

IL GIARDINO SENSORIALE

Intervista di Leonardo Tonini alla Dottoressa ALESSANDRA MARTELLI psicoterapeuta in ambito clinico e neuropsicologico di Villa Aurelia

Alzheimer, giardino sensoriale, terapia del viaggio, *doll therapy*... Per comprendere appieno il senso di un'opera complessa come un reparto specialistico di cura ai malati di Alzheimer che impiega una metodologia d'avanguardia, non potevamo non chiedere a chi ogni giorno lavora nella struttura ed è stata parte integrante di quel gruppo di persone che ha premesso la realizzazione di questa struttura. Abbiamo intervistato la Dott.ssa Alessandra Martelli che da anni lavora presso la struttura in qualità di psicologa, psicoterapeuta.

Che cos'è un giardino sensoriale?

In letteratura è ampiamente dimostrato come interventi mirati e funzionali sull'ambiente (fisico e relazionale) promuovano l'attenuarsi o il decremento d'insorgenza dei disturbi comportamentali, rallentino il declino cognitivo e funzionale, migliorino il tono d'umore e promuovano il benessere psicofisico globale delle persone anziane con demenza. Risulta, inoltre, fondamentale nei diversi ambiti di cura modulare e ricreare degli spazi che garantiscano il giusto equilibrio fra spazi di vita e spazi terapeutici, in modo che gli spazi di vita coincidano perfettamente con gli spazi terapeutici. Le opportunità di cura devono risultare infatti sinergiche per ottimizzare la cura della persona. La progettazione dell'ambiente quindi è parte integrante dell'approccio globale alla cura e assistenza di queste persone e da qui è nata l'idea di realizzare una progressiva trasformazione degli spazi del nucleo Alzheimer "il Cedro" di Villa Aurelia, attraverso l'implementazione di stimoli sensoriali nella quotidianità all'interno del reparto e di una maggior presenza delle terapie non farmacologiche, tra cui la creazione di un giardino sensoriale e dello scompartimento treno per la terapia del viaggio. Per quanto concerne il giardino sensoriale, la progettazione degli spazi si basa sull'inserimento di alcune stimolazioni sensoriali in spazi dedicati. Le stimolazioni, attraverso la vegetazione presente, riguardano stimoli visivi (colori), olfattivi (profumi) e tattili e sono molto utili, in quanto, possono favorire il rilassamento, ma anche l'attivazione di competenze sensoriali e cognitive della persona. Le varie stimolazioni possono quindi richiamare la consapevolezza e l'orientamento al sé diminuendo l'ansia, il dolore e la depressione, favorendo inoltre l'attivazione dei processi della memoria. Il profumo di una pianta, ad esempio, può stimolare la memoria olfattiva ed attivare un ricordo che può permettere alla persona di orientarsi rispetto al suo passato e alla sua storia. E' anche molto importante la regolamentazione degli stimoli proposti. Sono presenti, infatti, uno spazio di passeggio e cammino, caratterizzato da un percorso unico, semplice e in cui il contrasto cromatico con la vegetazione rende facilmente individuabile gli spazi di percorrenza, alternato a spazi di sosta, in cui le persone possono sedersi e socializzare. Inoltre, nel caso in cui una persona tenda a vagabondare senza meta, la proposta di un cammino sensoriale può contribuire a finalizzare quel comportamento, anziché tentare di controllarlo o

di inibirlo, rispettando così il funzionamento della persona stessa, preservandone la dignità e contrastando lo stigma che questo comportamento porta con sé.

Quali altre terapie sono in uso nella struttura?

Spesso di fronte a una persona con demenza si tende a focalizzare l'attenzione su quello che ha perso o sul funzionamento patologico che manifesta. Nelle demenze, la compromissione cognitiva comporta senso di smarrimento e destrutturazione, che gradualmente smantella il nucleo identitario interno, generando nella persona affetta dalla malattia forti angosce di depersonalizzazione e frammentazione da cui si protegge con meccanismi difensivi di negazione e delirio. L'ambiente deve pertanto essere accuratamente allestito per aiutare la persona ad orientarsi sì nella realtà esterna, ma anche per promuovere un ri-orientamento al sé, attraverso, in primis, il riconoscimento dell'io "sano" della persona e delle sue competenze. Il lavoro di cura multidisciplinare all'interno del nucleo Alzheimer di Villa Aurelia si svolge basandosi su questo principio e sui metodi dell' *Approccio Capacitante* e della *GentleCare* e quindi ponendo al centro la persona, adattando l'ambiente (fisico e relazionale) al suo funzionamento per garantire il mantenimento di consapevolezza di sé, di un ruolo attivo e per appagare l'essenziale bisogno umano di essere riconosciuti nelle proprie peculiarità individuali e di vedere confermata la propria identità. L'attenzione non viene messa sulla malattia in sé, ma sulla modalità di funzionamento che essa stabilisce e quindi sul recupero di un senso di quanto accade nella relazione, poiché è proprio una relazione di senso che salvaguarda l'identità della persona. Questo avviene anche tramite gli interventi proposti ed effettuati all'interno del nucleo di stimolazione cognitiva, di orientamento alla realtà, di stimolazione sensoriale, attività motoria e attraverso le terapie non farmacologiche inserite nel contesto quotidiano di cura (Doll Therapy; Pet Therapy; Musicoterapia) che permettono un accesso al corpo, alle sensazioni e ai vissuti emotivi, il cui accoglimento e riconoscimento, la cui validazione, legittimizzazione e restituzione di significato all'interno della relazione terapeutica, favoriscono un "ritorno a casa", in cui il termine "casa" fa riferimento a temi simbolici di "mondo interno" "contenimento" e "identità". Le opportunità di cura offerte dall'equipe di Villa Aurelia tengono anche conto, nella sua organizzazione e pianificazione, della vita naturale e quotidiana dell'anziano, in cui l'abitare un luogo e vivere un momento rituale è scandito da un ritmo che prevede una giusta alternanza fra stimoli sensoriali, momenti relazionali e momenti di pausa, fondamentali per decantare e o interiorizzare le diverse stimolazioni. In continuità con questi principi sono stati appunto pensati l'ampliamento del nucleo Alzheimer e l'organizzazione interna dell'ambiente, in modo che gli stimoli siano posizionati in modo che lo spazio risulti terapeutico: la riproduzione di una piccola piazza al cui interno appare la facciata di una chiesa d'architettura locale, la vetrina di un negozio e di un bar con alcuni tavolini dove sedersi, conversare e magari bere una bevanda calda o giocare a carte, può richiamare abitudini quotidiane e infondere sicurezza, oltre che essere un luogo dove giungere e/o cogliere un'opportunità di socializzazione. A questa si affianca uno spazio in cui è stato ricreato uno scompartimento di un vagone ferroviario da utilizzare in modo strutturato, come spazio terapeutico (Terapia del viaggio – treno terapeutico). Esso comprende coppie di poltrone, l'una di fronte all'altra, due pareti laterale e

due monitor che assumono il ruolo di finestra virtuale in cui scorrono filmati di ambienti esterni ripresi dai treni in movimento e da cui vengono riprodotti i suoni reali di un treno in viaggio. La posizione frontale delle poltrone favorisce il contatto visivo e l'attivazione di dinamiche tra i " passeggeri" con condivisione del rituale. L'idea del viaggio permette al malato di vivere questa esperienza creando una situazione strutturata ma virtuale che veicola l'impulso del viaggio verso "casa", in un ambiente sicuro e protetto. Inoltre è previsto uno spazio dedicato alla stimolazione sensoriale, ma che al contempo favorisce anche la pausa e il relax, in cui sono inserite comode poltrone e dove vengono riprodotti suoni della natura e musiche rilassanti e dove vengono diffuse essenze profumate. Infine, per includere tra le opportunità di cura anche il riconoscimento di una dimensione spirituale della persona, è stata ricreata, all'interno del nucleo, una piccola nicchia che contiene un'immagine sacra della Madonna.

Vorrei concludere quanto spiegato fin'ora, citando il compianto caro amico e collega, Dr.Ivo Cilesi, uomo di indiscussa ed eccellente professionalità e profonda umanità, che dedicò anche un prezioso momento formativo rivolto a tutto il personale di VillaAurelia, il cui pensiero esprime e racchiude il filo conduttore di tutto il lavoro di cura: " *Esserci, essere protesi verso l'altro, con intenzionalità*".

Questo Giardino sensoriale è una cosa prevista dalla legge o nasce da una vostra iniziativa come servizio in più che offrite ai pazienti?

Intervista alla Direttrice della struttura Federica Pancera

Di fatto è un di più perché per legge ci sono delle caratteristiche che già possediamo, ma il giardino dona un aspetto maggiormente qualitativo. Alla base c'è stata una scelta di prendere questa precisa direzione, e di fare un investimento in questo senso. È la conseguenza quasi naturale di un percorso che ormai va avanti da diversi anni. Dal 2006, quando è stato aperto il nucleo Alzheimer, questo ha preso un'impronta ben precisa verso la terapia non farmacologica. Questa è stata l'idea che ci ha spinto a invitare nella struttura alcuni dei più importanti specialisti italiani per collaborare con noi. La nostra filosofia è quella di cercare il meno possibile la sedazione e altre forme di contenimento coatto e di fornire a chi soffre di questa patologia una vita il più possibile dignitosa e di qualità. E questo atteggiamento, di fronte a un bisogno sempre maggiore di una popolazione che invecchia, non è certamente molto diffuso. La stragrande maggioranza delle strutture, infatti, accoglie questi pazienti senza avere spazi idonei, semplicemente pretendendo di alzare il contenimento fisico e farmacologico. Qui invece abbiamo molte testimonianze di parenti sorpresi di vedere i propri cari che riprendono a camminare e a muoversi quando fino a poco prima erano immobili su una sedia. Ma il contenimento farmacologico si rende necessario in una struttura dove è tutto aperto non c'è un nucleo specifico per l'Alzheimer. Se i nuclei Alzheimer in tutta la provincia sono 5 a fronte di una insorgenza della malattia sempre più grande, si comprende come la

maggior parte dei pazienti è in realtà invisibile e venga catalogata come paziente normale e quindi sia per necessità contenuta fisicamente o farmacologicamente.

La prima proposta di un nucleo Alzheimer è arrivata dalla nostra caposala Rosalina che ha buttato sul tavolo questa idea: “Perché noi, in questa bella struttura dove abbiamo tanti posti, non creiamo uno spazio dedicato esclusivamente ai degenti afflitti da questa forma di demenza?”

L’idea era molto interessante, la nostra fortuna è di aver trovato nell’amministrazione e nella figura del presidente una sensibilità verso questa dimensione della cura non farmacologica.