentale, ma cambia anche nella sua essenza, a volte fino a diventare irriconoscibile. Nei colloqui, siamo rimasti colpiti da quanto l'assistenza risulti impegnativa, emotivamente, fisicamente e anche finanziariamente, e quanta forza, pazienza e spesso anche sacrificio personale richieda.

Cosa consigliereste concretamente ai vostri coetanei?

Due aspetti realisticamente realizzabili sono l'attività fisica e un approccio consapevole al sonno, anche se non sono sempre facili da applicare nel quotidiano. Una frase ci è rimasta impressa: «Ciò che fa bene al cuore, fa bene anche alle testoline.» E inoltre, la prevenzione non è rilevante solo «più tardi»: danni e cattive abitudini si accumulano negli anni.

I podcast possono essere scaricati da Spotify.

Titolo: Demenz: Zwischen Nebel und Licht (Demenze: tra nebbia e luce).

Sara, Noée e Fiodor, Scuola cantonale di Baden



«QUANDO SI CANTA, LA DIAGNOSI PERDE SIGNIFICATO: NON IMPORTA PIÙ CHI È AFFETTO DA DEMENZA E CHI NON LO È»

Dalle famiglie di rifugiati ai cori, fino ai conventi femminili, **MELODIE** esplora l'affascinante potere del canto e il modo in cui le canzoni possono guarire e unire: un manifesto della gioia di vivere!

Personalmente, cosa l'ha spinto a realizzare MELODIE? C'è stato un istante, un'esperienza, che ha dato il via al progetto?

Il punto di partenza del progetto era profondamente personale: l'accompagnamento dell'agonia di mio padre durante la pandemia di coronavirus, nel 2020. Assieme alla mia famiglia, lo abbiamo seguito per un'intera settimana, sedendoci accanto al suo letto, tenendogli la mano. Eravamo semplicemente lì. Abbiamo canticchiato, inventato canzoni insieme, regalandogli la nostra vicinanza. Proveniva da una famiglia vallesana che amava cantare, nella quale la musica ha sempre svolto un ruolo naturale, e proprio quella musicalità ha assunto un significato speciale anche nei suoi ultimi giorni.

Da questa intensa esperienza è iniziata una ricerca ampia e approfondita. Ho frequentato congressi, avuto numerosi colloqui, e ho appurato che nel momento del congedo è normalmente l'intera vita vissuta a essere presente. Per rendere giustizia a questa complessità occorre le prospettive e gli approcci più diversi. Il film non è perciò scaturito da una singola idea, ma è andato via via componendosi come un mosaico, nel quale ogni tessera aggiungeva un nuovo aspetto.

Complessivamente, il progetto ha richiesto quattro anni.

Il film mostra il canto come qualcosa di estremamente umano. Perché proprio la voce si presta tanto bene a narrare di comunione e guarigione?

La voce è direttamente connessa al corpo, appartiene in primo luogo all'individuo stesso, e diventa perciò espressione diretta della sua esistenza. Il canto è fisico: respiro, vibrazione e risonanza interagiscono tra loro in maniera complessa e generano una presenza che reca in sé significati che vanno oltre le parole. Al tempo stesso, la voce è strettamente legata ai nostri ricordi biografici. Collega pensiero, sensazione e ricordo in modo del tutto unico, e proprio per questo schiude un accesso speciale alla comunione e alla vicinanza. Riesce a rendere tangibili il conforto, la gioia e persino la guarigione, e a unire le persone a un livello profondo, spesso al di là del linguaggio.



Partecipanti Melodie

Come reagiscono a melodie e ritmo le persone affette da demenze, al di là del linguaggio?

Le loro reazioni a melodie e ritmi si possono spesso percepire immediatamente a livello fisico. Gli affetti da demenze si muovono ritmicamente, battono le dita sul tavolo o fanno oscillare i piedi; mimica e gestualità riflettono esattamente ciò che stanno vivendo. Qui, la musica agisce a un livello molto diretto. Ritmi e suoni raggiungono il corpo prima delle parole e generano così un legame che va oltre il linguaggio.

Contemporaneamente, questa esperienza agisce anche sugli ascoltatori. Chi ascolta attentamente nota anche le minime sfumature, diventa più sensibile alle sottili variazioni del suono, del movimento e dell'espressione altrui. L'udito si affina, la percezione si amplia e si genera un processo mutualistico che stimola vicinanza, comprensione e attenzione reciproca. La musica diventa in tal modo un ponte tra corpo e spirito, tra persone e istanti, tra la vita interiore e l'espressione esteriore.

Se dovesse formulare un unico insegnamento tratto dal film e concernente l'approccio alle persone affette da demenza, quale sarebbe?

Cantare insieme a loro senza inibizioni, vale a dire senza trattenersi, senza timore di sbagliare. Semplicemente lasciarsi prendere dall'istante, condividere la voce con loro. E, altrettanto importante: ascoltare attentamente, percepire ogni suono, ogni movimento, ogni sorriso.

Uscita del film: 5.3.26, in numerosi cinema svizzeri

VALE LA PENA PARTECIPARE ALLE SPERIMENTAZIONI CLINICHE?

Molti progressi in campo medico non sarebbero stati possibili senza gli studi clinici. Malattie che in passato erano considerate incurabili oggi possono spesso essere trattate con successo. Questi sviluppi hanno solitamente inizio nei laboratori di ricerca, dove le nuove sostanze vengono prima testate su colture cellulari e in studi pre-clinici. Solo quando i risultati sono promettenti si verifica se un trattamento è efficace e sicuro anche per l'uomo. È proprio a questo scopo che servono gli studi clinici.

Gli studi clinici esaminano se e in che misura i nuovi farmaci o le nuove terapie sono efficaci contro determinate malattie. La partecipazione è sempre volontaria per i partecipanti allo studio ed è soggetta a severe disposizioni di legge. In Svizzera, la ricerca sugli esseri umani è regolata dalla Legge sulla ricerca umana. Essa prescrive, tra l'altro, che ogni studio debba essere esaminato e approvato da una commissione etica prima di essere avviato. Quest'ultima garantisce che la dignità dei partecipanti sia rispettata e che i potenziali benefici superino i possibili rischi.

Attualmente in Svizzera sono in corso diverse migliaia di studi clinici, tra cui anche quelli sulla demenza e sull'Alzheimer. Tuttavia, non è possibile rispondere in modo generale alla domanda se valga la pena partecipare. La decisione è individuale e richiede un'attenta valutazione dei pro e dei contro personali.

Tra i possibili svantaggi vi è il fatto che i partecipanti corrono un rischio personale. Anche se un nuovo trattamento ha dato buoni risultati in laboratorio, il suo effettivo beneficio sull'uomo è ancora incerto. Negli studi clinici può quindi emergere che un farmaco è efficace, ma anche che non apporta alcun beneficio o che ha effetti collaterali indesiderati. Inoltre, le nuove terapie vengono spesso confrontate con i trattamenti esistenti, con un'assegnazione spesso casuale. Non vi è quindi alcuna garanzia di ricevere il nuovo trattamento.

D'altra parte, la partecipazione può consentire l'accesso a terapie innovative che non sono ancora disponibili al di fuori degli studi. Tuttavia, molti soggetti decidono di partecipare per un altro motivo: desiderano contribuire al progresso medico. Sapendo che i pazienti di oggi beneficiano della ricerca precedente, sperano che la loro partecipazione contribuisca ad aprire migliori possibilità di trattamento per i malati futuri.

CARA LETTRICE, CARO LETTORE,

la primavera è sinonimo di nuovo inizio e di movimento. Le giornate si allungano, la natura si risveglia e numerosi sono gli inviti a riprendere le attività. Il movimento non si limita a ridare slancio al corpo, ma può anche rafforzare il benessere e fornire nuovi impulsi.

Questa tematica acquista un significato particolare proprio in relazione alle demenze. Il movimento – in tutte le sue forme – può contribuire a conservare più a lungo le proprie facoltà, a strutturare la vita quotidiana e a generare momenti ricchi di fiducia percepita. Favorisce gli incontri, stimola la partecipazione e, spesso, ha effetti laddove le sole parole non bastano più.

La musica svolge un ruolo altrettanto importante. Essa emoziona in modo del tutto particolare: raggiunge le persone a livello emotivo, risveglia ricordi e può creare legami, anche quando si perdono le capacità linguistiche. La musica può calmare o rinvigorire, fornire orientamento e rendere possibili esperienze condivise, spesso in modo immediato e profondamente toccante.

Vi auguriamo una lettura stimolante e una primavera che lasci spazio al movimento, alla fiducia e a nuove prospettive.

il vostro
Dott. Michael
Röthlisberger
direttore



IL MOVIMENTO

Consigli
sulla
prevenzione

L'attività fisica regolare può contribuire a ridurre il rischio di demenze e a mantenere più a lungo le facoltà cognitive e fisiche. Questo vale a qualsiasi età.

Perché il movimento è efficace?

Stimola il cervello. A beneficiarne sono la memoria, l'attenzione, l'umore e la flessibilità cognitiva. Inoltre, il movimento favorisce la produzione di sostanze messaggere, in special modo il BDNF (brain derived neurotrophic factor), che supportano la sopravvivenza delle cellule nervose. Taluni studi mettono in relazione con il movimento anche strutture come l'ippocampo, fondamentale per la memoria.

Come metterlo in pratica

L'obiettivo sono circa 150 minuti di attività fisica moderata a settimana, per esempio la camminata veloce, la bicicletta o il nuoto, prediligendo un numero maggiore di sessioni brevi a poche di maggiore durata. E meglio ancora se il movimento è associato a gioia e contatti sociali: in tal senso, un classico è il ballo.

E se le proposte classiche non motivassero?

Nell'ambito di cure a lungo termine, nelle persone affette da demenze l'attività fisica può ridursi notevolmente a causa della passività, del disorientamento o della mancanza di motivazione. Per le persone con pregiudizi cognitivi già presenti, i cosiddetti «exergame» possono rappresentare una valida alternativa. Gli exergame sono giochi di movimento interattivi che combinano passi, spostamenti di peso e movimenti delle braccia con compiti di ragionamento e feedback diretti. Sono ludici, motivanti e favoriscono spesso anche le interazioni sociali.

Alcuni ricercatori dell'ETH di Zurigo sostenuti da Ricerca Demenze Svizzera - Fondazione Synapsis hanno dimostrato che, grazie a un allenamento mirato e basato sugli exergame, le capacità cognitive dei partecipanti allo studio, così come il volume delle corrispondenti regioni cerebrali nei pazienti più anziani, sono effettivamente aumentati.



Il suo cervello.
La sua vita.

Abbia cura delle stazioni
della sua vita.

Colophon

Synapsis News, edizione no. 1, marzo 2026

Editore

Ricerca Demenze Svizzera - Fondazione Synapsis
Compare 4 - 6 volte l'anno

Ricerca Demenze Svizzera - Fondazione Synapsis

Josefstrasse 92, CH-8005 Zurigo
+41 44 271 35 11
www.ricerca-demenze.ch
info@demenz-forschung.ch



Conto donazioni

IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

