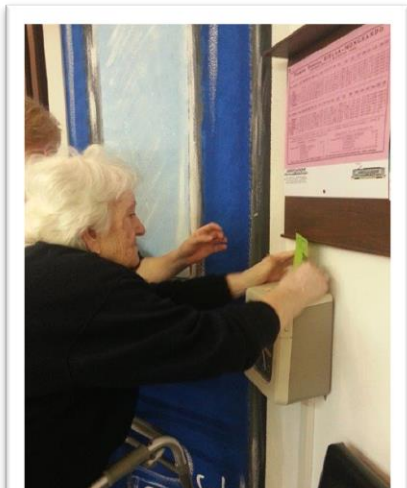


LA TERAPIA DEL VIAGGIO

CHE COS'È IL "TRENO TERAPEUTICO"?

La Terapia del Viaggio rientra negli interventi denominati Terapie non Farmacologiche. Queste si prefiggono il benessere degli anziani stimolando ricordi, attenuando i disturbi del comportamento, dando al contempo sensazioni piacevoli e gratificanti. Può, in alcuni casi, favorire anche il dialogo e la relazione fra persone.

In questo percorso di cura bisogna accompagnare la persona, e accompagnare significa divenire una presenza significativa in un contesto di condivisione.



Il viaggio comincia obliterando il biglietto

La terapia del viaggio inserita nella nostra RSA si pone come una nuova forma di assistenza alla persona anziana con deficit cognitivo e ha come obiettivo il miglioramento della qualità di vita del soggetto coinvolto.

Lo studio è collegato ad una innovativa terapia ambientale strutturata: si tratta di uno spazio, un luogo di viaggio, dove le persone

affette da demenza viaggiano; e questo viaggio virtuale, produce benessere e tranquillità per le persone che lo intraprendono.

La ritualità del viaggio diventa un'importante cura non farmacologica, utile a gestire le problematiche comportamentali presenti nella malattia di Alzheimer.

VIAGGIO TERAPIA: GLI STRUMENTI A DISPOSIZIONE

Per comprendere a fondo la funzione terapeutica del viaggio bisogna chiarire un concetto di base: non è il viaggio a determinare l'effetto benefico, la terapia consiste nell'esercitare, durante il viaggio, quelle capacità/potenzialità che la malattia non ha ancora debilitato.

I principi operativi di questa attività sono:

- **il corretto contesto**
il viaggio costituisce il contesto esterno che è la base per lo svolgimento di esercizi atti a far riemergere la facoltà creativa della mente che attinge alle proprie esperienze, per riprodurre pensieri ed immagini.
- **Il corretto ascolto**
I percorsi del viaggio, i suoi tempi fatti di partecipazione, di riflessione, delle ripetute consultazioni con il gruppo, al fine di stimolare la risposta
- **La corretta scelta**
La capacità di proporre ed indirizzare i partecipanti, attraverso le circostanze che emergono durante il viaggio.

- **La corretta osservazione**
La capacità di rafforzare e guidare l'attenzione sugli elementi salienti per rafforzare la capacità di memoria.
- **La corretta guida**
La capacità di utilizzare la "voce narrante – guida" per stimolare un linguaggio, tutt'altro che astruso, ma rispondente ai criteri dell'esperienza.



Opera realizzata da Federica Modolo: giovane artista biellese che regala se stessa attraverso la sua arte in modo del tutto gratuito realizzando sogni che fanno star bene e il treno è uno di quei sogni.

Nel viaggio noi esprimiamo il nostro sentire, le emozioni, le sensazioni, il guardare la vita che scorre nell'attimo. Nel momento del distacco dalla realtà del quotidiano il viaggio diventa il percorso di vita unico e nuovo. **Un viaggio che non esiste, ma allo stesso tempo è così forte e ricco di significati che diventa contenitore di emozioni di vita.**

Le parole chiave di questi percorsi non farmacologici sono creatività, flessibilità, organizzazione, condivisione. Solo se esiste una stabile organizzazione nei percorsi di cura possono esserci flessibilità e creatività nell'ottica di una condivisione globale dei diversi gruppi di lavoro.

In questo percorso virtuale è fondamentale considerare e validare la realtà che sta vivendo la persona ed il suo vissuto, ci sono disturbi del comportamento difficilmente gestibili all'interno di uno spazio, anzi, è spesso proprio lo spazio chiuso che acutizza il disturbo comportamentale.

RESIDENZA MARIA GRAZIA

il percorso

La terapia del viaggio come alternativa sperimentale alle contenzioni fisiche e farmacologiche.

Il treno è visto come possibilità di creare una relazione con l'altro "passeggero", perciò si crea uno spazio apposito, in base alla tipologia dell'ospite.

Quando una persona affetta da malattia di Alzheimer chiede di andare a casa, **la casa non è una struttura fisica, ma è una meta affettiva, il percorso stesso è affettivo** in quanto la persona si rilassa, comunica si attiva.

Le sedute sono impostate con dei protocolli ed una metodologia, con schede/scale da compilare (NPI e MMSE), per poter elaborare i risultati con periodicità trimestrale.

Gli operatori dell'Ente saranno tutti formati alla gestione del "treno terapeutico", perché la terapia potrà essere usata anche "al bisogno" in caso di disturbi del comportamento in fase acuta.

I destinatari sono, generalmente, ospiti ad uno stadio moderato-grave della malattia di Alzheimer.

Il "**vagone**", con scompartimenti a due o più posti, è un ambiente terapeutico dove l'oggetto acquista un valore affettivo legato ad emozioni e ricordi. È importante capire che la persona "abita" il treno, perché sul treno deve trovare uno spazio modulato sulle sue necessità da cui trarre benessere. Occorre mettere **la persona al centro e non la malattia**, le persone con malattia di Alzheimer sono molto sensibili, e, soprattutto, **siamo noi ad dover entrare nella loro dimensione e sensibilità, non viceversa**.

Punto focale del vagone è il "finestrino", realizzato da un monitor che trasmette immagini selezionate in base al viaggio scelto.

Gli obiettivi:

- Il viaggio come momento di aggregazione, conoscenza e confidenza, "racconto".
- Il viaggio come svago, rottura dalla routine, percorso di benessere per ritornare a vedere paesaggi dal "finestrino".
- Il viaggio come riattivazione dell'immaginazione della memoria, tornare bambini.
- Il viaggio come stimolo al mangiare.
- Il viaggio come rilassamento per il rumore e i suoni che esso produce.

I viaggi sono pensati in base alla storia di vita dell'ospite, possono esserci:

- viaggi con i parenti
- viaggi di gruppo
- viaggi in notturna, per chi soffre d'insonnia
- viaggi per persone inappetenti, con spuntini ad hoc

È importante a seguito del viaggio, tenere un diario così da evidenziare cambiamenti, reazioni immediate dell'ospite.

La terapia del viaggio è un'opportunità anche per gli operatori, infatti a coloro che seguono il viaggio, vengono somministrati dei questionari per capire il loro vissuto rispetto all'attività.

Riportiamo alcune interviste ad operatori che, all'interno della Residenza Maria Grazia, hanno gestito "dei viaggi".

TAGLIORETTI ELISABETTA ha effettuato 3 viaggi in treno. Quando ti abbiamo proposto il treno cosa hai pensato?

Che è una bella idea.

Il primo viaggio come è andato?

Molta emozione. All'inizio avevo paura di sbagliare, di fare qualcosa che poteva compromettere il buon esito del percorso. Poi mi sono calmata e ho capito che non c'era motivo di tanta paura.

Ritieni il viaggio terapeutico anche per te?

Sì, ti mette in condizione di rilassamento, di svagare la mente. È come se effettivamente effettuassi un viaggio anche io, anche se so benissimo che il viaggio non è reale. Le emozioni sono forti, ti metti in gioco in prima persona, si crea un rapporto di confidenza, complicità. In automatico ti viene spontaneo raccontare particolari che nel mondo del lavoro quotidiano non farei mai. È un momento a tu per tu dove l'altro diventa il mio "terapeuta", i ruoli sono sullo stesso piano e l'aiuto che ne deriva è reciproco. È un dare e un avere. Cadono molte barriere e schemi mentali, non ti senti giudicato, ti senti libero di esprimere te stesso.

Uno dei viaggi con un ospite è stato favoloso in quanto mi ha coinvolta in pieno, siamo riuscite a legarci e raccontarci una all'altra come due amiche intime che affrontano insieme il viaggio e si conoscono da una vita.

È una terapia che può aiutarti a star bene?

Sì, rilassando la mente in automatico si sta bene, ci si rigenera. Si affronta la giornata in modo diverso. Si vede l'insieme delle cose in modo diverso.

Consigliaresti questa terapia a altri operatori?

Sì, molte persone sono sotto stress e andare sul treno potrebbe portare loro del benessere, sempre che sia ritenuto come un laboratorio di svago e non di lavoro, non deve essere un peso.

Ti dà più possibilità di ascoltare l'ospite, ti mette in una condizione particolare di ascolto, che non sempre in reparto si riesce a trovare.

Con il viaggiatore si entra in intimità?

Sì, perché raccontano la loro vita, la loro infanzia, i loro ricordi.

Tu racconti di te?

Sì, perché il rapporto che si crea permette uno scambio di ricordi e di intimità reciproca.



Cambia il rapporto in reparto con gli ospiti che viaggiano?

Non sempre puoi avere lo stesso rapporto, ma si instaura con l'ospite che ha viaggiato con te una confidenza diversa e maggiore perché si conoscono certi aspetti che prima non si sapevano.

DILUCIANO PATRIZIA ha effettuato una decina di viaggi.

L'idea del viaggio virtuale come ti è sembrata?

Mi è piaciuta, anche perché da viaggiatrice (mi piace il treno) l'ho trovato subito una bella idea, dà la possibilità di socializzare con un rapporto uno a uno, non si finisce mai un viaggio senza socializzare con qualcuno ed entrare in sintonia con la persona che hai davanti. Anche quando la persona è agitata, seduta sulla sedia del treno è come se si trasformasse e si tranquillizza e segue quello che le si dice.

A tratti segue anche il viaggio e riconosce gli ambienti della nostra zona.

Durante la conversazione che rapporto si crea?

Si crea un rapporto complice, non da operatore, sembra quasi familiare, un rapporto paritario.

Come ti senti in quei momenti?

Bene, chiacchierando mi rilasso anche io, lo faccio a fine turno. Mi piace prendermi questo spazio con l'ospite. L'ospite ha dei benefici, e anche io. Mi porta buonumore e mi tranquillizza. Vivo molto il viaggio, come viaggio. E' un momento dove mi lascio andare, un distacco dalla realtà lavorativa.

Potresti dire che è terapeutico anche per te?

Sicuramente sì.

Parli anche di te?

Qualche aneddoto personale, sì.

CORLADE BIBIANA partecipa al laboratorio della terapia del Viaggio da Ottobre 2014 regolarmente circa una volta a settimana.

Come è stata la prima volta?

Avevo paura che lui potesse riconoscere il fatto che non era un treno vero. Invece era contento e per lui è stato un viaggio reale, era riconoscente e commosso che io l'avessi portato a Milano.

Come sei uscita dal primo viaggio?

Sono entrata emozionata e sono uscita emozionata.

Su di te fare questi viaggi ha un effetto positivo?

Sì sono molto più tranquilla e rilassata nello svolgere il lavoro dopo il laboratorio. Sono anche soddisfatta vedendo che posso essere utile all'ospite.

Come ti senti durante il viaggio?

Mi immedesimo anche io ad essere un viaggiatore per poter conversare proprio come se fosse un viaggio vero. Entro con l'idea di salire su un treno con un amico e mi godo i benefici del viaggio. Riesco a staccarmi dalla realtà e quando termino il percorso mi sembra di essere arrivata a destinazione.

Come è il rapporto tra te e il viaggiatore?

Si riesce a conoscere di più la persona perché racconta cose personali che non si ha mai occasione di approfondire.

Tu racconti di te?

Poco

Perché?

Mi invento alcune storie per stimolare a parlare di più, non racconto molto di me perché non ho mai pensato di lasciarmi andare fino a questo punto.

Tu ti emozioni durante il viaggio? Ti commuovi?

Sì, forse per questo mi trattengo dal parlare di me, nel momento in cui loro raccontano, qualcosa mi impedisce di lasciarmi andare.

Con le persone che tu accompagni in viaggio si è creato un altro tipo di rapporto durante il lavoro?

Decisamente sì, alcune volte mi chiedono di andare in viaggio, mi riconoscono e mi associano al treno. Sono soddisfatta e contenta di questo. In me non vedono solo l'operatore che li alza, li lava, dà da mangiare, ma vedono in me un'amica che li accompagna in un tragitto piacevole per loro e per me, una cosa positiva.



RELAZIONE INIZIALE ANNO 2015 progetto sperimentale TERAPIA DEL VIAGGIO

La terapia del Viaggio ha inizio nell'ottobre del 2014. Fa parte del gruppo di terapie non farmacologiche somministrabile agli ospiti della struttura e aperta al territorio. Ad oggi contiamo 47 viaggi effettuati su 5 persone scelte.

Gli ospiti coinvolti hanno problemi di agitazione, alimentazione o semplicemente voglia di raccontarsi:

Luigi. Ha effettuato 7 viaggi. Signore a tratti agitato con il bisogno di raccontarsi. Luigi ha portato a termine tutti i viaggi ed ogni viaggio ha avuto esito positivo. Quando termina il viaggio chiede già la possibilità di effettuarne un altro, i viaggi per lui sono veri e ad ogni ingresso sul treno è sempre emozionato. Spesso fa richieste di viaggio, vuole andare a Milano, a Novara, in giro a prendere il caffè. Anche in caso di agitazione Luigi sul treno si rilassa e dialoga tranquillamente, anche dopo il viaggio appare tranquillo e più sereno. Il treno a volte suscita in lui brutti ricordi, soprattutto i problemi che ha con la figlia. Ma con il proseguire del viaggio l'umore cambia e anche i suoi discorsi e il viaggio si trasforma in un evento positivo.

Antonia. Ha effettuato 16 viaggi. 2 hanno avuto esito negativo e non ha terminato il percorso. Uno ha avuto esito positivo ma non ha terminato il percorso mentre gli altri 13

hanno avuto esito positivo con percorso arrivato alla fine. Signora agitata e con la ricerca continua di casa e con tentativi di fuga, soprattutto verso sera. Dalle schede di Antonia si può notare come il viaggio per lei sia un beneficio sul suo bisogno di "andare a casa". Entra nel vagone cercando la figlia, il marito, la famiglia, e durante il viaggio trova ciò di cui ha bisogno, il senso di casa come "emozione e stato di benessere" e non casa come luogo fisico. I viaggi non terminati e con esito negativo durante la giornata però hanno avuto però risvolto positivo in quanto in reparto Antonia era tranquilla. Nelle prime sedute la figlia di Antonia ha notato la mamma più tranquilla, senza sapere che aveva viaggiato. Si pensa in futuro di provare a fare viaggiare Antonia con sua figlia. Nelle giornate di viaggio Antonia in reparto risulta tranquilla, socievole, piacevole, e soprattutto contenta. Solo in un viaggio ha riconosciuto il finestrino come un televisore. Ma nei viaggi successivi non ha più fatto cenno. Antonia è sorridente sia quando viene a prendere il biglietto che quando viene a raccontarci come è andata. E' molto felice di viaggiare. In un viaggio ha fatto notare all'operatrice che non si "Viaggia vestiti in quel modo (con la divisa) ma bisogna cambiarsi". E' necessario quindi quando si viaggia con lei vestirsi in modo adeguato.

Alma. Ha effettuato 16 viaggi tutti portati a termine e con esito positivo. Signora con problemi nell'alimentarsi, mangia poco e per lei il mangiare è uno sforzo, spesso piange davanti al piatto, a volte per alimentarla viene imboccata. E' a volte agitata. Per lei i viaggi sono reali, è molto felice e soprattutto si alimenta in continuazione sembrando quasi un'altra persona. Mangia sia durante il viaggio che nella giornata che segue, chiedendo più volte da mangiare. Prima dell'ingresso nel vagone è sorridente e felice. Durante il viaggio parla delle sue amiche, della scuola, dei tempi passati. In un paio di viaggi è entrata nel treno non contenta e imbronciata, situazione che è poi cambiata durante il viaggio uscendo poi allegra e contenta.

Dilva: ha effettuato 2 viaggi terminati, uno con esito positivo e l'altro con esito negativo. Signora spesso piangente ed agitata. Alla fine di uno dei due viaggi la signora è rimasta tranquilla.

Aldo: ha effettuato 6 viaggi, tutti riusciti e con esito positivo. Il signor Aldo ha difficoltà nel relazionarsi ed è spesso agitato e poco trattabile. Nella sua vita ha sempre fatto il camionista e per questo abbiamo pensato di inserirlo nel treno. Anche i viaggi iniziati con lui agitato e poco socievole si sono poi rivelati alla fine un successo in quanto mangiava per tutto il viaggio e chiacchierava tranquillizzandosi anche nelle ore successive al viaggio.

Ida: la Signora arriva da casa, seguita dalle operatrici della casa di riposo come servizio territoriale tramite Servizi Sociali. Non ha problemi particolari, se non la voglia e la necessità di un rapporto 1/1 per poter parlare. La signora vede poco ma nei suoi viaggi ha riconosciuto delle case e dei posti. Il treno è stato per lei un momento dove ha

potuto raccontarsi e sfogarsi anche in riferimento alla sua situazione familiare poco facile.

Per il 2015 pensiamo di potenziare le sedute di Terapia del Viaggio incrementando gli ospiti e gli operatori che lo seguono.

Responsabile AMB Residenza Maria Grazia Emanuela Petit