



Letizia Espanoli e il Sente-Mente® Project

Occhi e idee nuove per avere cura delle persone che con-vivono con la demenza e le loro famiglie

Cos'è il "Sente-Mente®" Project

Il "Sente-Mente®" Project è un modello italiano, innovativo e rivoluzionario, per svelare, nel dolore della malattia, le opportunità di viverla.

Sente-Mente® è rivolto alla creazione del ben-essere di tutte le persone che sono coinvolte direttamente o indirettamente in questo percorso di Vita (persone che con-vivono con la malattia, professionisti della cura e della relazione, famigliari, volontari, assistenti famigliari ma anche Amministrazioni comunali, Associazioni Alzheimer, Associazioni locali, giornalisti...).

Il carattere innovativo di Sente-Mente® sta nell'individuazione e nella valorizzazione dell'*essenza vitale* racchiusa in ciascuna persona. Il termine *Sente-mente*, ovvero capace di provare emozioni e sentire quelle altrui, va a sostituire il termine *De-mente*, fuori dalla propria mente dove l'attenzione è posta unicamente sulla perdita di memoria e delle facoltà cognitive.

Il Sente-Mente® Project si fonda su 7 pilastri:

1. La vita non finisce con la diagnosi (#lavitanonfinisceconladiagnosi)
2. Psicologia Positiva
3. Dal corpo alla mente, dalla mente al corpo
4. *HeartMath®* e gli studi di neurocardiologia
5. Con-tatto
6. L'arte della Risata Incondizionata Terapeutica
7. I comportamenti speciali e #leemozioninonsonounamalattia

Sente-Mente® allena le Persone e le Organizzazioni socio-sanitarie ad uscire dallo stato di impotenza, grazie ad un metodo capace di creare benessere sia per la persona malata, sia verso coloro che a vario titolo sono coinvolti nel processo di assistenza e cura.

Il modello permette di stimolare le organizzazioni coinvolte verso la creazione di nuove azioni di assistenza e cura unita ad un miglioramento organizzativo continuo e di sostenere le Amministrazioni comunali attraverso un Progetto Pilota che porterà il Comune ad essere "Sente-Mente® amico delle persone che con-vivono con la demenza".

Il Sente-Mente® Project è stato ideato nel 2014 da **Letizia Espanoli**, formatrice in ambito socio-sanitario che da 30 anni si occupa della triade terapeutica: familiari, operatori e persone che con-vivono con la diagnosi di demenza. Operativi in tutta Italia ci sono 72 *Felicitatori*, professionisti formati alla realizzazione di percorsi chiamati Laboratori rivolti alle famiglie o alle persone che convivono con la malattia

Scrive Harry Urban che con-vive con la demenza di Alzheimer da 13 anni

“Non è stato in una notte, improvvisamente, ma lentamente, giorno dopo giorno, che ho realizzato che l’Alzheimer era una degenerazione del mio cervello, ma non della mia personalità, di me stesso.

Ho iniziato a sentire che il sentiero che potevo scegliere di percorrere mi avrebbe condotto verso una vita migliore e sento pertanto importante dire a tutti voi, che leggerete questo libro, cosa significhi con-vivere con la demenza e aiutarvi a comprendere che incontrerete tempi difficili.

Ha ragione Letizia: esiste ancora una vita dopo la diagnosi e senza dipingere un quadro roseo, vorrei diffondere Speranza e dare, a ogni persona che in Italia con-vive con la demenza, una ragione per vivere mostrando, come accade nella mia vita, che possono ancora imparare cose nuove e continuare a fare quello che hanno sempre amato.

Potreste dover modificare il modo di fare alcune di quelle cose, ma fintanto che riuscite a farle in sicurezza, non lasciate che la malattia prenda il controllo sulla vostra vita e distrugga il tempo che vi resta.

So che la mia vita è in bilico e so che sto perdendo memorie preziose, ma sono grato di aver sperimentato il Mondo della Demenza e i suoi splendori. Nel mio nuovo mondo si trovano amore puro e comprensione. Sono consapevole che sto perdendo la mia battaglia con l’Alzheimer, ma lo accolgo. Ho trovato amore nel mio cuore, che non mi ero mai reso conto di avere, e ho avuto l’opportunità di aiutare così tante persone a tirarsi fuori dai propri orrori.

Oggi sono capace di guardarmi allo specchio e affermare che mi piace la persona che vedo sorridere”

Tratto da #lavitanonfinisceconladiagnosi di Letizia Espanoli

Per saperne di più: www.letiziaespanoli.com

Susi Doriguzzi, *Felicitatrice* del Sente-Mente® Project, Operatore Socio Sanitario - Referente del Comparto Socio Assistenziale presso l’APSP di Borgo Valsugana (susidoriguzzi@gmail.com, cell. 348 0337241), Telve di Sopra (TN).

Si ringrazia l’A.P.S.P. “S. Lorenzo e S. Maria della Misericordia” di Borgo Valsugana per la collaborazione e per la concessione della sala e la Biblioteca Pubblica di Borgo Valsugana per la stampa delle locandine della serata.

Si ringraziano per il Patrocinio Morale l’APSP “S. Lorenzo e S. Maria della Misericordia”, la Comunità Valsugana e Tesino, il Comune e la Biblioteca Pubblica di Borgo Valsugana.