

Un Centro Diurno a distanza è possibile?

Pietro Vigorelli

Ho ricevuto il resoconto di alcune iniziative nate spontaneamente da parte delle operatrici di alcuni Centri Diurni (CD) che sono state apprezzate e rapidamente fatte proprie dalle rispettive Direzioni. Ne faccio una sintesi e rielaborazione personale perché questi interventi meritano di essere conosciuti e possono ispirare altre iniziative nelle varie realtà locali. Ringrazio in modo collettivo gli operatori, veri pionieri, che mi sono stati di ispirazione.

Comincio con la storia della nascita di un singolo CD a distanza per presentare poi una rielaborazione sintetica di come lo si possa strutturare. Segue la presentazione di una giornata esemplificativa e la riflessione sul senso della proposta alla luce dell'*ApproccioCapacitante®*.

1. Cominciamo con un esempio

Il contesto

Non avremmo mai pensato di dover chiedere le porte del Centro Diurno (CD) per così tanto tempo ai nostri cari iscritti e alle loro famiglie a causa di un virus letale. L'impossibile si è presentato in punta di piedi alla nostra porta il 9 Marzo 2020. Un Decreto emanato dal Governo ordina la chiusura immediata di tutte le strutture socio sanitarie semi-residenziali del Paese fino a data da destinarsi, per proteggere la salute e la vita di tutti noi; le famiglie e i loro cari congiunti malati di Alzheimer non possono più contare sul CD.

La reazione delle operatrici

Anche noi operatrici improvvisamente ci siamo sentite private di relazioni importanti che avevamo costruito con passione, giorno dopo giorno, e non ci siamo rassegnate di fronte a un ostacolo che sembrava insuperabile.

La nascita di un progetto

Mentre impera lo slogan # io resto a casa# noi operatrici siamo consapevoli di quanto la chiusura del Centro Diurno possa pesare negativamente sulle persone malate e le loro famiglie e cominciamo, ciascuna per conto suo, a ragionare su cosa si possa fare.

L'idea

Lunedì 23 marzo mi chiama al cellulare Miriam, la mia collega educatrice, raccontandomi di essere stata contattata da Gloria figlia della Signora Adele, che frequenta il CD tre volte alla settimana da due anni. Gloria racconta che la sua mamma Adele spesso le confida che le manca tanto il CD, le manchiamo tutti, ci pensa con tanta nostalgia, vorrebbe avere nostre notizie, sapere come stiamo e chiede di tornare presto da noi! Miriam resta colpita da questa telefonata e intuisce come si possa sentire Adele. Decide di risponderle con un piccolo video messaggio in cui la saluta accuratamente e le consiglia di fare qualche piccola attività per mantenersi attiva e in allenamento, con esercizi simili a quelli che si facevano insieme al Centro CD. Gloria e Adele raccolgono subito lo stimolo che Miriam ha indirizzato loro e le inviano un disegno e degli schizzi colorati fatti da Adele. Da questo momento grazie ad Adele ed al suo desiderio di stare assieme a noi nonostante la distanza nasce l'idea di creare una specie di CD a distanza, utilizzando la piattaforma Zoom.

2. Sintesi del progetto “Ancora insieme”

Le misure precauzionali messe in campo per prevenire e ridurre il contagio da Covid-19 hanno colpito anche il nostro servizio provocandone la chiusura totale. La sospensione rischia di aggravare il peso sulle spalle di chi ogni giorno si prende cura delle persone malate: i caregiver familiari. Anche se siamo lontani, la nostra scelta è sempre e comunque quella di esserci! Per noi operatrici del CD diventa importante cercare modalità nuove per accompagnare le persone che frequentavano il Centro e i loro familiari.

Supporto, incoraggiamento, sostegno. Questi sono i nostri obiettivi principali.

Col progetto “Ancora insieme” cerchiamo di raggiungere le famiglie nonostante la distanza che ci separa. Il progetto prevede dei momenti più o meno strutturati, ad orari prestabiliti.

Ciascuno si collega quando vuole, ma si chiede di non entrare nel CD a distanza mentre è in corso un'attività.

Vengono riproposte, anche se a distanza, parte delle attività e dei laboratori che giornalmente organizziamo con le persone che frequentano il CD, con le modifiche che si rendono necessarie.

Per le famiglie che non aderiscono al CD a distanza

Per i familiari e le persone che non desiderano o non possono partecipare al progetto a distanza è importante continuare comunque ad assicurare una continuità relazionale con un più classico contatto telefonico (se possibile tramite videochiamata con WhatsApp o con Skype). Questi collegamenti saranno anche l'occasione per aggiornare sulle attività del CD a distanza.

3. Programma esemplificativo di una giornata

Ore 10: Il benvenuto

Un operatore dà il benvenuto ai partecipanti man mano che entrano in aula. Li aiuta nel collegamento, li saluta uno per uno, spiega il programma del giorno. È un momento marcatamente interattivo in cui ciascuno si sente riconosciuto individualmente. L'operatore fa attenzione che soprattutto gli anziani smemorati e disorientati possano prendere la parola, parlare liberamente, così come riescono, senza essere interrotti e senza essere corretti.

Ore 10.45: Il canto

Si comincia con un canto, una canzone facile scelta insieme che diventa un momento corale partecipativo e che contribuisce a costruire l'identità del gruppo. Tutti i microfoni sono aperti. È un momento un po' caotico. Il risultato musicale può essere scadente, ma l'attività può diventare un momento giocoso e autoironico di successo.

Ore 11: L'attività motoria e le chiacchiere

Ci sono attività motorie facilmente realizzabili da tutti stando davanti allo schermo, distanziandosi solo di un po', anche restando seduti. L'attività può essere guidata da una fisioterapista, ma non necessariamente, in quanto non si tratta di fisioterapia ma di un'attività giocosa, di movimento, in cui l'attenzione è centrata sul corpo.

I benefici fisici, mentali ed emotivi dell'attività motoria sono ben noti. In questo caso l'attività ha anche un vantaggio aggiuntivo in quanto persone smemorate, disorientate e con deficit cognitivi non si trovano ad essere svantaggiate: è sufficiente imitare. Tutti ci riescono,

ciascuno alla sua maniera, perché il meccanismo dell'imitazione è un meccanismo innato, primario, universale.

Esercizi dei muscoli mimici

Si può cominciare con esercizi dei muscoli mimici, facendo smorfie ridicole e ridendo insieme, accompagnando le smorfie con le parole o con i versi degli animali. Quando il gruppo è partecipe ed allenato si possono assumere atteggiamenti grotteschi fino a condividere risate fragorose.

Esercizi di singoli gruppi muscolari

Si possono proporre vari esercizi da fare stando seduti:

- esercizi per il capo (accennare al sì e al no muovendo lentamente la testa),
- esercizi per il cingolo scapolo-omeroale (movimenti delle spalle, alzare, abbassare, ruotare, prima una spalla, poi l'altra, poi entrambe),
- esercizi per gli altri superiori (possono essere proposti movimenti semplici o movimenti più complessi),
- esercizi per i polsi, le mani, le singole dita delle mani,
- esercizi per gli arti inferiori (esercizi semplici che si possono fare da seduti e che si possono seguire anche a distanza, allontanandosi di un metro dallo schermo: divaricare le cosce e riunirle, ritmicamente; sollevare un ginocchio, magari aiutandosi con le mani, poi l'altro; accavallare le gambe; flettere, distendere, ruotare un piede).

Il riferimento può essere più fisioterapico o più giocoso a seconda dell'estro e delle competenze dell'operatore. L'attività può anche diventare un vero gioco del mimo, basato sull'imitazione (imitazione dell'operatore, di un partecipante, di un animale), con indovinelli e libera iniziativa e inventiva dei partecipanti.

Esercizi di respirazione

Il singolo operatore può attingere alle varie tecniche di respirazione che ha appreso in ambito sportivo, teatrale, meditativo o yoga.

Esercizi vocali

L'utilizzo della voce può essere di grande soddisfazione per tutti, soprattutto per chi ha deficit cognitivi e linguistici più gravi, per chi si è abituato a tacere e a estraniarsi dall'ambiente per timore di sbagliare e di essere corretto o rimproverato.

Possono essere proposti esercizi di vocalizzo (ahaaa, ohooo, eheee...), di lallazione (la la la, ma ma ma), di urlo guidato o libero (con intensità crescente e decrescente).

Utili sono anche le filastrocche e le cantilene. Per tentativo ed errore si può arrivare a scoprirne qualcuna che sia conosciuta e ripetibile anche da persone abitualmente mutaciche, con loro grande soddisfazione.

Esercizi motori complessi

In qualche caso possono essere proposti anche esercizi più complessi che richiedono l'alzarsi dalla sedia. L'alzarsi stesso dalla sedia e risedersi con l'aiuto del caregiver può diventare un'attività motoria di primaria importanza che in questo contesto assume una tonalità giocosa.

L'importante è che gli esercizi siano ripetitivi, il ritmo sia lento, l'attenzione sia centrata sul corpo, su quello che succede nel *qui ed ora*. Gli esercizi devono essere condotti in modo che tutti possano partecipare (o non partecipare). Nessuno deve sentirsi obbligato o escluso o inadeguato. La proposta e l'esecuzione degli esercizi deve essere sufficientemente ordinata e sufficientemente libera. Ordine e libertà, metodo e creatività, sono due poli entro cui gestire l'attività motoria.

Le chiacchiere

Dopo la sessione di attività motoria l'aula resta a disposizione delle chiacchiere che ne nascono spontaneamente. Chiacchiere sulla sorpresa, la fatica e il divertimento di quello che è stato fatto insieme. L'operatore potrà essere più direttivo oppure semplice spettatore (attento) delle chiacchiere trasversali che nascono tra i partecipanti.

Ore 12: Buon pranzo e arrivederci

In linea di massima il collegamento si interrompe dopo i saluti. In qualche caso può essere proposto il pranzo insieme. Ciascuno a casa propria, col PC davanti, come sta succedendo in questi giorni di isolamento sociale con inviti a cena tra amici e parenti, utilizzando Zoom come piattaforma.

Ore 15.30: Ben ritrovati

L'operatore dà il benvenuto a ciascuno, citando il giorno e l'ora del pomeriggio, procedendo più o meno come al mattino.

Ore 16.30: La merenda

Si può procedere come per il pranzo: ciascuno fa merenda a casa propria col PC davanti. Non importa che le persone guardino il PC e interagiscano. Si tratta solo di un'opportunità. Ci sarà chi la coglie e chi la ignora; qualche caregiver ne approfitterà per due chiacchiere o un commento o una domanda.

Ore 17: Il Laboratorio

Ciascun operatore, ciascun CD, potrà scegliere giorno per giorno un'attività dal proprio repertorio, quella che gli sembra più facilmente utilizzabile e che via via si rivela di maggior successo.

Ore 18: Tempo di chiacchiere

Al termine della giornata, dopo tante ore ed attività fatte insieme, l'operatore mette a disposizione di tutti, sia anziani smemorati che caregiver, un tempo-contenitore per chiacchiere, commenti, proposte, perché possano nascere e rinsaldarsi le amicizie tra le famiglie.

Ore 18.30: Il congedo

La giornata del CD a distanza termina con l'augurio di *buona cena, buona notte e arrivederci a domani*. In qualche caso la fine dell'incontro può essere contrassegnato (e ritualizzato) da un canto o una breve preghiera.

4. Il CD a distanza e l'Approccio Capacitante

Questa iniziativa viene proposta e realizzata basandosi sull'Approccio Capacitante, in particolare sui 4 pilastri dell'Approccio Capacitante.

I quattro pilastri dell'Approccio Capacitante

- *La Parola*, cioè l'ascolto e la scelta delle parole basata sulle tecniche capacitanti, in particolare quelle che favoriscono l'emergere della parola e il fluire della conversazione, anche in presenza di deficit cognitivi e di disturbi del linguaggio.
- *Le Emozioni*, cioè il Riconoscimento delle emozioni che emergono, quando emergono, così come emergono (non si cerca di suscitare le emozioni, non si propone di lavorare sulle emozioni; l'Approccio Capacitante propone all'operatore di avvistarle, denominarle, legittimarle, restituirle con le parole e tenerne conto nel modo che ritiene opportuno).
- *Il Corpo*, ricordando che anche quando le funzioni cognitive decadono, il corpo è sempre presente, il contatto e la cura del corpo diventano sempre più importanti, il dialogo corporeo continua a essere possibile fino alla fine, quando ogni altra forma di dialogo diventa impossibile.
- *Il Fare insieme*, ricordando che quando la parola perde la sua funzione comunicativa, quando le emozioni diventano prevalentemente negative, quando prevale il senso di abbandono, di perdita, di insicurezza, il fare insieme qualcosa di piacevole e di significativo è una risorsa che risveglia la vitalità sopita e fa rinascere la speranza di poter *stare insieme* e *stare bene*, in altre parole, risveglia il desiderio di vivere.

Credo che l'Approccio Capacitante e i suoi 4 pilastri vadano sempre tenuti presente durante la giornata e contribuiscano a dare una cornice di senso alle attività proposte.