

In vacanza accompagnati

Alzheimer Una settimana di relax grazie all'aiuto di un volontario: un'opportunità per i malati e per chi si prende cura di loro garantita dalla collaborazione tra Alzheimer Ticino e Pro Senectute Ticino e Moesano

Stefania Hubmann

«Una settimana insieme, come una volta» è l'invito che accomuna le proposte di vacanze accompagnate organizzate da Alzheimer Ticino. Partire in coppia o con un parente per un luogo di villeggiatura quando una delle due persone lamenta un deterioramento cognitivo rischia di diventare un incubo. Questo non significa però dover rinunciare completamente a un momento di svago e relax, soprattutto per il familiare curante sottoposto a grande fatica. Da oltre quindici anni Alzheimer Ticino, che oggi lavora in stretta collaborazione con Pro Senectute Ticino e Moesano, con la quale ha aperto a Lugano il *Centro di competenza Alzheimer e altre forme di demenza* (vedi «Azione 02» 2019), offre la possibilità di trascorrere una vacanza serena con il sostegno di una persona volontaria per coppia. Dai tradizionali soggiorni per persone anziane, tuttora organizzati da Pro Senectute, l'offerta dei due enti si sta ampliando tenendo conto dei nuovi bisogni legati in particolare alle malattie degenerative.

Mare, montagna e terme sono le destinazioni che meglio si prestano a questo tipo di vacanza e predilette dai partecipanti. Il riscontro di questi ultimi è sempre molto positivo, come ci racconta la signora Matilde di Lugano che per diversi anni ha potuto approfittare di questa formula assieme al marito. «L'ultima vacanza trascorsa da soli era stata un disastro. Non potevo mai lasciare mio marito solo nemmeno un istante. Grazie alle capacità organizzative delle due responsabili delle vacanze Alzheimer e alla presenza dei volontari abbinati alle coppie, tutto è cambiato. Mio marito si è sempre trovato in ottime mani ed io ho finalmente potuto rilassarmi. Le visite (alcune solo per i familiari), i bagni nell'acqua termale, i balli e la tombola sono preziose occasioni di svago e ricarica per chi vive con una persona affetta dalla malattia di Alzheimer. Quest'ultima nel contempo ha la possibilità di ritrovare un po' se stessa». A queste attività – precisa la responsabile del *Centro di competenza* Ombretta Moccetti – va aggiunto il beneficio degli incontri fra i partecipanti, organizzati a inizio e fine soggiorno, ma che si sviluppano in modo naturale durante la settimana. Si creano legami stretti, che proseguono al rientro in Ticino, favorendo il confronto con altre situazioni delicate e lo scambio di esperienze.

La testimonianza conferma l'importanza di aprirsi e condividere le difficoltà nell'affrontare la malattia del proprio caro. «Nascondere la malattia non serve a nulla e a nessuno. Anche nella vita quotidiana è molto meglio parlare con i vicini di casa e informarli. Possono capire, aiutare, intervenire. Penso soprattutto a quando il malato si comporta in modo strano». La signora Matilde è diretta e solare. Grazie ad Alzheimer Ticino conserva bei ricordi delle ultime vacanze con il marito, coltivando tuttora rapporti di amicizia nati in quelle occasioni.

Introdotta nel 1993 da Alzheimer Svizzera, le vacanze accompagnate sono state promosse dall'associazione



Una breve vacanza può portare un enorme beneficio nella qualità di vita di chi vive una malattia invalidante. (Pro Senectute)

cantonale ticinese undici anni dopo, dapprima in destinazioni turistiche nazionali (Weggis e Interlaken) e in seguito prevalentemente in Italia. Questo perché ci si è accorti che la lingua diversa in un contesto già delicato può rappresentare un'ulteriore barriera da superare. Ecco quindi prediligere Montegrotto quale meta termale (già sperimentata da Pro Senectute) e Cervia per godere il mare. Quest'anno è stata reintrodotta la montagna al posto del mare con una settimana svoltasi in giugno in Valposchiavo. Le richieste, in costante aumento, esprimono però una marcata preferenza per la destinazione marina. Da una settimana all'anno si è passati a due e forse l'anno venturo si riuscirà a programmarne tre. I posti a disposizione sono sempre esauriti in breve tempo, per cui gli interessati devono annunciarsi con largo anticipo. Lo stato di salute di una persona colpita da un deterioramento cognitivo può mutare notevolmente sull'arco di diversi mesi, ma Alzheimer Ticino assicura grande flessibilità in questo senso. L'organizzazione, pur essendo complessa, è ormai collaudata.

Spiega Ombretta Moccetti: «Da 8-10 coppie siamo saliti a 14 per cercare di soddisfare un maggior numero di richieste. Oltre però non aumentiamo, perché già così l'intero gruppo è composto da una quarantina di persone. Abbiamo bisogno di strutture alberghiere grandi e accoglienti, in grado di capire le esigenze di persone con possibili autonomie ridotte. Dagli accessi privi di barriere architettoniche al personale informato e attento, alla possibilità di pasti adeguati. Senza dimenticare l'attrattiva della regione in modo da soddisfare i desideri ricreativi e culturali dei vacanzieri». Come avviene invece la selezione dei volontari? Risponde sempre la responsabile del *Centro di competenza*: «Alcuni accom-

pagnatori sono già volontari al Centro diurno di Pro Senectute, per cui conoscono bene la realtà dei malati e delle loro famiglie. Altri sono legati professionalmente al settore socio-sanitario come gli assistenti di cura delle case per anziani o gli allievi infermieri per i quali la vacanza è considerata un periodo di stage. A tutti offriamo una formazione specifica, cercando poi il miglior abbinamento possibile fra volontario e coppia da assistere».

Le vacanze sono anche un'occasione per creare legami di condivisione e confronto che a volte sfociano in rapporti di amicizia

Oltre ad offrire una bella opportunità di evasione dalla vita quotidiana – in alcune situazioni divenuta molto stressante per la costante attenzione di cui necessita la persona colpita da demenza – le vacanze accompagnate veicolano un messaggio confortante riguardo alla qualità di vita di cui si può ancora godere nell'ambito di una malattia invalidante. Rappresentano inoltre un aiuto per l'integrazione sociale, poiché queste malattie sono ancora oggetto di pregiudizi. Dal punto di vista finanziario la proposta è piuttosto onerosa, ammette la responsabile organizzativa, ma Alzheimer Ticino riceve un sostegno mirato dall'associazione nazionale e da sponsor esterni. L'energia ritrovata e le nuove risorse di cui dispongono i familiari al termine del soggiorno permettono loro di continuare a prendersi cura del proprio partner o parente al domicilio.

Per chi gode ancora di una certa autonomia essendo allo stadio iniziale

di una malattia degenerativa, si stanno sperimentando con successo nuove formule. Fra queste figura la vacanza di sei giorni al Serpiano destinata a persone sole o accompagnate che non hanno ancora raggiunto l'età pensionabile.

Organizzato per la prima volta l'anno scorso da Alzheimer Svizzera, il soggiorno riunisce malati provenienti dalla Romandia e dal Ticino creando un gruppo misto di un massimo di venti persone. Pure molto apprezzata l'iniziativa di Pro Senectute (in collaborazione con Alzheimer Ticino) di una vacanza accompagnata da un'équipe professionale che permette di coprire il bisogno di sicurezza legato al cambiamento di abitazione e di clima. Possono prendervi parte persone anziane sole residenti al domicilio in perdita di autonomia o con lievi problemi cognitivi alle quali è garantito un accompagnamento per svolgere uno o più compiti della vita quotidiana. I soggiorni proposti questa estate sono due: termale in agosto (in collaborazione con Associazione Ticinese Terza Età) nella località grigionese di Andeer e marino, sempre a Cervia, a fine agosto-inizio settembre.

L'evoluzione delle malattie che minano le capacità cognitive delle persone pone nuove sfide anche a livello delle opportunità di riposo e benessere per loro stesse e i familiari. Pro Senectute Ticino e Moesano e Alzheimer Ticino le affrontano sperimentando con successo nuove formule di vacanza che si adattano ai bisogni dei loro utenti più fragili. I feedback raccolti a fine soggiorno tramite un questionario confermano che le famiglie si sentono capite, aiutate e sollevate.

Informazioni

www.alz.ch/ti, tel. 091 912 17 07, www.prosenectute.ch, tel. 091 912 17 17.

Dall'eclisse al jazz, in vetta

Monte Generoso
Il programma di attività per luglio 2019

Entra nel vivo la stagione sul Monte Generoso e il programma di attività in cartellone si anima di interessanti idee che ci invitano a scoprire (o ritornare) su una delle cime più affascinanti delle Prealpi ticinesi. Nel corso del mese di luglio sarà possibile infatti approfittare di offerte che propongono un prezzo speciale per la salita con il trenino a cremagliera. Giunti sulla vetta, oltre all'esperienza di un paesaggio sicuramente unico e di grande bellezza, oltre alla possibilità di ammirare il «Fiore di Pietra», la celebre costruzione di Mario Botta, i visitatori potranno prendere parte a una serie di manifestazioni pensate per dare alla loro visita un carattere ancora più memorabile.

Ecco il programma completo degli eventi:

• Venerdì 12.07, 19.07 e 26.07

Generoso Sunset Aperitivo: comprende viaggio di A/R, musica dal vivo, buffet di stuzzichini misti e 33cl di birra o un calice di vino. Prezzi: adulti Fr. 27.-; ragazzi 6-15 anni: Fr. 27.-.

• Sabato 20.07

Grigliata a 1704 metri: comprende viaggio di A/R, musica dal vivo, gran spiedino alla griglia con patate e 50cl di birra o un calice di vino. Prezzi: adulti Fr. 55.-; ragazzi 6-15 anni: Fr. 40.-.

• Sabato 13.07 e 27.07

Serata Ticinese: comprende viaggio di A/R, musica dal vivo, menù a buffet e visita all'osservatorio astronomico. Prezzi: adulti Fr. 55.-; ragazzi 6-15 anni Fr. 40.-.

• Domenica 14.07 e 28.07

Treno a vapore: Un viaggio storico verso il futuro! Comprende viaggio di A/R. Prezzi: adulti Fr. 80.-; ragazzi 10-15 anni: Fr. 70.-; ragazzi 6-9 anni: Fr. 60.-.

• Martedì 16.07

Eclissi parziale di luna: «The dark side of the moon». Dalle ore 21.00 alle ore 23.00 si potrà ammirare il fenomeno astrale e la presenza di Giove e Saturno. Comprende viaggio di A/R + Osservatorio. Prezzi: adulti e ragazzi 6-15 anni Fr. 35.-; bambini 0-5 anni: gratis.

• Domenica 21.07

Matinée Aperitivo-Jazz Panoramico. Aperitivo-Jazz in vetta con Ivana Vanoli e Pier Salvadeo dalle ore 11.15 alle ore 12.30. Concerto gratuito. Prezzi: secondo tariffe sul sito; aperitivo à la carte.



Il Fiore di Pietra, realizzato dall'architetto Mario Botta nel 2017.

Azione
Settimanale edito da Migros Ticino
Fondato nel 1938

Redazione

Peter Schiesser (redattore responsabile),
Barbara Manzoni, Manuela Mazzi, Monica
Puffi Poma, Simona Sala, Alessandro Zanoli,
Ivan Leoni

Sede

Via Pretorio 11
CH-6900 Lugano (TI)
Tel 091 922 77 40 fax 091 923 18 89
info@azione.ch www.azione.ch

La corrispondenza va indirizzata
impersonalmente a «Azione»
CP 6315, CH-6901 Lugano
oppure alle singole redazioni

Editore e amministrazione

Cooperativa Migros Ticino
CP, 6592 S. Antonino
Telefono 091 850 81 11

Stampa

Centro Stampa Ticino SA
Via Industria
6933 Muzzano
Telefono 091 960 31 31

Tiratura

102'022 copie

Inserzioni:

Migros Ticino Reparto pubblicità
CH-6592 S. Antonino
Tel 091 850 82 91 fax 091 850 84 00
pubblicita@migrostickino.ch

Abbonamenti e cambio indirizzi

Telefono 091 850 82 31
dalle 9.00 alle 11.00 e dalle 14.00 alle 16.00
dal lunedì al venerdì
fax 091 850 83 75
registro.soci@migrostickino.ch

Costi di abbonamento annuo

Svizzera: Fr. 48.-
Estero: a partire da Fr. 70.-