



ADRINCLUSIVE

Innovative and sustainable tourism offer for equal access
and social inclusion of people with dementia and cognitive
decline to tourist destinations in the Adriatic sea

Manuale per i professionisti del turismo inclusivo



WP1 SVILUPPO DI UN QUADRO INTEGRATO PER LA CREAZIONE
DI UN MODELLO TURISTICO INCLUSO E RICONOSCIBILE

D1.3.1 ORIENTAMENTI PER I PROFESSIONISTI DEL TURISMO
INCLUSI

Organizza la tua vacanza inclusiva con persone con demenza



1. Introduzione	04
1.1. Obiettivi di questa guida	04
1.2 Per chi è questa guida	04
1.3 Considerazioni chiave per un turismo inclusivo	06
2. Demenza e Alzheimer	07
2.1 Fasi e sintomi	07
2.2 Chi può partecipare a una vacanza inclusiva	10
2.3 Strategie di comunicazione	11
2.4 Piani di assistenza personalizzati: Vivere bene con la demenza	15
3. Pianificazione pre-viaggio	16
3.1 Organizzazione del team	16
3.2 Pianificare il programma giornaliero	18
3.3 Acquisire le informazioni necessarie per gestire i rischi per la salute	23
3.4 Esempio di questionario di valutazione pre-viaggio	27
4. Come creare il gruppo di lavoro	30
4.1 Figure professionali e competenze richieste	30
4.2 Con o senza caregiver?	32
4.3 Elementi per creare un buon ambiente di lavoro	33
5. Scegliere la destinazione giusta	34
5.1 Accessibilità e caratteristiche favorevoli alla demenza	34
5.2 Caratteristiche di accessibilità	36
5.3 Misure di sicurezza	37
5.4 Programmazione con le autorità locali e le parti interessate	37
5.5 Hotel con personale addestrato/consapevole	38
5.6 Pianificazione	40
6. Organizzazione del trasporto	41
6.1 Opzioni comode, accessibili e sostenibili dal punto di vista ambientale	41
6.2 Ridurre al minimo i livelli di stress durante il trasporto	43
6.3 Essere attenti all'ambiente durante il viaggio	43
7. Durante la Vacanza	44
7.1 Creare un ambiente confortevole	44
7.1.1 Stabilire routine e familiarità	44
7.1.2 Considerare i deficit sensoriali e cognitivi	45
7.1.3 Incoraggiare l'impegno e l'interazione	48
7.2 Gestire i bisogni espressi dal comportamento	50
7.2.1 Piani di sostegno personalizzati	50
7.2.2 Comprensione delle cause scatenanti	52
7.2.3 Gestione dei potenziali rischi	54
7.3 Promuovere il benessere	54
7.3.1 Rilassamento e attività ricreative	54
7.3.2 Nutrizione e idratazione durante la vacanza	57
7.3.3 Monitoraggio della salute e dei farmaci	58
7.4 Adattamento delle attività e degli itinerari	59
7.4.1 Dare spazio alla flessibilità e alla spontaneità	59
7.4.2 Stimolare abilità e interessi	62
8. Valutazione e feedback post-viaggio	64
8.1 Raccogliere feedback dai partecipanti e dal personale	64
8.2 Valutazione generale della vacanza	65
8.3 Condivisione dei feedback e delle buone pratiche	65
8.4 Questionario di valutazione post-viaggio	67

1. Introduzione

1.1. Obiettivi di questa guida

Questa guida intende essere uno strumento utile per chiunque (organizzazione, professionista o volontario) desideri creare esperienze di turismo inclusivo per le persone con demenza. La base di questa guida si basa non solo su prove scientifiche e pubblicazioni (purtroppo ancora limitate) che affrontano questo argomento, ma anche, e soprattutto, su esperienze pratiche già realizzate da associazioni ed organizzazioni senza scopo di lucro che hanno deciso di intraprendere questo esperimento.

L'obiettivo di questa guida è quello di fornire un pacchetto iniziale di conoscenze, competenze e riflessioni che consentiranno la replica e la diffusione di esperienze turistiche inclusive per gli anziani vulnerabili. In linea con questo obiettivo, la guida adotta un approccio pratico e operativo per fornire il maggior numero possibile di risposte alla domanda: *come posso organizzare una vacanza per le persone con demenza?*

Nella parte iniziale di questa guida, presenteremo alcuni aspetti fondamentali del contesto in cui intendiamo

operare, ovvero quello della demenza e delle fragilità legate all'età. Il nostro obiettivo è quello di offrire un quadro in cui diffondere alcune conoscenze utili per avvicinarsi al mondo della demenza e dell'invecchiamento patologico e presentare alcuni aspetti chiave per coloro che desiderano impegnarsi nella realizzazione di queste iniziative.

Successivamente, offriremo un modello di azioni da seguire, suddivise su base cronologica: quelli che devono essere effettuati prima della vacanza, quelli da intraprendere durante la vacanza e quelli relativi alla valutazione di ciò che è stato realizzato.

1.2 Per chi è questa guida

Identificare un destinatario specifico per questa guida è particolarmente impegnativo, non perché sia accessibile solo a pochi, ma perché la creazione di esperienze turistiche inclusive per le persone con demenza richiede la collaborazione di così tanti attori diversi che restringerlo a uno o due destinatari sarebbe limitante. Tuttavia, cercheremo di essere più precisi.

Tale difficoltà deriva dal fatto che i "destinatari ideali" della presente guida sarebbero una

categoria di persone e lavoratori non ancora formalmente riconosciuta in Italia e Croazia, ossia gli "Operatori di Welfare". Un Operatore di Welfare è essenzialmente un professionista che lavora per migliorare il benessere di una specifica comunità o popolazione attuando una serie di azioni diverse e mirate per migliorare il benessere di uno specifico gruppo. Possono essere operatori sanitari, fornire assistenza o assistenza, essere dipendenti di enti pubblici o privati o essere lavoratori autonomi impegnati nella loro comunità. In sostanza, quando ci riferiamo agli Operatori del Welfare, non ci rivolgiamo a una specifica categoria professionale o a organizzazioni con determinate qualifiche, ma piuttosto a tutti gli individui che agiscono per migliorare il benessere di coloro che li circondano.

Per essere ancora più specifici, questa guida è rivolta a tutti gli Operatori del Welfare che, all'interno dei loro ruoli professionali, progettano, pianificano e implementano esperienze di turismo inclusivo.

Poiché il turismo inclusivo è un settore sempre più diffuso e complesso che richiede sempre più conoscenze e competenze, **ci riferiamo a**

una specifica sottocategoria di Operatori del Welfare: "professionisti del turismo inclusivo". Un professionista del turismo inclusivo è uno specialista nell'organizzazione di vacanze inclusive per le persone vulnerabili. Questi professionisti sono specializzati nella creazione di esperienze di viaggio inclusive per le persone che affrontano vulnerabilità, andando oltre la semplice organizzazione per smantellare le barriere e garantire che i viaggi e il tempo libero siano accessibili a tutti, indipendentemente dalle capacità. La loro competenza risiede nella comprensione delle diverse esigenze, nella valutazione dell'accessibilità, nella promozione della comunicazione e nell'adattamento alle sfide, garantendo che ogni viaggiatore abbia un'esperienza appagante. Sono fondamentali per abbattere le barriere, promuovere l'inclusione sociale e rendere i viaggi piacevoli per tutti. Ampliando l'inclusività nel turismo, contribuiscono alla crescita economica e a una società più equa in cui tutti possono partecipare pienamente al tempo libero e ai viaggi.

Con queste premesse, possiamo dire che questa guida è destinata ai professionisti del turismo inclusivo che mirano a

organizzare vacanze inclusive per le persone con demenza.

1.3 Considerazioni chiave per un turismo inclusivo

Il turismo è un settore con un enorme potenziale per sostenere e stimolare le economie locali, offrendo opportunità economiche e sociali ad ampi segmenti della popolazione. Tuttavia, non è sufficiente creare e sviluppare nuove destinazioni, prodotti e servizi; è essenziale adottare nuovi modelli di sviluppo che diano priorità all'inclusione, cogliendo le opportunità offerte da un mercato prospero e in crescita.

È interessante notare che, nonostante la chiarezza di questa premessa, non esiste ancora una definizione chiara e condivisa di "turismo inclusivo". In generale, il turismo inclusivo può essere considerato l'insieme di azioni e iniziative che consentono a tutti gli individui, in particolare quelli vulnerabili o con disabilità, di impegnarsi nelle attività tradizionali che caratterizzano il settore turistico. È evidente che questa definizione comprende un'ampia varietà di aspetti e limitazioni. Ad esempio, anche il termine "persona vulnerabile" o "persona disabile" può risultare troppo vago non definito. Partendo da questa mancanza

di chiarezza, alcuni ricercatori sottolineano che, sulla base di settori e campi specifici, sono state proposte numerose sfaccettature del turismo inclusivo, come il turismo accessibile, il turismo sociale, il turismo basato sulla comunità e così via. La mancanza di una definizione chiara di questo settore indica che quando parliamo di turismo inclusivo operiamo in una "zona grigia" in cui vi sono ancora poche linee guida stabilite.

Quello che possiamo affermare con certezza è che il turismo inclusivo fa parte di un campo più ampio noto come inclusione sociale, che è la condizione in cui tutti gli individui vivono in uno stato di equità e pari opportunità, liberi da discriminazioni. Il Turismo Inclusivo, infatti, è un cluster di azioni all'interno del più ampio campo dell'Inclusione Sociale.

Il fenomeno opposto, l'esclusione sociale, colpisce in modo significativo le persone anziane e/o con demenza che sperimentano forme di discriminazione in base alle condizioni di salute, l'autonomia e l'età. Non è un caso che diversi anni fa il termine "ageismo" sia stato coniato per descrivere le varie forme di discriminazione basate sull'età dell'individuo oggetto di discriminazione.

Il turismo inclusivo è quindi un tentativo di ridurre questo fenomeno, attingendo ad ampie prove scientifiche che suggeriscono che vivere una vita "normale" all'interno della propria comunità porta a benefici fisiologici e psicologici per gli anziani e combatte efficacemente la progressione delle condizioni legate alla demenza.

Pertanto, quando parliamo di turismo inclusivo, non ci riferiamo solo a un fattore economico; Stiamo piuttosto discutendo di un vero intervento di Welfare a tutti i livelli.

2. Demenza e Alzheimer

2.1 Fasi e sintomi

La demenza descrive un declino generale della memoria e di altre abilità cognitive abbastanza grave da ridurre la capacità di una persona di svolgere le attività quotidiane. È caratterizzato dal progressivo e persistente deterioramento delle funzioni cognitive. La demenza è una condizione clinica, con evidenza funzionale e neurologica. Possiamo parlare di demenza solo in presenza di una diagnosi redatta da un professionista della salute (geriatra, neurologo, psichiatra). Demenza è un termine generico. Con il termine demenza, consideriamo diversi tipi di

condizioni cliniche.

Le forme più conosciute di demenza sono:

- **Malattia di Alzheimer:** è la forma più comune di demenza. Il sintomo principale è il deficit di memoria, attenzione e orientamento. L'Alzheimer è una forma progressiva di demenza, quindi i deficit si amplificano nel tempo.

NB: Il termine Alzheimer è spesso usato per definire la demenza in generale.

- **Demenza frontotemporale:** è una forma di demenza che include il comportamento e le relazioni sociali. Le persone con DFT spesso soffrono di malattie comportamentali, ad esempio: agitazione, disturbi del comportamento del sonno, impulsività, logorrea, ecc.
- **Demenza vascolare:** è un declino delle capacità di pensiero causato da condizioni che bloccano o riducono il flusso sanguigno in varie regioni del cervello, privandole di ossigeno e sostanze nutritive. Nella demenza vascolare, i cambiamenti nelle capacità di pensiero a volte si verificano improvvisamente dopo un ictus, che blocca i principali vasi sanguigni nel cervello.
- **Demenza con corpi di Lewy:** è un tipo di demenza progressiva che porta a un declino del pensiero, del ragionamento e della funzione indipendente.

Le sue caratteristiche possono includere cambiamenti spontanei nell'attenzione e nella vigilanza, allucinazioni visive ricorrenti, disturbi del comportamento del sonno e movimenti lenti, tremori o rigidità.

- **Afasia:** L'afasia è un disturbo che colpisce il linguaggio e la comunicazione. Può influire sul modo in cui le persone parlano e scrivono e comprendono sia la lingua parlata che quella scritta. L'afasia di solito si verifica improvvisamente dopo un ictus o un trauma cranico.

La malattia di Alzheimer peggiora nel tempo. Gli esperti hanno sviluppato sette fasi per descrivere come cambiano le capacità di una persona con il progredire della malattia:

Fase 1: Nessuna compromissione (funzione normale): La persona non ha problemi di memoria. Una valutazione medica non mostra alcun segno di demenza.

Fase 2: Declino cognitivo molto lieve: La persona può sentire di avere vuoti di memoria, dimenticando parole familiari o la posizione di oggetti di uso quotidiano. Tuttavia, nessun sintomo di demenza può essere rilevato durante una visita medica o da amici, familiari o colleghi di lavoro.

Fase 3: Lieve declino cognitivo:

Amici, familiari o colleghi iniziano a notare difficoltà.

Durante una visita medica dettagliata, i medici possono essere in grado di rilevare problemi di memoria o di concentrazione. Difficoltà comuni includono:

- Problemi evidenti nel trovare la parola o il nome giusto.
- Difficoltà a ricordare i nomi quando vengono presentati a nuove persone.
- Difficoltà significativamente maggiore nell'esecuzione di compiti in contesti sociali o lavorativi.
- Dimenticare il materiale che si è appena letto.
- Perdere o smarrire un oggetto di valore.
- Avere problemi con la pianificazione o l'organizzazione.

Fase 4: Declino cognitivo moderato:

- Dimenticanza degli eventi recenti.
- Capacità compromessa di eseguire aritmetica impegnativa, come contare all'indietro da 100 per sette.
- Maggiore difficoltà nell'esecuzione di compiti complessi, come pianificare la cena per gli ospiti, pagare le bollette o gestire le finanze.
- Dimenticanza della propria storia personale.
- Diventare lunatico o ritirato,

soprattutto in situazioni socialmente o mentalmente impegnative.

Fase 5: Declino cognitivo moderatamente grave: le lacune nella memoria e nel pensiero sono evidenti e le persone iniziano ad aver bisogno di aiuto con le attività quotidiane. In questa fase, le persone affette da Alzheimer possono:

- Non essere in grado di ricordare il proprio indirizzo o numero di telefono o la scuola superiore o l'università in cui si sono laureati.
- Confondersi su dove si trovano o che giorno è.
- Avere problemi con calcoli mentali anche poco impegnativi, come contare all'indietro da 40 per quattro o da 20 per due.
- Avere bisogno di aiuto per scegliere l'abbigliamento giusto per la stagione o l'occasione.
- Non ricordare dettagli significativi su sé stessi e la propria famiglia.
- Necessitare di assistenza per mangiare o usare la toilette.

Fase 6: Grave declino cognitivo: La memoria continua a peggiorare, possono verificarsi cambiamenti di personalità e si ha bisogno di un ampio aiuto con le attività quotidiane. In questa fase, le persone con demenza possono:

- Perdere la consapevolezza

delle esperienze recenti e del loro ambiente.

- Ricordare il proprio nome, ma non la propria storia personale.
- Riconoscere volti familiari, ma ricordare a fatica i nomi del coniuge, del figlio o del caregiver.
- Aver bisogno di aiuto per vestirsi correttamente e, senza supervisione, commettere errori come mettere il pigiama sopra i vestiti diurni o le scarpe sui piedi sbagliati.
- Cambiare il ritmo sonno – veglia; dormire durante il giorno e diventare irrequieti di notte.
- Avere difficoltà a gestire la routine quotidiana al bagno.
- Avere problemi sempre più frequenti a controllare la vescica o l'intestino.
- Sperimentare importanti cambiamenti di personalità e comportamentali, tra cui sospettosità e deliri (come credere che il loro caregiver sia un impostore) o comportamenti ripetitivi come la torsione delle mani o la frantumazione dei tessuti.
- Tendere a vagare o a perdersi.

Fase 7: Declino cognitivo molto grave: Nella fase finale di questa malattia, gli individui perdono la capacità di rispondere al loro ambiente, portare avanti una conversazione e, infine, controllare il movimento.

Possono ancora dire parole o frasi. In questa fase, le persone hanno bisogno di aiuto con gran parte della loro cura personale quotidiana, tra cui mangiare e usare il bagno. Possono perdere la capacità di sorridere, sedersi senza supporto e tenere la testa alta. I riflessi diventano anormali. I muscoli si irrigidiscono. La deglutizione è compromessa.

I sintomi della malattia di Alzheimer possono variare notevolmente e non tutti sperimenteranno gli stessi sintomi o progrediranno alla stessa velocità.

2.2 Chi può partecipare a una vacanza inclusiva

Per quanto riguarda la gravità del deterioramento cognitivo della persona, va osservato che **la vacanza inclusiva oggetto del presente documento è destinata alle persone con declino cognitivo da lieve a moderato**. Facendo riferimento agli indicatori summenzionati, **le persone anziane nelle fasi da 1 a 4 possono partecipare alla vacanza**.

Per quanto riguarda la fase 5, si raccomanda di includere le persone in questa condizione solo se sono accompagnate da un membro della famiglia o da una persona che conosce e di cui si fida. Un altro fattore da considerare sono le esigenze terapeutiche e la gestione dei farmaci. Non è consigliabile includere persone con gravi problemi medici o che richiedono un piano terapeutico complesso. Ad esempio, una persona con diabete può partecipare alla vacanza se il monitoraggio dei livelli di zucchero nel sangue e l'assunzione di farmaci per via orale è sufficiente per mantenere la propria salute. Tuttavia, se l'individuo sperimenta gravi fluttuazioni di zucchero nel sangue e richiede iniezioni giornaliere o improvvise di insulina, la partecipazione alla vacanza presenta un rischio troppo elevato per la salute. Oltre a questi aspetti, dovremmo menzionare la presenza di partecipanti diversi da quelli con demenza, come i loro familiari o i caregiver. È importante notare che non esiste una regola rigorosa per quanto riguarda la partecipazione dei familiari alla vacanza. Sia le esperienze che includono i membri della famiglia che quelle che coinvolgono solo individui con demenza possono



avere successo. Pertanto, la **decisione sull'opportunità di accompagnare una persona dovrebbe essere presa di comune accordo tra gli organizzatori e la famiglia della persona con demenza.**

Come prendere questa decisione? Ecco alcune linee guida generali. Si consiglia di richiedere la presenza di un familiare se:

- il partecipante è particolarmente affezionato alla presenza di un familiare e la sua assenza causerebbe angoscia;
- le difficoltà di mobilità della persona sono troppo significative per essere gestite da un singolo operatore;
- il partecipante segue un regime farmacologico particolarmente complesso;
- la famiglia che richiede la partecipazione non è nota agli organizzatori.

Si consiglia di escludere la presenza di un familiare se:

- il rapporto caregiver-partecipante è altamente disfunzionale;
- il familiare ha gravi problemi di salute;
- la separazione dal caregiver avvantaggia la famiglia.

Il team dovrebbe ovviamente acquisire una comprensione precisa di quanti partecipanti

saranno accompagnati e quanti no, con largo anticipo prima della vacanza, per adeguare di conseguenza il numero di membri dello staff.

Si raccomanda vivamente un rapporto 1:2 tra il personale e i partecipanti non accompagnati. Se il numero di richieste supera questo rapporto, è consigliabile accettare solo partecipanti con accompagnatori. Ad esempio, se l'ente organizzatore dispone di cinque membri del personale e/o volontari per assistere i partecipanti non accompagnati, possono essere accolte dieci richieste. Tuttavia, se ci sono dodici richieste, il team dovrebbe selezionare due o tre famiglie e richiedere la presenza di un compagno o di un caregiver.

2.3 Strategie di comunicazione

Le parole usate per parlare di demenza possono avere un impatto significativo sul modo in cui le persone vengono viste e trattate nella comunità.

Il linguaggio che usiamo per parlare di demenza influenza il modo in cui le persone con demenza sono percepite e di conseguenza il modo in cui si sentono e sperimentano la loro condizione.

Le persone con demenza **preferiscono** parole accurate, equilibrate, rispettose e inclusive.

Le persone con demenza preferiscono **evitare**:

- Parole che fanno indietreggiare fisicamente le persone quando le leggono o le sentono;
- Parole che suggeriscono che la vita con demenza non vale la pena di essere vissuta e che le persone con demenza sono incapaci e non hanno più nulla da dare;
- Parole che si riferiscono negativamente alla persona piuttosto che alla condizione di demenza;
- Parole che creano stereotipi.

Quando si parla di demenza, di persone affette da demenza o di persone che le sostengono, è molto importante **adottare un linguaggio appropriato, inclusivo e non stigmatizzante**.

Con la presente proponiamo una terminologia appropriata e inappropriata per riferirsi alla demenza, alle persone con demenza e ai loro familiari o caregiver. Questi elenchi sono provvisori e possono essere ulteriormente rivisti e ampliati, ma riteniamo che diano un'idea chiara di come il linguaggio dovrebbe essere uno strumento per l'inclusione.



A. QUANDO SI PARLA DI DEMENZA

APPROPRIATO	NON APPROPRIATO
• Demenza • Malattia di Alzheimer o altre forme di demenza • Una forma di demenza • Un tipo di demenza • Sintomi di demenza	• Malattia dementigena • Demente • Demenza senile • Senilità

B. QUANDO SI PARLA DI UNA PERSONA CON DEMENZA

APPROPRIATO	NON APPROPRIATO
• Persona con demenza • Persona che convive con la demenza • Persona con diagnosi di demenza	• Soffre di demenza • Vittima della demenza • Demente • Afflitto da demenza • Paziente (<i>seutilizzato al di fuori del contesto medico</i>) • Soggetto con demenza • "Sta scomparendo" • "Lo stiamo perdendo", oppure "sta perdendo la testa" • Persona che cerca attenzione • Prigioniero (<i> riferito a una persona che vive in strutture di assistenza a lunga degenza</i>) • Espressioni gergali dispregiative • "Loro" (<i>parlando di tutte le persone affette da demenza e non dell'individuo</i>)

C. QUANDO SI PARLA DI PERSONE CHE ASSISTONO, FAMILIARI O AMICI DELLA PERSONA CON DEMENZA: QUANDO PARLANO DI LORO STESSI

APPROPRIATO	NON APPROPRIATO
• Persona che vive accanto a (qualcuno, ad es. la madre) che ha la demenza • Persona che vive con /si prende cura di /supporta una persona con demenza • Persona che vive con/si prende cura di/supporta una persona a cui è stata diagnosticata la demenza • Persona che vive con l'impatto della demenza	• Gravato dalla demenza • Vittima di demenza • Soffre a causa della demenza • Intrappolato dalla demenza • Prigioniero della demenza

QUANDO ALTRI SI RIFERISCONO A LORO

APPROPRIATO	NON APPROPRIATO
• Familiare • Persona che supporta qualcuno che vive con la demenza • Moglie, marito, partner • Figlio, figlia, genitore, amico • Assistente o badante (nota: non tutti amano essere chiamati <i>prestatori di assistenza</i>, in quanto potrebbero vedersi prima come parenti/coniugi. Se possibile, chiedi alla persona prima di usare questo termine)	• Infermiera (a meno che non sia un'infermiera) • Martire • Santo • Eroe

QUANDO SI PARLA DELL'IMPATTO DI FORNIRE CURA E SOSTEGNO

APPROPRIATO	NON APPROPRIATO
• Impatto di sostenere qualcuno con demenza • Effetto di sostenere qualcuno con demenza	• Onere della cura

D. QUANDO PARLA DI SINTOMI PSICOLOGICI E COMPORTAMENTI DELLA DEMENZA

APPROPRIATO	NON APPROPRIATO
• Cambiamenti di comportamento • Espressione dei bisogni • Esigenze non soddisfatte • Sintomi psicologici e comportamentali (se in un contesto clinico)	Quando si parla di Alzheimer o sintomi di demenza: • Comportamenti preoccupanti • Comportamenti impegnativi • Comportamenti difficili Quando si parla della persona con malattia di Alzheimer: • Difficile • Svanita • Scomparsa • Aggressiva • Che vagabonda • Non collaborativa • Sessualmente disinibita

Riferimento: DEMENZA: LE PAROLE CONTANO – GUIDA DEL LINGUAGGIO DA UTILIZZARE PER LA DEMENZA a cura di Dementia Friendly Italia - Alzheimer Italia, Federazione delle Associazioni Alzheimer d'Italia.

2.4 Piani di assistenza personalizzati: Vivere bene con la demenza

Comprendere e credere nei bisogni unici delle persone che vivono con demenza e delle loro famiglie.

Una persona con demenza è ancora un individuo con le proprie esperienze di vita, personalità e gusti. Riconoscere questo aspetto è fondamentale per fornire sostegno e pianificare il loro futuro. Aiuta anche a modellare il modo in cui vorrebbero essere curati man mano che le loro esigenze cambiano. Questo approccio si basa su un'assistenza incentrata sulla persona. Crea piani individuali, cattura e custodisce storie di vita e coltiva una profonda comprensione della persona con demenza. Ciò non solo consente ai caregiver di fornire assistenza, ma anche di sviluppare relazioni significative, riconoscendo che tali connessioni sono una parte essenziale della vita e dell'identità individuale di ciascuno.

Vivere bene con la demenza
È possibile vivere bene con la demenza. Molte persone con demenza continuano ad essere attive e continuano a portare avanti le cose che

amano per molto tempo. Anche se la demenza progredisce, le persone possono condurre una vita attiva e sana, continuare a coltivare i propri hobby e godere di amicizie e relazioni. Vivere bene significherà cose diverse per persone diverse e le aspettative si riferiscono alle circostanze individuali. Ad esempio, ciò che è necessario per consentire a qualcuno di vivere bene nelle prime fasi della demenza può essere molto diverso nelle fasi successive. Le persone con demenza tendono ad avere bisogni individualizzati a seconda di come vivevano le loro vite prima di sviluppare la demenza.

Ad esempio:

- Con uno stile di vita impegnato e attivo
- Attraverso relazioni positive con gli altri
- Cura di una buona qualità della vita
- Autonomia nelle proprie scelte
- Progetti per il proprio futuro
- Viaggi, gite e momenti di compagnia con gli amici
- Coltivando una visione positiva della vita
- Capacità di far fronte alle complessità
- Indipendenza
- Avendo uno scopo nella vita

Tuttavia, man mano che la demenza progredisce, le persone avranno bisogno del sostegno degli altri.

3. Pianificazione pre-viaggio

3.1 Organizzazione del team

Il team ideale per programmare le attività e supervisionare l'intera vacanza è composto da:

- un **coordinatore**, responsabile della gestione dell'intera organizzazione, del monitoraggio, del coordinamento e della gestione delle relazioni e delle collaborazioni con altri soggetti partner.
- un **responsabile delle attività**, ovvero la persona che pianifica e organizza le attività che si svolgeranno durante la vacanza. Il suo compito include la pianificazione delle attività, l'acquisizione dei materiali necessari, la mappatura dei luoghi o iniziative di interesse nei dintorni del luogo di vacanza e la definizione di un calendario per tutti i momenti e le attività durante la settimana.

- un **responsabile della logistica**, che gestisce gli aspetti organizzativi, organizza i trasporti e gli spostamenti, assicura la fornitura delle forniture e dei materiali necessari e gestisce le assegnazioni e le prenotazioni delle camere.
- un **supervisore medico**, responsabile della raccolta di tutte le informazioni sanitarie per i partecipanti, del coordinamento con le famiglie sulla gestione dei farmaci durante le vacanze, della preparazione di un kit medico di pronto soccorso e dell'ottenimento di informazioni sui servizi sanitari locali disponibili in caso di necessità.

È importante sottolineare che **ogni ruolo non è legato a uno specifico titolo professionale**.

Ad esempio, il responsabile dell'attività potrebbe essere uno psicologo o un educatore; **ciò che conta maggiormente è la loro familiarità e il loro livello di competenze nello svolgimento di attività per le persone affette da demenza**.

Allo stesso modo, il supervisore medico potrebbe essere un medico o un'infermiera, possibilmente anche la stessa infermiera che accompagnerà il gruppo in vacanza. Quando si assegnano ruoli, l'esperienza e le competenze trasversali della persona



sono più importanti delle loro qualifiche professionali.

Accanto a questi professionisti, ulteriori membri del personale dovranno essere reclutati per la vacanza. È essenziale includere tra di loro operatori socio sanitari ed educatori.

Particolare attenzione dovrebbe essere prestata ad altri due ruoli:

- **Valutazione pre-vacanza**

- Una parte cruciale della fase pre-viaggio è condurre una valutazione insieme alla persona con demenza e la sua famiglia, raccogliendo informazioni importanti su ciascun partecipante. Questo ruolo può essere svolto dal coordinatore o dal supervisore medico se hanno esperienza nella valutazione dei pazienti affetti da demenza; in caso contrario, può essere eseguita da un collaboratore esterno, come uno psicologo specializzato in neuroscienze.

- **Valutazione** - In alcuni casi, potrebbe essere necessario condurre anche una valutazione alla fine della vacanza, considerando l'impatto sui diversi aspetti. Inoltre, potrebbe essere necessario preparare una relazione per la presentazione ad altre entità. In questo caso, un esperto nella progettazione,

implementazione e valutazione degli interventi psicosociali può essere coinvolto per monitorare e valutare il progetto.

I vari ruoli professionali devono, naturalmente, essere assunti dall'ente organizzatore specificamente per la vacanza e con largo anticipo rispetto alla data di inizio della vacanza.

Il processo di assunzione dei membri del personale varia a seconda dello status giuridico dell'ente organizzatore. Se l'entità è una ONG o un'altra organizzazione privata, i membri del personale sono in genere liberi professionisti e la loro esperienza è valutata da membri senior dell'organizzazione. In alternativa, l'organizzazione può delegare questo processo a uno specialista delle risorse umane professionale.

Il processo è diverso se l'organizzatore è un ente pubblico, in quanto deve seguire una procedura burocratica e amministrativa standard. Successivamente, l'ente pubblico può procedere all'assunzione formale. È anche possibile che l'ente pubblico disponga già dei professionisti necessari all'interno della sua forza lavoro e possa procedere a una riorganizzazione interna del personale.

3.2 Pianificare il programma giornaliero

Pianificare una vacanza per le persone con demenza richiede un'attenta considerazione per garantire un'esperienza positiva e arricchente per tutte le persone coinvolte. È essenziale trovare un equilibrio tra attività strutturate e opportunità di relax, riconoscendo le esigenze e le preferenze uniche di ciascun partecipante.

Creare un programma quotidiano ben strutturato è quindi un passo cruciale nella pianificazione di una vacanza di successo per le persone con demenza.

Questa bozza di programma servirà da guida utile, fornendo da una parte un senso di prevedibilità e routine, e dall'altra consentendo anche la flessibilità di adattarsi alle esigenze e alle preferenze individuali.

Per il partecipante con demenza è importante che il programma quotidiano non sia troppo impegnativo perché potrebbe avere due effetti negativi. Il primo è fisiologico: un partecipante eccessivamente coinvolto in attività probabilmente si stancherà, potrebbe disidratarsi, non assumere i farmaci negli orari prestabiliti o provare disagio correlato alle attività,

come mal di testa o affaticamento delle gambe. Il secondo aspetto è principalmente psicologico. Proporre troppe attività potrebbe ridurre il senso di sé o di autonomia del partecipante, facendolo sentire come un destinatario passivo delle cose decise dagli altri. È importante ricordare che le persone con demenza mantengono il loro carattere, la loro personalità e le loro preferenze personali e, come tutti gli altri, amano scegliere cosa fare e decidere come trascorrere la giornata. Durante le vacanze è quindi buona norma ascoltare le preferenze dei partecipanti e accoglierli. Ad esempio, può accadere che un partecipante si diverta con i giochi di carte e occasionalmente chieda di giocare con qualcuno. In questo caso, ha più senso proporre un'ora di giochi di carte nella hall dell'hotel piuttosto che coinvolgere quella persona in altre attività. Queste attività possono essere utili, ma possono lasciare loro l'impressione di non poter scegliere cosa fare, generando un senso di frustrazione. Per questi motivi, è importante includere il tempo "libero" nel programma quotidiano, che può essere utilizzato per il riposo o riempito con attività decise sul posto.

Tuttavia, è altrettanto importante che il programma giornaliero non sia troppo vuoto. La percezione dell'incertezza è par-

ticolarmente difficile da gestire per le persone con demenza. È bene avere orari prestabiliti per riunioni, trasporti, pasti, ecc., Per offrire un senso di stabilità, ed è importante avere almeno un'attività o un progetto per ogni parte della giornata. In breve, ai partecipanti non dovrebbe essere lasciata l'idea che un intero pomeriggio possa passare senza fare nulla o che debbano solo aspettare la cena in noia. La sensazione o presenza effettiva di "tempo morto" è proprio la condizione che favorisce l'insorgenza di disturbi comportamentali. Un partecipante annoiato e non impegnato potrebbe voler andare da qualche parte e iniziare a vagare o lasciare l'hotel; una persona che soffre di agitazione può tendere a trovare il modo di tenersi occupata, anche utilizzando oggetti che non le appartengono, e così via.

Esempio di programma giornaliero

Ecco un programma giornaliero suggerito per la fase lieve e moderata della demenza:

ore 7.30: Colazione

La prima cosa da pianificare è l'ora della colazione. Questo di solito è impostato dall'hotel in cui si alloggia. Tuttavia, l'hotel di solito offre un ampio intervallo di tempo per la colazione (ad esempio, dalle 7:00 alle 10:00).

In questo lasso di tempo, si consiglia di non fare colazione troppo tardi. I partecipanti sono spesso abituati ad alzarsi presto e troppo tempo tra il risveglio e la colazione potrebbe essere spiacevole. Altri tendono a trascorrere molte ore a letto e potrebbero dormire fino a tarda mattinata, il che non favorisce il mantenimento di un corretto ritmo sonno-veglia, quindi dovrebbero anche essere incoraggiati a fare colazione ad un'ora precoce. Se l'hotel apre per la colazione alle 7:00 AM, un buon orario di incontro potrebbe essere 7:30 AM. La colazione dovrebbe essere data una durata abbastanza lunga (almeno un'ora) in quanto è anche l'ora del giorno in cui gli anziani di solito hanno bisogno di prendere i loro farmaci o monitorare i loro parametri.

dalle 9.00 alle 11.30: Tempo libero (con attività leggere e una breve passeggiata)

Il resto della mattinata, dalle 9:00 alle 11:30, può essere trascorso in spiaggia, in un piccolo bosco (come Pineta vicino al mare), in un giardino, in un parco, in un lago, o soggiornando in hotel trovando un posto tranquillo.

Durante questo periodo, lo staff dovrebbe portare con sé una serie di piccole attività che possono essere svolte dai

partecipanti che lo desiderano. Gli oggetti utili da portare includono: un mazzo di carte, il quotidiano, palle da bocce, una palla di spugna, ecc. Il tempo libero può anche essere uno spazio adeguato per attività di stimolazione cognitiva di gruppo come la risoluzione di cruciverba, giochi di parole, indovinelli, giochi di attenzione, ecc. Si raccomanda di proporre a tutti una breve passeggiata o attività di movimento all'aperto. Ciò consentirà ai partecipanti più attivi di bruciare un po' di energia e a quelli più sedentari di impegnarsi in un'attività fisica moderata. Suggerisce inoltre che i partecipanti che vanno in spiaggia o in piscina, che lo desiderano, possano fare una nuotata, rimanendo in acque poco profonde ed evitando di "andare sotto". Il nuoto è un'attività comune durante le vacanze al mare e, in un certo senso, fa emergere il bambino in tutti noi.

11:30 - 12:30: Preparazione per il pranzo e arrivo al ristorante

Dopo il tempo in spiaggia, è ora di pranzo, che si consiglia di programmare nello stesso posto e alla stessa ora ogni giorno. Il momento del pranzo non deve essere organizzato di fretta. È importante che i partecipanti si sentano liberi di usare il bagno, lasciare i loro effetti personali nella loro stanza, fare una tele-

fonata o fare altre cose. Correre a pranzo potrebbe creare nervosismo, anche a tavola. Si consiglia di programmare almeno 30-40 minuti per andare a pranzo. In questo modo, il pranzo può essere sempre intorno a mezzogiorno o alle 12:30.

12:30 - 13:30: Pranzo

13:30 - 15:30: Riposo e tempo libero

Dopo il pranzo, che non deve essere affrettato e al quale consigliamo di dedicare almeno un'ora, è bene consentire un periodo di riposo sufficiente che non dovrebbe essere inferiore a due ore. Questo tempo servirà non solo per un pisolino pomeridiano, ma anche per cambiare i vestiti, fare la doccia se necessario, organizzare i bagagli, ecc. In effetti, potrebbe essere necessario fare telefonate, andare in alcuni negozi, organizzare i trasporti, ecc., e spesso questi compiti devono essere svolti durante il "tempo di inattività" programmati durante il giorno. Ciò significa che, quando necessario, non ci dovrebbe essere alcuna esitazione nell'estendere questo tempo libero dopo pranzo. Tuttavia, salvo eventi imprevisti, è sempre bene avere un orario di riunione pomeridiano coerente. Un buon momento potrebbe essere 3:30 PM, per esempio.

15:30 - 18:30: Attività pomeridiana (alternativa tra attività in hotel e attività fuori dall'hotel)

Il pomeriggio è il momento migliore della giornata per proporre attività specifiche che non comportino l'andare in spiaggia. Queste attività possono essere suddivise in due categorie: attività da fare all'esterno dell'hotel e attività da fare all'interno dell'hotel. È importante considerare questa distinzione perché svolgere attività al di fuori dell'hotel richiede una maggiore pianificazione, soprattutto per quanto riguarda i trasporti e gli orari. Le attività da fare al di fuori dell'hotel potrebbero includere:

- visitare un museo o un luogo di interesse,
- fare una passeggiata nel parco,
- visitare un mercato o a un evento locale,
- dog therapy,
- musicoterapia,
- gita in barca,
- movimento danzato con il metodo di Hobart,
- laboratori creativi o artistici*
- attività da svolgere all'interno dell'hotel come, sessioni di stimolazione cognitiva di gruppo, esercizi dolci, giochi di gruppo o giochi di carte, ecc.

È importante che queste attività riempiano la maggior parte del pomeriggio, evitando troppi tempi di inattività, e che rimanga tempo sufficiente prima di cena.

** il laboratorio d'arte potrebbe avere come oggetto la creazione di un souvenir della vacanza. L'ultimo giorno potrebbe essere organizzata una mostra aperta al pubblico con l'esposizione delle opere realizzate.*

18:30 - 19:30: Preparazione per la cena e arrivo al ristorante

Una buona linea temporale potrebbe essere, ad esempio, quella di terminare le attività alle 18:30 e cenare alle 19:30.

19:30 - 20:30: Cena

20:30 - 22:00: Attività serale leggera (ad esempio, bevande, passeggiate, giochi)

Infine, è importante pianificare alcune piccole attività per il dopo cena. Ovviamente, i partecipanti anziani non possono essere eccessivamente coinvolti nelle attività serali, ma è bene considerare almeno un'ora di attività dopo cena. Ciò è necessario per due motivi: da un lato, il partecipante non può essere abituato ad andare a letto troppo presto, il che comporta un "tempo morto" con gli effetti negativi già menzionati; d'altra parte, se la persona va a letto troppo presto, ciò potrebbe interrompere i suoi ritmi sonno-veglia, il che potrebbe far sì che tutti i partecipanti si sveglino alle 5 del mattino, un orario incompatibile con il programma dell'hotel e il bisogno del personale di un riposo

adeguato. Pertanto, è bene avere alcune idee per le attività dopo cena. Ecco alcuni suggerimenti: spostarsi al bar dell'hotel o a quello più vicino per sorseggiare un drink serale; fare una passeggiata intorno all'hotel se non è stato fatto durante il pomeriggio; organizzare giochi di carte se non sono stati fatti durante il giorno; ascoltare musica, ecc. In ogni caso, è bene che le attività terminino sempre intorno alla stessa ora serale e che i partecipanti possano tornare nelle loro stanze all'incirca alla stessa ora, ad esempio alle 22:00.

ore 22.00: Ritorno alle camere

È importante ricordare che riportare i partecipanti nelle loro stanze non significa che il lavoro del personale sia terminato. In realtà, l'ora di andare a dormire non è semplice per

tutti. Alcuni partecipanti potrebbero aver bisogno di aiuto per cambiare i vestiti e lavarsi, alcuni potrebbero voler fare una telefonata a casa, altri potrebbero aver bisogno di prendere farmaci o ricevere trattamenti che richiedono tempo. Considerare sempre un orario di fine attività appropriato per queste esigenze, consentendo al personale di avere anche un adeguato tempo di riposo.

Punti chiave da considerare durante la stesura del programma giornaliero:

- Mantenere orari e luoghi dei pasti coerenti
- Lasciare ampio tempo per gli spostamenti e il riposo
- Offrire una varietà di attività, sia all'interno che all'esterno

In sintesi:

ore 7.30: Colazione (consentire almeno un'ora)

dalle 9.00 alle 11.30: Tempo di spiaggia (con attività leggere e una breve passeggiata)

11.30 - 12.30: Preparazione per il pranzo e arrivo al ristorante

12.30 - 13.30: Pranzo

13.30 - 15.30: Riposo e tempo libero

15.30 - 18.30: Attività pomeridiana (alternativa tra attività in hotel e attività fuori dall'hotel)

18.30 - 19.30: Preparazione per la cena e arrivo al ristorante

19.30 - 20.30: Cena

20.30 - 22.00: Attività serale leggera (ad esempio, bere qualcosa, passeggiare, giocare)

ore 22.00: Ritorno alle camere

Si raccomanda al Direttore Medico di:

1. Ottenere informazioni prima della partenza sui servizi sanitari locali, compreso se esiste un servizio di guardia medica, dove si trovano le farmacie più vicine, i loro orari e turni e l'ubicazione del pronto soccorso più vicino.

2. Portare un kit di pronto soccorso contenente articoli come bende, perossido di idrogeno, garza sterile, guanti in lattice, pinzette, cotone idrofilo, impacchi di ghiaccio istantanei, ecc.

3. Portare una scorta di farmaci comunemente usati che possono essere assunti senza prescrizione medica, come aspirina, paracetamolo, unguenti per scottature o punture di insetti, antiacidi, ecc.

- Incorporare tempo libero e flessibilità
- Termina la giornata con un'attività rilassante

3.3 Acquisire le informazioni necessarie per gestire i rischi per la salute

Si raccomanda, in fase di pianificazione, di adottare

precauzioni per ridurre il rischio di possibili cambiamenti avversi nella salute dei partecipanti. In particolare, è essenziale, prima della vacanza, **ricomporre una storia sanitaria completa della persona, tenendo conto di** quante più informazioni possibili, comprese le terapie a cui la persona deve sottoporsi e le eventuali prescrizioni di emergenza, come un'iniezione di adrenalina per reazioni allergiche impreviste.

In ogni caso, è consigliabile prendere precauzioni generali che si applicano a tutti i partecipanti.

Una nota speciale dovrebbe essere data al **rischio che la persona anziana cada e si procuri una frattura**. Alcune fratture in età avanzata, soprattutto ai fianchi, sono particolarmente pericolose e possono causare infezioni e sanguinamento. Pertanto, è importante **pianificare e controllare i percorsi in anticipo e fornire alcuni ausili per la deambulazione che possano essere utilizzati da tutti, come bastoni da passeggio, stampelle, deambulatori e una sedia a rotelle**. Oltre a questi strumenti, possono essere utili anche coprisedili in plastica e maniglie adesive per l'uso in bagno, specialmente durante le docce.

È inoltre importante, durante la fase di preparazione, verificare alcuni altri aspetti fondamentali, tra cui l'accessibilità **dei parcheggi** e la **presenza di servizi igienici**.

Per questi motivi, si consiglia di effettuare diverse visite in loco dove si svolgerà la vacanza e contattare l'amministrazione comunale locale, che può fornire informazioni e eventuale supporto.

Se disponibile, può anche essere utile contattare le associazioni locali e le organizzazioni del terzo settore che si occupano di fragilità e disabilità. Ciò fornirà informazioni di prima mano da parte di persone che vivono nella zona e lavorano con persone fragili.

Infine, per quanto riguarda le possibili problematiche legate alla squadra, ci sono due difficoltà principali: una è la mancanza di consapevolezza o formazione tra gli operatori, motivo per cui raccomandiamo che abbiano già familiarità con il lavoro con le persone affette da demenza o abbiano seguito una formazione specifica; il secondo è lo stress e l'affaticamento durante i giorni di attività. Ci concentriamo su questo perché, durante i soggiorni, gli operatori sono solitamente coinvolti in attività per molte ore o anche per

Per questo motivo, forniamo tre raccomandazioni:

1. Organizzare attività e assistenza in modo che ogni giorno almeno un operatore possa essere libero di riposare.
2. Se un operatore ha difficoltà a dormire a causa della presenza di un partecipante che necessita di assistenza notturna o di altri fattori ambientali, è consigliabile che cambino stanza con un altro operatore per alcune notti della vacanza.
3. Se un operatore si sente stanco o malato, dovrebbe essere libero di comunicarlo agli altri membri del team e avere un periodo di riposo durante il giorno. Pertanto, si consiglia sempre di affittare una stanza aggiuntiva oltre a quelle necessarie, sia per riporre oggetti e ausili che per l'uso come area di riposo.

l'intera giornata, ed è probabile che dormiranno meno del solito. Ciò si traduce in un elevato livello di stress situazionale e, in caso di emergenze o esigenze speciali, ciò può portare a difficoltà significative.

Infine, è sempre **importante avere, per i partecipanti senza famiglia, la possibilità di contattare uno dei loro familiari**. Questo perché chiamare casa può essere importante per il partecipante e talvolta può essere una buona strategia durante i momenti di agitazione o disagio. Inoltre, potrebbe essere necessario che un membro della famiglia sia presente, ad esempio nei casi in cui è richiesto l'accesso al pronto soccorso locale. Pertanto, è **importante concordare in anticipo con la famiglia alcuni aspetti**.

In primo luogo, è fondamentale che i membri della famiglia siano raggiungibili telefonicamente durante i giorni di vacanza e, soprattutto, che abbiano la possibilità di raggiungere il luogo di vacanza. Deve essere assolutamente chiaro che anche se il loro familiare partecipa a questa vacanza, essi non possono partire per un viaggio, lasciare la propria casa o non essere contattabili, poiché potrebbe sempre essere necessario dover raggiungere la persona amata nel luogo di villeggiatura. Inoltre, per ridurre il rischio di non poter contattare la famiglia, è consigliabile chiedere i numeri di telefono

di più membri della famiglia, sia fissi che mobili. E' importante inoltre che tutti i familiari siano informati della partenza del loro caro.

È importante seguire queste precauzioni perché possono verificarsi molte difficoltà con questi problemi. Ecco un paio di esempi.

ESEMPIO 1

Una donna con grave osteoporosi si rompe l'anca mentre si girava a letto. L'operatore che era nella stanza con lei riconobbe il pericolo e svegliò gli altri membri della squadra, che organizzarono l'accesso al pronto soccorso.

La famiglia è stata contattata immediatamente ma non ha potuto raggiungere il proprio caro fino al mattino, il che significa che il nostro operatore ha dovuto trascorrere l'intera notte in ospedale con la signora e è tornato in hotel il giorno successivo senza aver dormito.

In questo caso, il team ha gestito bene l'emergenza, ma dover aspettare mezza giornata perché la famiglia raggiungesse il proprio caro ha causato un disagio significativo.

ESEMPIO 2

Durante una visita al museo, uno dei nostri partecipanti ha dimenticato la sua borsa

all'interno dell'edificio. Quando un operatore del museo ha trovato la borsa, ha usato il suo telefono per chiamare il primo numero elencato nel quadrante rapido. Era il numero di telefono della figlia convivente del partecipante, che non ha risposto.

L'operatore ha quindi chiamato il secondo numero dell'elenco, quello dell'altra figlia, che non era stata informata dalla sorella che la madre sarebbe stata via per una settimana e si è molto arrabbiata.

Anche se la situazione non ha avuto conseguenze negative immediate perché ci siamo subito resi conto che la borsa mancava e l'abbiamo recuperata un'ora dopo, la seconda figlia ha deciso di denunciare sua sorella e l'organizzazione perché sua madre, con la sua disabilità, era uscita di casa.

Questi esempi sono condivisi per sottolineare quanto sia importante considerare tutti i rischi prima della partenza ed essere chiari e assertivi con i familiari, che a volte sono i primi a trascurare i rischi.



3.4 Esempio di questionario di valutazione pre-viaggio

NOME E COGNOME DEL PARTECIPANTE	
NOME E COGNOME DELL' ACCOMPAGNATORE (nel caso in cui i partecipanti abbiano bisogno di un caregiver)	
NOME E NUMERO(I) DI TELEFONO DI POTENZIALI MEMBRI DELLA FAMIGLIA O DI CAREGIVERS	
COMPILA SOLO SE NECESSARIO	
Il partecipante è autosufficiente nelle attività quotidiane (igiene, vestirsi, mangiare, andare in bagno, assumere farmaci)?	• SÌ • NO
Se il partecipante non è autosufficiente nelle attività quotidiane: in quali attività particolari ha bisogno di assistenza? (ad esempio, doccia, alzarsi, continenza)	Dettaglio:
Si sta sottoponendo a qualche terapia?	• SÌ • NO In caso affermativo, specificare:
I servizi infermieristici devono essere organizzati in loco, come medicazioni per ferite, iniezioni intramuscolari o sottocutanee di farmaci, cambi di catetere, ecc.?	• SÌ • NO In caso affermativo, specificare:
È necessario ottenere prescrizioni per i farmaci in caso di necessità?	• SÌ • NO In caso affermativo, specificare:

Ha qualche allergia ai farmaci e/o al cibo?	• SÌ • NO In caso affermativo, specificare:
Ha intolleranze alimentari?	• SÌ • NO In caso affermativo, specificare:
Ha avuto episodi di disfagia (difficoltà a deglutire)?	• SÌ • NO In caso affermativo, specificare:
Ha tendenza al wandering?	• SÌ • NO In caso affermativo, specificare:
Ha vissuto episodi di disorientamento topografico? In caso affermativo: ha un localizzatore GPS?	• SÌ • NO In caso affermativo, specificare:
Ha bisogno di dispositivi di assistenza alla deambulazione? Sedia a rotelle? Treppiede? Apparecchi acustici?	• SÌ • NO In caso affermativo, specificare:

Può percorrere autonomamente la distanza tra l'hotel e la spiaggia (circa 200 mt)?	• SÌ • NO In caso affermativo, specificare:
Ci sono stati episodi di aggressione? In caso affermativo: Quali sono stati i fattori scatenanti?	• SÌ • NO In caso affermativo, specificare:
A che ora pranza e cena di solito?	
Ci sono abitudini che potrebbe voler mantenere anche in vacanza? Quali?	
Ha dei gusti musicali?	
Ha hobby o pratica o pratica sport?	
La persona ha affrontato momenti drammatici nella sua vita? Ci sono domande, temi o argomenti che è meglio evitare?	

La situazione ottimale sarebbe che l'esperto di valutazione compilasse il questionario durante un colloquio pre-vacanza con un familiare.



4. Come creare il gruppo di lavoro

4.1 Figure professionali e competenze richieste

Il team sopra descritto (coordinatore, **responsabile delle attività, responsabile della logistica, supervisore medico**) svolge un ruolo cruciale non solo nella pianificazione della vacanza inclusiva, ma anche nella selezione e nel coinvolgimento degli altri membri della squadra. Quando si organizza una vacanza inclusiva per le persone con demenza, è essenziale avere un team di professionisti ben addestrato.

Innanzitutto, come già accennato, è fondamentale che tutti i **membri abbiano già esperienza di lavoro con persone anziane fragili e persone affette da demenza**. Sebbene non sia necessariamente il caso che un professionista senza esperienza precedente non possa contribuire positivamente al team, **raccomandiamo che almeno la maggior parte dei componenti del gruppo sia altamente qualificata ed esperta in questo campo**.

Questo perché l'ambiente di vacanza, essendo altamente

complesso, potrebbe porre sfide per i nuovi arrivati.

Vale la pena sottolineare che **alcuni membri del personale devono avere un background accademico e una qualifica professionale specifica**. In effetti, è importante che il personale includa i seguenti professionisti:

- psicologo
- operatore socio-sanitario
- educatore
- infermiere.

Gli operatori sanitari sociali e gli educatori con precedenti esperienze di lavoro con persone affette da demenza dovrebbero essere i professionisti più rappresentati in termini numerici.

Ciò è dovuto non solo al fatto che il lavoro con gli anziani è spesso sottovalutato nei programmi accademici e che la qualifica professionale o il titolo di per sé non conferiscono le competenze necessarie, ma anche al fatto che **lavorare con le persone affette da demenza richiede alcune competenze trasversali indispensabili**:

- empatia
- ascolto attivo
- flessibilità
- adattabilità
- comunicazione
- forte senso del lavoro di squadra.

Queste abilità non sono solo essenziali per lavorare con le persone affette da demenza, ma anche per interagire in modo appropriato con gli altri membri dello staff.

Secondo questo, è importante che il clima di lavoro sia collaborativo e che ogni professionista collabori con gli altri con l'obiettivo di condividere il lavoro.

Il team non è un insieme di parti autonome ma un gruppo di collaboratori che agiscono con uno scopo comune. Secondo il ruolo professionale, è ovvio che deve essere stabilita una gerarchia (ad esempio un operatore sanitario sociale non sarà in grado di usare farmaci o ausili senza aver prima parlato con il direttore medico), ma è importante che questa gerarchia non sia troppo rigida. Deve essere chiaramente spiegato a ciascun professionista che sarà in grado di delegare parte del proprio lavoro a un collega, se necessario, e che potrebbe essere necessario sostenere un collega in un'attività al di fuori del proprio ruolo, se necessario. Ogni professionista deve ricordare che può delegare parte del proprio lavoro e che può sostenere un collega in un'attività al di fuori del proprio ruolo, se necessario.

Ci sono solo alcuni compiti che devono essere assegnati a professionisti specifici. Uno è la gestione e la somministrazione di farmaci, che dovrebbe assolutamente essere effettuata da un infermiere. Un altro è l'uso di ausili medici, come gli ascensori per sedie a rotelle, che consigliamo sempre di essere gestiti da operatori sanitari che conoscono bene il loro funzionamento.

Si dovrebbe prestare particolare attenzione ai volontari. La presenza di volontari è un aiuto molto apprezzato e raccomandiamo che, quando possibile, siano accolti nel team. Si può dire che chiunque può essere utile come volontario durante la vacanza; non vi sono motivi specifici di esclusione. Tuttavia, è importante che i volontari siano disposti a sfidare se stessi a livello umano e psicologico e che possiedano determinate qualità personali. I requisiti per essere un volontario in questo progetto sono pochi ma fondamentali: buona volontà e voglia di essere utili, propensione a stare con gli anziani, affidabilità e disponibilità ad allenarsi e a pianificare il proprio impegno in giornate prestabilite.

Tuttavia, è importante che i volontari ricevano una qualche forma di formazione

o preparazione specifica su ciò che verrà fatto durante la vacanza. In effetti, i volontari spesso non assistono le persone affette da demenza nella loro vita professionale o privata, ed è importante per loro capire non solo la complessità della malattia, ma anche il contesto in cui lavoreranno. In ogni caso, per proteggere sia la squadra che i volontari stessi, sconsigliamo di assegnare ai volontari responsabilità eccessive.

4.2 Con o senza caregiver?

La presenza o l'assenza di caregiver non è un fattore che impedisce la riuscita di una vacanza inclusiva. Tuttavia, è un aspetto che deve essere attentamente considerato durante la fase di pianificazione perché la presenza o meno dei caregiver influenzerà le dinamiche in loco.

Un partecipante può andare da solo purché sia in buona salute, abbia un declino cognitivo da lieve a moderato e segua trattamenti medici tipici che non richiedono ausili o attrezzature che potrebbero comportare rischi eccessivi.

Dovrebbero essere in grado di camminare abbastanza bene, anche con l'aiuto di un bastone o di un deambulatore, non dovrebbero presentare

problemi comportamentali significativi e dovrebbero assumere farmaci per via orale durante il giorno senza richiedere un monitoraggio straordinario della salute. Anche le persone con condizioni di salute o cognitive peggiori potrebbero partecipare non accompagnate, a condizione che siano già abituate a frequentare strutture di assistenza sociale (come i centri diurni, i caffè di Alzheimer, i gruppi di socializzazione, ecc.) e abbiano familiarità con parte del personale che le accompagnerà.

D'altra parte, tutti gli individui che soffrono di grave declino cognitivo o disturbi comportamentali richiedono la presenza di un caregiver.

Alla luce di tali premesse, è chiaro che la decisione di partecipare con o senza prestatori di assistenza dipende dalle considerazioni e dalla valutazione ex ante dell'ente organizzatore.

L'organizzazione dovrebbe tenere conto di diversi aspetti:

A) Numero del personale

Se i partecipanti non sono accompagnati, è evidente che il rapporto tra personale e partecipanti deve essere più elevato. Ad esempio, un team composto da cinque professionisti (uno psicologo,

un educatore, un infermiere e due operatori sanitari) può accompagnare fino a 10 partecipanti. Se i caregiver sono inclusi, cinque membri dello staff possono essere sufficienti per 15-20 partecipanti.

B) Disposizione delle camere

Se i partecipanti non sono accompagnati, il personale dovrà dormire con i partecipanti ed essere presente per tutti gli aspetti della gestione della vita quotidiana. Raccomandiamo che **un membro del personale dorma con non più di due partecipanti**. Se i partecipanti sono accompagnati, ogni coppia occuperà una stanza e lo staff potrà organizzare le proprie stanze come preferisce.

C) Gestione dei farmaci

Se i partecipanti non sono accompagnati, il team deve assolutamente gestire le terapie farmacologiche. Anche se la persona è abituata a gestire i suoi farmaci, raccomandiamo che questi siano conservati e somministrati solo da personale qualificato. Se i partecipanti sono accompagnati, la responsabilità dell'infermiere dell'équipe si limita al monitoraggio.

D) Gestione del denaro

In caso di partecipanti non accompagnati, si raccomanda che la maggior parte del denaro

fornito dalla famiglia per l'uso del partecipante sia gestito dal personale. È comune che i disturbi comportamentali coinvolgano oggetti personali, in particolare portafogli, e il partecipante potrebbe non essere in grado di gestire le proprie finanze in modo indipendente.

Alla luce di queste considerazioni, vogliamo sottolineare che entrambi gli approcci (con o senza caregiver) sono validi e la decisione tra i due spetta all'ente organizzatore.

4.3 Elementi per creare un buon ambiente di lavoro

Come accennato in precedenza, l'atmosfera all'interno del team deve essere collaborativa e tutti i membri dovrebbero essere disposti a partecipare, indipendentemente dai loro specifici ruoli professionali. Per facilitare la creazione di un ambiente positivo, vorremmo offrire alcune raccomandazioni.

In primo luogo, è importante che i membri del team si conoscano prima del viaggio. Questo dovrebbe accadere sia in maniera formale che informale. Per formali si intendono le riunioni di gruppo durante la fase di pre-viaggio e le eventuali sessioni di formazione

necessarie per i membri meno esperti o per coloro che non hanno mai partecipato a viaggi turistici inclusivi. Queste sessioni di formazione possono essere condotte in modo tradizionale, coinvolgendo un istruttore esperto, o in modo più informale, con un operatore esperto o volontario che ha partecipato a progetti simili e può rispondere a qualsiasi dubbio e domanda. Per informali, intendiamo opportunità in cui i membri del team possono conoscersi liberamente e spontaneamente. Queste opportunità possono includere cene, aperitivi o altri incontri e possono anche essere organizzati a seguito di attività formali. Queste iniziative, che possono sembrare banali o poco professionali, sono in realtà importanti perché partecipare alla vacanza significa passare molto tempo insieme, condividere spazi e sperimentare aspetti psicologici personali che non incontriamo ogni giorno. È fondamentale che i membri del team si sentano fiduciosi l'uno con l'altro, pronti a comunicare i propri limiti e difficoltà senza vergogna. Può anche essere utile organizzare sessioni di lavoro congiunte più brevi e più semplici, come guidare una riunione dell'Alzheimer Café. Ciò può aiutare i membri del team a comprendere gli

stili di interazione reciproci e identificare gli aspetti e le attività in cui si sentono più a loro agio.

Durante queste occasioni, è utile che i membri della squadra condividano spontaneamente alcuni aspetti di se stessi che possono emergere durante la vacanza. Ad esempio, se un membro del team è un fumatore, è importante che condivida questo aspetto di se stesso con calma, poiché dovrà allontanarsi per fumare o andare in una tabaccheria durante le vacanze, ed è bene che i loro colleghi ne siano consapevoli.

5. Scegliere la destinazione giusta

5.1 Accessibilità e caratteristiche favorevoli alla demenza

Creare un itinerario per una vacanza a misura di demenza richiede un'attenta pianificazione per garantire un'esperienza sicura e piacevole sia per la persona con demenza che per il suo caregiver. Ecco alcune linee guida utili:

1. Scegliere la destinazione

Scegliere luoghi tranquilli e familiari, evitando destinazioni troppo affollate o caotiche. Le

località di mare, montagna o campagna sono l'ideale.

Assicurarsi che ci siano strutture sanitarie facilmente accessibili in caso di emergenza e che la posizione sia priva di barriere architettoniche.

2. Selezione dell'alloggio

Scegliere sistemazioni sicure e confortevoli con ambienti facilmente percorribili e personale formato per interagire con le persone con demenza. Le aree comuni tranquille e protette, così come i giardini sicuri, sono un vantaggio. Se una vacanza prevede il tempo libero in spiaggia, è consigliabile scegliere un hotel che non sia troppo lontano da uno stabilimento balneare (o da altri luoghi dove i partecipanti possono trascorrere il tempo libero durante la mattinata).

3. Attività di pianificazione

Le attività dovrebbero seguire una routine prevedibile ed essere brevi e flessibili per adattarsi all'umore e alle condizioni meteorologiche della persona. Si consigliano attività che stimolano delicatamente la mente, il corpo e l'interazione, come passeggiate, laboratori d'arte, tempo di danza, carte da gioco.

4. Organizzazione dei trasporti

Scegliere un mezzo di trasporto semplice e diretto, evitando

lunghi viaggi. È utile optare per opzioni di trasporto privato che offrano una maggiore flessibilità.

5. Gestione dei pasti

Pasti regolari simili a quelli a cui la persona è abituata possono aiutare a prevenire il disorientamento. Portare snack leggeri e bevande è importante per evitare la disidratazione o l'ipoglicemia.

6. Pianificazione delle pause

Includere numerose pause per il riposo in luoghi tranquilli. Identificare le aree di riposo in anticipo è essenziale.

7. Supporto e assistenza

La persona con demenza dovrebbe sempre essere accompagnata da qualcuno che conosca i suoi bisogni. Informare il personale locale sui requisiti specifici può prevenire situazioni stressanti.

8. Contingenze e sicurezza

Avere un piano di emergenza che includa i numeri di contatto e l'accesso alle cure mediche è fondamentale. La persona deve essere munita di dispositivi di identificazione e di informazioni di contatto.

9. Flessibilità

È essenziale essere pronti a cambiare i piani, se necessario, per mantenere un'esperienza

positiva. Coinvolgere la persona con demenza nella pianificazione, se possibile, può aiutare a creare un itinerario che rifletta le loro preferenze.

10. Restituzione e valutazione

Pianificare un periodo di riposo al ritorno e riflettere su ciò che ha funzionato e ciò che potrebbe essere migliorato per i viaggi futuri.

5.2 Caratteristiche di accessibilità

Una destinazione turistica dovrebbe avere caratteristiche specifiche per accogliere adeguatamente le persone con demenza e i loro caregiver:

- **Ambiente sicuro e facilmente accessibile:** la segnaletica deve essere chiara e intuitiva, con testo di grandi dimensioni, simboli facilmente riconoscibili e colori contrastanti. L'illuminazione deve essere uniforme.
- **Riduzione dello stress ambientale:** l'ambiente dovrebbe offrire spazi tranquilli con aree di riposo lungo i percorsi principali. Sono preferibili colori tenui e decorazioni a bassa stimolazione.
- **Facilitare l'orientamento:** predisporre punti di riferimento visibili e percorsi chiaramente segnalati. Rimuovere le barriere architettoniche e garantire rampe, ascensori, corrimano e pavimenti antiscivolo sono presenti.
- **Sicurezza e prevenzione del disorientamento:** le aree dovrebbero essere monitorate, possibilmente con sistemi di sorveglianza o porte con allarmi.
- **Sostegno umano e formazione del personale:** Il personale dovrebbe essere formato a gestire situazioni critiche e interagire con le persone affette da demenza.
- **Comunicazione chiara e accessibile:** le informazioni turistiche devono essere presentate in un linguaggio semplice e chiaro.
- **Aree verdi e spazi di socializzazione:** l'accesso a spazi verdi sicuri e aree di socializzazione dedicate è particolarmente vantaggioso. In caso di giorni di pioggia è importante avere a disposizione una sala interna dove poter svolgere le attività previste.
- **Partecipazione della Comunità:** è essenziale che la comunità locale sia consapevole dei bisogni delle persone affette da demenza e promuova un ambiente inclusivo. Pianificare le visite a siti storici o simbolici, o la partecipazione a eventi e altre attività locali, in anticipo.

Una destinazione turistica veramente accessibile per le persone con demenza deve combinare sicurezza, facilità di spostamenti, supporto umano qualificato e un ambiente inclusivo.

5.3 Misure di sicurezza

Per garantire un ambiente sicuro e sereno per le persone affette da demenza, le strutture ricettive dovrebbero attuare misure di sicurezza specifiche:

- Progettazione dello spazio sicura e accessibile: Tutti gli spazi pubblici dovrebbero essere privi di barriere, con pavimenti antiscivolo e corrimano lungo i corridoi.
- Prevenzione del disorientamento: le porte delle stanze dovrebbero avere serrature di sicurezza e i principali punti di accesso dovrebbero essere monitorati.
- Gestione delle emergenze: il personale dovrebbe essere addestrato a gestire emergenze specifiche per le persone affette da demenza. I piani di evacuazione dovrebbero essere semplici e visibili.
- Camere sicure e confortevoli: Le stanze dovrebbero essere personalizzate per ridurre la confusione e dotate di semplici controlli per la temperatura, la luce e il suono.
- Sistemi di monitoraggio e

assistenza: dispositivi di localizzazione discreti e pulsanti di emergenza nelle stanze possono impedire il vagabondaggio e consentire un'assistenza immediata.

- Aree comuni sicure e accoglienti: le aree comuni dovrebbero essere sicure, con mobili stabili e percorsi chiari. L'accesso alle aree potenzialmente pericolose dovrebbe essere rigorosamente controllato.

5.4 Programmazione con le autorità locali e le parti interessate

Almeno 3 mesi prima della partenza, può essere utile contattare le autorità locali (Agenzie di Promozione Turistica, Pro Loco Locale, Ufficio del Turismo, o altre organizzazioni specializzate nell'accoglienza turistica) per raccogliere informazioni su:

- attrazioni permanenti (parchi naturali, riserve, percorsi naturalistici, musei) che possono essere visitate in modo sicuro o in modo semplificato e adattabile;
- eventi locali temporanei (festival, feste patronali, festival, spettacoli all'aperto, mostre, ecc.) che si svolgeranno durante la settimana di vacanza, tenendo conto del probabile affollamento di gente e

- del modo migliore per far apprezzare questa esperienza alla persona con Alzheimer;
- Possibilità di organizzare visite esperienziali alla ricerca di prodotti tipici e tradizioni locali;

Una volta raccolte tutte le informazioni, possono già essere proposte 2-3 esperienze all'interno del questionario che sarà compilato da ciascun partecipante (vedi capitolo 3.2) per prenotare e organizzare in anticipo le varie esperienze. La pianificazione in anticipo può consentire l'emergere di eventuali problemi potenziali, che possono essere affrontati e gestiti in modo tempestivo. Affinché le attività siano organizzate "in loco" (l'opzione migliore sarebbe quella di utilizzare una stanza all'interno dell'hotel, del villaggio o del campeggio, cfr. capitolo 5.2), è necessario contattare contemporaneamente le associazioni locali che potrebbero essere coinvolte per fornire il loro sostegno. Ad esempio, un'associazione culturale o naturalistica potrebbe offrire la propria disponibilità per una visita guidata personalizzata di un parco o di un museo (cfr. l'esperienza www.museitoscanialzheimer.org).

Anche se sono necessari brevi trasporti da un luogo

all'altro nella zona di vacanza, è consigliabile contattare un'associazione di volontariato locale prima di affidarsi a un operatore privato. Ciò potrebbe costituire la possibilità di attivare reti di collaborazione con le realtà locali.

Nel caso in cui vi sia la necessità per alcuni partecipanti di continuare determinati trattamenti o terapie, è utile informare l'AUSL locale ed eventualmente le associazioni di volontariato che operano nel settore sociale e sanitario a sostegno di persone che soffrono di particolari tipologie per verificare la possibilità di supporto nel caso in cui vi sia la necessità di personale qualificato per la somministrazione di terapie e trattamenti e/o per il trasporto.

5.5 Hotel con personale addestrato/consapevole

La formazione del personale su come gestire le persone con demenza è essenziale per creare un ambiente accogliente e sicuro. È fondamentale che il personale a tutti i livelli sia coinvolto e abbia una chiara comprensione di cosa sia la demenza e di come possa influenzare le capacità cognitive e comportamentali delle persone colpite. Una buona formazione inizia con una

spiegazione chiara e accessibile dei sintomi della demenza in modo che il personale possa comprendere meglio le sfide che questi individui affrontano quotidianamente.

Uno degli aspetti più importanti della formazione è il personale docente per comunicare in modo appropriato ed efficace con gli ospiti affetti da demenza. Questo significa usare un linguaggio semplice e chiaro, parlare lentamente e con calma. È essenziale che il personale sappia ascoltare con pazienza e attenzione perché le persone con demenza possono spesso lottare per esprimersi chiaramente. Anche il linguaggio del corpo svolge un ruolo cruciale: Un sorriso rassicurante, un contatto visivo e un atteggiamento aperto possono fare una differenza significativa.

Il personale può trovarsi ad affrontare situazioni difficili, come l'agitazione o la confusione di un ospite. In questi casi, è importante che sappiano come intervenire senza causare ulteriore stress. Le tecniche di de-escalation, come distrarre delicatamente l'ospite o offrire alternative che possano calmarlo, sono strumenti essenziali. È altrettanto importante che il personale riconosca i segni di disagio e intervenga

prontamente per evitare che la situazione peggiori.

L'ambiente dell'alloggio scelto gioca un ruolo fondamentale nel far sentire a proprio agio una persona con demenza. Il personale deve essere consapevole dell'importanza di mantenere gli spazi ordinati e ben segnalati per facilitare l'orientamento. La routine ha anche un grande valore: Mantenere la coerenza nelle attività quotidiane può aiutare a ridurre l'ansia e il disorientamento.

Un altro aspetto fondamentale è la collaborazione con le famiglie degli ospiti. Il personale dovrebbe essere formato a lavorare in armonia con i prestatori di assistenza, chiedendo suggerimenti su come gestire al meglio le esigenze degli ospiti e rispettando le loro istruzioni. Questo approccio non solo facilita la gestione quotidiana, ma fornisce anche un maggiore senso di sicurezza per le famiglie.

Naturalmente, è importante che il personale sappia come gestire le situazioni di emergenza. Se un ospite dovesse perdersi o diventare particolarmente disorientato, il personale deve essere pronto ad intervenire in modo rapido e appropriato.

La formazione di base di primo soccorso con un'attenzione specifica alle esigenze delle persone con demenza può essere molto utile.

Infine, la formazione non dovrebbe essere un evento una tantum, ma piuttosto un processo continuo. Aggiornamenti regolari e opportunità di condividere esperienze tra colleghi possono aiutare il personale

a migliorare costantemente il proprio approccio e sentirsi più sicuri nella gestione di situazioni delicate. La creazione di un ambiente di supporto interno in cui il personale può scambiare consigli contribuisce a mantenere un'elevata qualità del servizio.

In conclusione, formare il personale su come gestire le persone con demenza significa fornire loro gli

5.6 Pianificazione

12 - 9 mesi prima della vacanza	• Preparare un elenco di possibili luoghi di vacanza e alloggi • Preparare un elenco di possibili partecipanti • Formare la squadra
9 - 6 mesi prima della vacanza	• Definire la location e coinvolgere i partecipanti • Prenotare hotel • Formare i volontari • Preparare un elenco delle associazioni e delle attrazioni locali
6-3 mesi prima della vacanza	• Definire un piano settimanale e prenotare ombrellone, lettini e visite alle attrazioni locali
3 -1 mesi prima della vacanza	• Incontrare i familiari e/o compilare i questionari pre-vacanza • Organizzare una riunione di gruppo per conoscere i partecipanti e il personale

strumenti necessari per offrire un'ospitalità calda, rispettosa e sicura. Con la giusta formazione, ogni membro dello staff può fare la differenza nel rendere il soggiorno di questi ospiti il più sereno e confortevole possibile.

6. Organizzazione del trasporto

6.1 Opzioni comode, accessibili e sostenibili dal punto di vista ambientale

Organizzare il trasporto con largo anticipo vi darà la migliore scelta di opzioni e prezzi. Per quanto tempo la persona con demenza può viaggiare sarà un fattore decisivo nella scelta delle vacanze. Alcune persone potrebbero non godere di lunghi viaggi perché potrebbero diventare disorientati.

Opzione di viaggio 1 - Aereo/ treno

Viaggiare in aereo o in treno può essere difficile per una persona che vive con l'Alzheimer; la durata del viaggio non può essere adeguata alle esigenze della persona. Le stazioni e gli aeroporti sono in genere luoghi molto rumorosi in cui è facile perdersi, ma con una buona preparazione l'esperienza può essere resa più confortevole e sicura.

Ecco alcuni suggerimenti:

1. Pianificazione e preparazione

- Consulto medico: prima di organizzare il viaggio, è essenziale che la persona con Alzheimer consulti il proprio medico per assicurarsi di essere in grado di viaggiare e discutere di eventuali farmaci o precauzioni.
- Scelta di voli, orari e posti a sedere: evitare i voli con scali, che possono essere stressanti e creare stati confusionali. Un volo diretto riduce il tempo di viaggio complessivo e le possibilità di disorientamento. Optare per i voli durante i periodi meno affollati e, se possibile, nei momenti in cui la persona è più vigile e calma. Se possibile, prenotare i posti vicino al corridoio e vicino ai servizi igienici per esigenze frequenti.
- Notifica alla compagnia aerea: informare la compagnia aerea in anticipo sulla situazione in modo che il personale di bordo possa offrire assistenza extra se necessario.
- Pianificazione dei ritardi: I treni o gli aerei possono subire ritardi. Porta distrazioni come musica, scarica app sul telefono o sul tablet, giochi semplici o libri da colorare per tenere occupata la persona.

2. Durante il viaggio

- Comfort e tranquillità: portare oggetti familiari come una coperta, un cuscino o un libro preferito per creare un ambiente rassicurante.
- Snack e idratazione: assicurarsi che la persona abbia accesso a snack e bevande leggeri. L'idratazione è importante, ma evitare di dare troppe bevande prima del volo per ridurre la necessità di doversi recare frequentemente in bagno.

Essere un compagno paziente: è importante che la persona con Alzheimer sia accompagnata da qualcuno di familiare che sia in grado di riconoscere e gestire uno stato di confusione o ansia. Se la persona diventa ansiosa o agitata in assenza di familiari, l'accompagnatore dovrebbe rimanere calmo e cercare di rassicurarli con un tono calmo e gentile.

3. All'arrivo

- Organizzare il trasporto dall'aeroporto o dalla stazione all'hotel in anticipo per ridurre lo stress e i tempi di attesa.
- Consentire il riposo: pianificare un periodo di riposo dopo l'arrivo per consentire alla persona di rilassarsi e adattarsi al nuovo ambiente.

Opzione di viaggio 2 - In auto

Rispetto ai treni e agli aerei,

viaggiare in auto consente di adeguare gli orari di partenza, il numero e la durata delle pause, ma se il caregiver sta guidando, potrebbe avere più difficoltà a prestare attenzione alla persona con Alzheimer. Ecco alcuni suggerimenti:

- Pianificare il viaggio in anticipo: scegliere un percorso familiare e prevedibile con fermate programmate per pause regolari. Prepararsi a regolare i piani se la persona sembra troppo stressata o affaticata, considerando la possibilità di suddividere il viaggio in tappe più brevi, se necessario.
- Evitare le ore di punta: Viaggiare durante i periodi di traffico intenso può essere stressante. Cerca di iniziare il tuo viaggio durante i periodi più tranquilli per ridurre al minimo l'ansia e le distrazioni.
- Portare oggetti familiari: Avere oggetti familiari come una coperta o un cuscino preferito può fornire comfort e rassicurazione.
- Alimenti e bevande: portare snack leggeri e bevande per mantenere la persona idratata e soddisfatta durante il viaggio.
- Sicurezza: assicurarsi che la persona indossi la cintura di sicurezza e che l'ambiente dell'auto sia sicuro e privo di oggetti che potrebbero cadere o distrarre.
- Musica o audiolibri: Ascoltare musica rilassante o audiolibri

- può aiutare a mantenere la persona calma e positivamente distratta durante il viaggio.
- **Sostenibilità ambientale:** l'impatto ambientale di questo tipo di trasporto dipende dalla fonte di carburante del veicolo.

Opzione di viaggio 3 - In autobus / pullman

Se la vacanza è organizzata da un'associazione di Alzheimer o da un'altra organizzazione di assistenza, potrebbe essere possibile condividere il viaggio con altri partecipanti. In questo modo, il caregiver non è impegnato nella guida e può concentrarsi maggiormente sulle esigenze che possono sorgere durante il viaggio, nonché sul supporto nell'organizzazione di attività per rendere il viaggio più piacevole. Questa opzione ha anche un impatto ambientale molto inferiore rispetto all'utilizzo di un'auto.

6.2 Ridurre al minimo i livelli di stress durante il trasporto

Ecco alcune idee utili per pianificare le attività durante il viaggio:

Consentire ai partecipanti di presentarsi e conoscersi per abbattere le barriere e creare uno spirito di gruppo.

- Rompere il ghiaccio con indovinelli o scherzi.
- Ricordare a tutti il giorno e la stagione.
- Fornire brevi note storiche e descrittive sul luogo visitato, evidenziandone le caratteristiche.
- Indicare e osservare il paesaggio mutevole fuori dalla finestra insieme.
- Stampare i testi delle canzoni in caratteri grandi per il canto di gruppo.
- Suggestire esercizi di stretching per il collo, le gambe, le mani e i piedi anche da seduti.
- Pianificare una sosta ogni 2 ore circa.

6.3 Essere attenti all'ambiente durante il viaggio

Essere consapevoli del nostro impatto ambientale è fondamentale, anche quando si pianifica una vacanza inclusiva. Ecco alcuni consigli per un viaggio sostenibile, su misura per le diverse modalità di trasporto:

Quando si viaggia in aereo o in treno:

- **Viaggia leggero:** porta solo l'essenziale ed evita di portare oggetti inutili.
- **Scegli percorsi diretti** optando per voli diretti per ridurre al minimo le emissioni di carbonio associate a scali e voli in coincidenza.

- Prendi in considerazione la possibilità di contribuire a programmi di compensazione del carbonio che investono in progetti di energia rinnovabile o sforzi di riforestazione per compensare le emissioni generate dal tuo viaggio.

Quando si viaggia in auto:

- **Scegliere un veicolo a basso consumo di carburante.** Se possibile, optare per un'auto ibrida o elettrica.
- Condividere il viaggio per ridurre il numero di veicoli su strada e ridurre le emissioni.
- Mantenere una velocità costante, evitare forti accelerazioni e frenate e spegnere il motore quando parcheggiato per lunghi periodi.
- **Confezionare snack e bevande in contenitori riutilizzabili evitando la** plastica monouso e portando la propria bottiglia d'acqua ricaricabile e contenitori per alimenti per ridurre al minimo gli sprechi.

Quando si viaggia in autobus o pullman:

- Selezionare un operatore di autobus che dia priorità alla sostenibilità, ad esempio utilizzando veicoli a basso consumo di carburante e attuando misure di riduzione dei rifiuti.
- Evitare opzioni di

intrattenimento usa e getta come riviste o giornali. Meglio portare un libro, un e-reader o scaricare giochi o film sul telefono o tablet.

- **Essere consapevoli dei vostri rifiuti, smaltendoli** in modo responsabile e riciclando quando possibile.

Anche le piccole azioni possono fare una grande differenza. Integrando questi suggerimenti nella pianificazione del viaggio è possibile godere della propria vacanza riducendo al minimo il proprio impatto sull'ambiente.

7. Durante la Vacanza

7.1 Creare un ambiente confortevole

7.1.1 Stabilire routine e familiarità

Per una vacanza di successo, è essenziale che una persona con demenza sperimenti **un ambiente familiare** e prevedibile. È noto che molti problemi comportamentali nelle persone con demenza spesso derivano da cambiamenti inaspettati o da un ambiente percepito come minaccioso.

Il primo passo per contrastare questo rischio è **creare una routine**, cioè un programma giornaliero chiaro e prevedibile che faccia sentire a proprio

agio i partecipanti. Creare una routine non significa riempire ogni ora della giornata con attività o iniziative (che possono effettivamente essere controproducenti), ma piuttosto offrire una ripartizione della giornata che possa essere compresa e condivisa anche da chi soffre di demenza.

Ad esempio, in Italia, il pranzo è tradizionalmente associato a mezzogiorno e molte persone anziane sono abituate a pranzare in quel momento della giornata.

È importante, quindi, che il pranzo sia programmato per quel tempo e rimanga coerente durante i giorni di vacanza. Un approccio simile può essere adottato per quanto riguarda cosa mangiare a pranzo. Se il gruppo di partecipanti è abituato ad avere un po' di pasta a pranzo, è bene che possano farlo anche in vacanza.

La sfida per il professionista che organizza una vacanza inclusiva per le persone affette da demenza è **bilanciare le attività e i periodi di riposo all'interno della routine**. Il programma giornaliero non dovrebbe essere fitto di impegni. È importante considerare periodi di riposo o periodi senza attività. Questi momenti sono cruciali sia per

il partecipante con demenza che per i membri dello staff.

7.1.2 Considerare i deficit sensoriali e cognitivi

Nell'organizzare la giornata e le attività, è utile considerare alcuni aspetti sensoriali e cognitivi che potrebbero ostacolarne il successo.

Iniziamo prendendo in considerazione i principali cambiamenti sensoriali che si verificano con la vecchiaia, in particolare nella visione e nell'udito. È probabile che i partecipanti possano sperimentare **un declino naturale della vista** coerente con la loro età. Ciò può rendere alcune attività inaccessibili, pertanto è importante che il personale adotti determinate precauzioni. Ad esempio, leggere il quotidiano è una grande attività per le persone anziane, anche quelle con demenza. Tuttavia, alcuni partecipanti potrebbero avere difficoltà a leggere il testo. In tali casi, è utile organizzare una sessione di lettura di gruppo in cui il membro del personale legge ad alta voce per tutti. Ciò impedisce ai partecipanti con difficoltà visive di sentirsi esclusi o rifiutarsi di partecipare a quella specifica attività. Lo stesso vale per le attività creative. Se si pianifica

un laboratorio di disegno, è consigliabile utilizzare disegni di grandi dimensioni con margini chiari e linee in grassetto e fornire colori brillanti che siano facilmente distinguibili. In generale, è utile che il personale abbia a disposizione materiali che riducano al minimo l'impatto delle disabilità visive. Alcune misure utili includono la stampa di fogli di lavoro e materiali di lettura / scrittura in caratteri grandi e in grassetto, utilizzando immagini o lettere ingrandite e avendo poster che possono essere appesi e scritti in caratteri grandi per tutti da vedere.

Per quanto riguarda la vista, è anche importante considerare che le persone anziane spesso percepiscono gli ambienti come più scuri. È pertanto essenziale garantire che gli spazi in cui si svolgono le attività siano ben illuminati ed è preferibile organizzare attività in prossimità di fonti di luce naturale, come le finestre.

Queste considerazioni sono importanti anche dal punto di vista della sicurezza: un passo oscuro potrebbe apparire come un passo in completa oscurità, e portare a una caduta.

Altrettanto importanti sono le **difficoltà uditive**. Molte persone anziane soffrono di

perdita dell'udito, che può anche rendere più difficile la partecipazione alle attività. Pertanto, il personale dovrebbe usare un tono di voce forte e parlare direttamente alle persone con difficoltà uditive, assicurandosi di affrontarle quando parlano. È inoltre importante prendere in considerazione l'uso di apparecchi acustici che, sebbene essenziali, a volte possono causare una distorsione del suono o confusione. Pertanto, è fondamentale tenere le attività in un luogo tranquillo, il più possibile privo di rumore di fondo.

Per quanto riguarda le **difficoltà cognitive**, concentriamoci su quella più comune: problemi di memoria. I partecipanti alle vacanze avranno naturalmente difficoltà a ricordare vari dettagli, come gli orari delle riunioni, l'orario del giorno o il numero della loro stanza. Questo potrebbe rendere i partecipanti anziani disorientati, quindi il personale dovrebbe prendere in considerazione alcune misure.

In primo luogo i membri dello staff devono essere consapevoli che dovranno ripetere questo tipo di informazioni più volte, in quanto potrebbero essere "interrogati" frequentemente su di esse. Nel farlo, è importante

che il personale non appaia infastidito o rimproveri la persona anziana, in quanto ciò potrebbe offenderla o farla sentire inadeguata. In alcuni casi, potrebbe essere utile fornire alla persona una nota scritta contenente le informazioni di cui ha bisogno, come l'ora di pranzo o l'ora di cena. Naturalmente, la responsabilità di tenere traccia di questi tempi spetta al personale, non ai partecipanti stessi, ma per alcuni avere un promemoria di queste informazioni può essere rassicurante.

Un altro suggerimento è quello di mantenere orari e luoghi di incontro fissi in modo che diventino rapidamente familiari e possano essere facilmente riconosciuti. Assegnare uno spazio specifico a una determinata attività è utile in quanto aiuta la persona con demenza a riconoscere il contesto. Ad esempio, se le attività si svolgono sempre nella stessa stanza, il semplice fatto di giungere in quel luogo indicherà alla persona che trascorrerà le prossime ore in quel posto e non deve prepararsi per uscire. Lo stesso vale per la disposizione delle sedute a tavola: avere posti fissi aiuta a ritrovare il proprio quanto gli altri sono già seduti. Infine, è importante che i partecipanti

imparino a riconoscere i diversi membri dello staff. In alcuni casi, soprattutto se i partecipanti non conoscono già il personale, può essere utile utilizzare un indumento o un accessorio riconoscibile come una camicia o un cappello dello stesso colore. Tuttavia, ciò che si dimostra più efficace è stabilire una relazione tra i membri dello staff e i partecipanti alla vacanza. In effetti, le persone affette da demenza, anche se non riescono a ricordare il nome o altri dettagli di una persona, riconoscono il tipo di relazione che hanno con quella persona. Questo permette loro di associare una persona con il loro ruolo o il rapporto che hanno con loro. Diventa evidente che le persone con demenza che partecipano ad attività con un gruppo di membri dello staff tendono a identificare uno o due membri dello staff come loro punto di contatto. In questo modo, è probabile che il partecipante si affidi a quella persona, la segua durante il trasporto e le attività e si rivolga a loro nei momenti di confusione. Stabilire questo tipo di relazione è importante in quanto facilita la gestione del gruppo.

Per questo motivo è importante che il personale trascorra le fasi iniziali della vacanza interagendo con tutti i partecipanti, anche solo chiacchierando, e che

trascorra del tempo con ciascuno di essi.

7.1.3 Incoraggiare l'impegno e l'interazione

Per massimizzare la partecipazione e i benefici della vacanza, è importante che i partecipanti si impegnino nelle varie attività offerte. Per fare questo, ci sono alcune linee guida da seguire quando si pianificano le attività.

Come punto di partenza, è importante programmare attività "significative" che abbiano un significato personale e psicologico per i partecipanti. Ciò è possibile solo tenendo conto di diversi fattori chiave: età, livello di istruzione, occupazione precedente, limitazioni motorie, storia familiare, presenza di esperienze traumatiche, ecc. Ad esempio, proporre un'attività a tema familiare basata sulla storia della vita potrebbe essere una buona idea, ma se uno dei partecipanti ha tragicamente perso i propri figli e soffre di solitudine, questa attività potrebbe portare a disturbi dell'umore e comportamenti sociali negativi.

Un altro aspetto cruciale da considerare è che le attività dovrebbero essere "impegnative", il che significa

che non dovrebbero essere troppo semplici o infantili. Quando si lavora con persone affette da demenza, è importante che sentano il bisogno di impegnarsi in un'attività. Ciò promuove il coinvolgimento del partecipante nell'attività, stimolando nel contempo le capacità rimanenti della persona. Tuttavia, occorre prestare attenzione a garantire che l'attività impegnativa abbia "un'alta probabilità di successo". È importante che i partecipanti possano completare l'attività e raggiungere l'obiettivo previsto; In caso contrario, l'attività può diventare frustrante e la persona potrebbe sentirsi svalutata.

Inoltre, le attività dovrebbero riguardare aree o argomenti con i quali i partecipanti hanno avuto esperienza diretta. Questo non solo stimola la memoria e il linguaggio, ma facilita anche l'impegno nell'attività. È utile, a tale riguardo, formare gruppi di lavoro in cui i partecipanti condividano caratteristiche comuni, ad esempio provengano da una regione specifica o abbiano un background formativo simile. Ad esempio, quando si propone un'attività di reminiscenza legata alle stagioni, le azioni relative alla trebbiatura o alla lavorazione del grano potrebbero essere suggerite ai partecipanti delle zone rurali e delle famiglie contadine, ma non

a quelli delle aree urbane che hanno sempre lavorato negli uffici.

È inoltre importante considerare le condizioni ambientali in cui si trova il partecipante. Alcune condizioni non sono adatte per l'organizzazione di attività, come gli orari vicini ai pasti o le ore più calde della giornata. Allo stesso modo, le zone eccessivamente affollate o rumorose dovrebbero essere evitate.

Un altro aspetto da implementare durante la vacanza è l'interazione, sia tra i partecipanti che tra i partecipanti e il personale. Per facilitare lo sviluppo di interazioni spontanee, possono essere prese in considerazione diverse misure.

In primo luogo, i membri del personale dovrebbero essere i primi a interagire positivamente con i partecipanti, fungendo da modelli di riferimento. Ogni componente dello staff dovrebbe farsi conoscere da tutti i partecipanti, sedersi al tavolo con persone diverse, accompagnare persone diverse nelle passeggiate e incoraggiare la conversazione in modo che non sia sempre solo un'interazione uno a uno. Da un punto di vista più operativo, è importante che le attività pianificate coinvolgano

l'intero gruppo di partecipanti. Per questo motivo è consigliabile organizzare attività che possono essere svolte insieme in gruppo. Ad esempio, quando si risolve un cruciverba, è meglio ingrandire il cruciverba su un poster e leggere gli indizi ad alta voce piuttosto che chiedere a ciascun partecipante di compilare il proprio foglio. Attività come esercizi dolci o laboratori musicali si prestano bene a questo scopo. Durante le attività di gruppo, è importante che il personale incoraggi tutti a partecipare, assicurandosi che due o tre persone non monopolizzino l'attività.

Tuttavia, ciò dovrebbe essere fatto con cautela, in quanto alcuni partecipanti potrebbero non essere impegnati in una particolare attività perché non è adatta a loro. Può accadere che uno o più partecipanti siano felici di essere nel gruppo e si sentano coinvolti, ma il loro declino cognitivo impedisce loro di partecipare pienamente. In questi casi, è meglio che rimangano nel gruppo, in quanto ne godono, ma non ricevano compiti al di là della loro comprensione. Questo potrebbe non solo farli sentire inadeguati, ma anche indurre il gruppo a percepirla come in qualche modo diversi o malati, e quindi escluderli. In questo senso, è fondamentale una

comprensione approfondita delle condizioni psicologiche e patologiche di ciascun partecipante. Se l'attività richiede piccoli gruppi, è consigliabile non dividersi sempre negli stessi gruppi, ma ruotare i partecipanti.

Un altro suggerimento riguarda i pasti. In genere, quando un gruppo di persone occupa un certo posto una volta, tendono ad occupare lo stesso posto la prossima volta. Questo accade anche con le persone con demenza, che tendono a mantenere determinate abitudini senza esserne consapevoli. Non c'è bisogno di contrastare questo comportamento, che, in realtà, è qualcosa che tutti facciamo abbastanza spesso. Tuttavia, può essere utile avere grandi tavoli in cui più persone possono sedersi, quindi anche se siedono nello stesso posto, possono comunque interagire con più persone. Al tavolo, si consiglia al personale di ruotare tra i tavoli o almeno non sedersi sempre con le stesse persone, a meno che non abbiano esigenze particolari, per creare interazioni positive tra il personale e i partecipanti.

Un'ultima proposta interessante riguarda le foto. Scattare una foto durante una vacanza può essere considerata una cosa

banale che di solito facciamo in pochi secondi con uno smartphone. Per gli anziani, in particolare quelli con demenza, avere una propria foto scattata non è un'attività così accessibile ed è spesso percepita come qualcosa di piacevole.

Scattare foto di gruppo o foto che riuniscono due o più partecipanti può rafforzare il legame che si sta creando tra di loro. Essere parte della stessa foto fa sentire i partecipanti più vicini e parte della stessa esperienza. Riguardo all'utilizzo delle immagini delle persone in vacanza è consigliabile richiedere precedentemente una liberatoria per la loro acquisizione e diffusione.

7.2 Gestire i bisogni espressi dal comportamento

7.2.1 Piani di sostegno personalizzati

Come accennato in precedenza, le persone con demenza possono mostrare comportamenti inappropriati per il contesto o che possono causare disagio. In alcuni casi si tratta di comportamenti sporadici e inappropriati che la persona manifesta in risposta a qualche fattore esterno, mentre in altri si tratta di cosiddetti "disturbi comportamentali" che sono infatti legati a un bisogno

della persona ma sono anche legati alla sua malattia e al declino cognitivo.

In effetti, i comportamenti problematici delle persone con demenza sono in genere dovuti a uno dei due motivi:

1. Sono **tipici della loro condizione clinica e cognitiva** e sono per lo più **sintomi o manifestazioni della malattia**.
2. Sono un mezzo per la persona per **comunicare una qualche forma di disagio di cui non sono pienamente consapevoli** o che non sanno esprimere a parole.

Sappiamo che, nella maggior parte dei casi, se la persona mostra comportamenti inappropriati, è perché sta vivendo una situazione negativa in quel momento. Per gli operatori sociali, l'emergere di comportamenti problematici è particolarmente informativo, indicando che qualcosa di spiacevole sta accadendo a quella persona.

Di solito, ogni persona con demenza sviluppa particolari disturbi comportamentali e tende a ripeterne alcuni. Ciò significa che se una persona tende a diventare agitata e soffre di insonnia durante la notte, è improbabile che sviluppi improvvisamente un comportamento diverso, come

l'apatia. Conoscere bene i partecipanti alla vacanza, quindi, ci permette di prevedere quale comportamento la persona potrebbe esibire e con quale intensità. Ciò è fondamentale anche perché consente agli operatori sociali di determinare in modo proattivo cosa fare in caso di comportamento problematico.

Consideriamo l'esempio di una persona con un disturbo comportamentale specifico come il wandering: questa dovrà ricevere un'attenzione particolare perché durante i momenti di ozio o di noia è probabile che senta il bisogno di camminare e allontanarsi. In questi casi, sappiamo che cercare di contrastare questo comportamento è controproducente. Gli operatori sociali possono quindi gestire questo comportamento affiancandolo, coinvolgendo questa persona in tutte le passeggiate, chiedendogli di essere accompagnati ogni volta che c'è bisogno di andare da qualche parte a piedi e pianificando pause durante le attività in cui la persona può alzarsi e fare qualche passo. Naturalmente, in questo caso, tutti gli operatori devono essere informati, e si deve sempre accompagnare la persona che tende a vagare.

In altri casi, tuttavia, in cui non vi è alcun disturbo comportamentale specifico, la persona potrebbe mostrare un comportamento in risposta a qualche forma di disagio. Ad esempio, un partecipante potrebbe rifiutare un'attività pomeridiana e diventare particolarmente critico e irritabile. Ciò potrebbe non essere dovuto al fatto che a loro non piace l'attività o non vogliono interagire con qualcuno, ma potrebbe semplicemente essere perché sono stanchi. In questo caso, portare la persona nella sua stanza per un pisolino o lasciarli riposare su una sedia potrebbe essere la strategia più efficace.

In ogni caso, **è importante che tutti gli operatori sociali conoscano strategie efficaci nella gestione del comportamento di ciascun partecipante.** Infatti, ogni partecipante può sperimentare una diversa forma di disagio da un altro, e non vi è alcuna garanzia che gli stessi interventi produrranno gli stessi risultati. Pertanto, parlando con la persona e i suoi familiari / operatori sociali, è importante ottenere informazioni su ciò che è piacevole per la persona e su come tendono ad autoregolarsi in modo da poter pianificare interventi simili. Se sappiamo che una persona prova disagio

nei momenti di confusione e che questo la rende irritabile o scontrosa, è possibile che una breve passeggiata da sola con un operatore sociale possa essere una buona strategia, ma riposare per un po' su una sedia piuttosto che camminare può essere altrettanto efficace.

7.2.2 Comprensione delle cause scatenanti

Spesso, l'emergere di comportamenti inappropriati o disturbi comportamentali è legato a un fattore esterno comunemente indicato come "trigger", che è uno stimolo che innesca una reazione inappropriata in termini di contenuto o intensità. Alcuni trigger sono relativamente facili da prevedere in quanto sono intuitivi da capire. Una caduta, qualcuno che grida, la perdita di un oggetto personale, ecc., Sono tutti stimoli che potrebbero attivare comportamenti inappropriati. In effetti, anche individui cognitivamente sani diventano agitati quando si rendono conto di aver perso il portafoglio, oppure possono essere distratti e rallentati dopo una notte insonne. Tuttavia, **alcuni trigger sono meno evidenti e possono innescare comportamenti problematici senza che ce ne accorgiamo.** Questo è il caso quando una persona con demenza

percepisce una qualche forma di disagio che non capisce o non può spiegare. In queste situazioni, **l'operatore sociale deve essere particolarmente attento e considerare vari fattori che potrebbero causare disagio in modo indiretto**. I fattori comuni includono affaticamento o mancanza di sonno, ma possono anche esserci piccoli disagi fisiologici come mal di testa, mal di stomaco o dolori articolari.

In alcuni casi, questi trigger sono più difficili da identificare. Ecco un paio di esempi:

- **Disidratazione**

Gli anziani generalmente bevono meno degli adulti più giovani, spesso non chiedono bevande e potrebbero non apprezzare l'acqua. Ciò è dovuto a vari cambiamenti sensoriali nella lingua e nella bocca che sono normali con l'invecchiamento. Di conseguenza, la persona potrebbe bere troppo poco durante il giorno o surriscaldarsi senza rendersene conto. In questi casi, la soluzione più semplice è quella di portare la persona in un luogo fresco e incoraggiarla a bere lentamente. Se non vogliono bere acqua, possiamo aromatizzarla con succo di frutta o un'altra bevanda, purché rimangano idratati.

- **Livelli di zucchero nel sangue**

Durante le vacanze, la persona non mangia come fa a casa e di solito si muove di più, il che può causare cambiamenti nei livelli di zucchero nel sangue. Questi cambiamenti sono generalmente accolti con favore poiché le persone con alti livelli di zucchero nel sangue spesso tornano a livelli normali, ma tali variazioni possono essere scomode, causando vertigini o debolezza. Per ridurre al minimo questa probabilità, è sufficiente monitorare la dieta dei partecipanti, assicurandosi che consumino tutti i componenti di un pasto completo e offra occasionalmente spuntini o pasti leggeri. Se una persona soffre di basso livello di zucchero nel sangue, può essere utile dare loro un drink o offrire loro qualcosa da mangiare.

I fattori scatenanti che abbiamo menzionato finora sono tutti fattori scatenanti ambientali o fisiologici. Tuttavia, **devono essere presi in considerazione anche i fattori scatenanti psicologici, ossia gli stati emotivi che possono provocare comportamenti inappropriati**. Ognuno di noi agisce in base al proprio stato interno, e questo è ancora più vero per le persone con demenza che perdono la capacità di mediare i loro stati emotivi con l'ambiente esterno.

Di conseguenza, le persone con demenza possono reagire in un modo che sembra esagerato o troppo diretto in relazione allo stato emotivo che stanno vivendo.

Una persona che si sente triste potrebbe allontanare gli altri o rifiutare un'attività a causa della loro tristezza, mentre un'altra potrebbe diventare eccessivamente attiva o affaticata a causa dell'ansia. In questo caso, è anche utile sapere in anticipo se ci sono stati emotivi che la persona fatica a tollerare e quali fattori potrebbero innescarli.

Ad esempio, una donna che ha vissuto la morte traumatica di suo marito e ha sofferto di depressione, come risultato potrebbe provare una forte tristezza quando sente gli altri parlare delle loro famiglie. La stessa donna potrebbe, d'altra parte, reagire con agitazione e ansia se fosse stata sposata con un marito violento.

Se l'operatore sociale percepisce l'emergere di uno stato emotivo negativo, l'approccio più utile è quello di contenerlo attraverso la distrazione, coinvolgendo la persona in un'attività piacevole, o in alternativa, permettendo alla persona di sperimentare la propria emozione, dando loro lo spazio e il tempo necessari

per abbassare la loro attivazione emotiva senza interferenze.

7.2.3 Gestione dei potenziali rischi

I rischi sono parte integrante di qualsiasi progetto di turismo inclusivo per le persone con demenza. Il livello di rischio varia in base a numerosi fattori, alcuni legati ai partecipanti, altri legati a come è strutturata la vacanza e altri legati alla composizione squadra. Pertanto, l'organizzazione della vacanza richiede un'analisi approfondita dei rischi per preparare il team ad affrontarli. Il rischio si riferisce a condizioni o circostanze future che esulano dal controllo del gruppo di progetto e che, se si verificano, avrebbero un impatto negativo sul progetto. In altre parole, mentre un problema è un problema immediato che deve essere affrontato, un rischio è un potenziale problema futuro che non si è ancora verificato.

7.3 Promuovere il benessere

7.3.1 Rilassamento e attività ricreative

Come già accennato, sovraccaricare la giornata con troppe attività o impegni può avere effetti negativi tanto quanto non pianificarne nessuno. Abbiamo già discusso

dell'importanza del tempo libero e dei momenti di riposo durante la giornata. In questo paragrafo, invece, presenteremo alcune attività adatte a riempire la giornata pur essendo piacevoli e rilassanti. Con il passare dei giorni, è possibile che i partecipanti anziani preferiscano attività piacevoli e non fisicamente impegnative. In tali casi, gli operatori dovrebbero proporre attività che soddisfino tali esigenze. Diamo un'occhiata ad alcuni esempi.

Musica

La musica spesso fornisce uno stimolo piacevole che evoca emozioni positive e stimola la memoria. La musica può essere incorporata in numerose attività, ma anche semplicemente ascoltarla può essere piacevole. Le sessioni di ascolto musicale possono essere organizzate come segue: I partecipanti sono disposti in cerchio vicino all'operatore che conduce l'attività. Il facilitatore dovrebbe avere un computer e altoparlanti o un sistema di amplificazione e avere una buona connessione Internet o diversi file audio già salvati sul proprio computer. A questo punto, il facilitatore può suggerire di ascoltare alcune canzoni famose che sanno essere familiari almeno alla maggior parte dei partecipanti. Per incoraggiare il loro

coinvolgimento, i partecipanti possono ricevere un foglio con i nomi dei cantanti della loro epoca e chiedere di scegliere quale artista ascoltare, oppure possono ricevere un elenco di titoli di canzoni famose e il compito di riconoscere il titolo della canzone che viene suonata. Inoltre, ai partecipanti possono essere forniti i testi di due o tre canzoni con alcune parole mancanti, che devono compilare mentre ascoltano la canzone. Questi piccoli compiti stimolano l'interesse dei partecipanti per l'ascolto della musica e, gradualmente, i partecipanti stessi inizieranno a suggerire canzoni, condividere storie personali relative alla musica o chiedere informazioni su cantanti o eventi musicali che possono essere ricercati online. Un'attività come questa può essere condotta efficacemente per circa 45-60 minuti e può anche essere eseguita dopo cena.

Lettere

Un'altra attività piacevole che richiede poco sforzo da parte dei partecipanti è la lettura ad alta voce. Leggere ad alta voce implica selezionare un testo, un libro, una serie di passaggi o racconti brevi e leggerli ad alta voce di fronte ai partecipanti. È utile per il lettore interagire frequentemente con i partecipanti, ad esempio

chiedendo cosa pensano della storia, se hanno vissuto qualcosa di simile, se l'evento ricorda loro un luogo o un proverbio e facendo battute. È importante che il passaggio selezionato sia comprensibile per i partecipanti e racconti storie e fatti che sono condivisi da loro. Ad esempio, se il gruppo di partecipanti proviene da una zona rurale con un background agricolo, potrebbe essere interessante leggere passaggi sulla raccolta del grano, forse dal punto di vista di un bambino o di un membro della famiglia. In questo contesto, anche i passaggi dialettali o le poesie sono i benvenuti. Questa attività può anche essere condotta per 45-60 minuti ed è adatta per il tempo trascorso in spiaggia o nel pomeriggio all'interno dell'hotel.

La palla di spugna

Un altro strumento apparentemente semplice ma altamente efficace è la palla di spugna. Questo si riferisce a una palla delle dimensioni di un pallone da calcio normale, ma realizzato in materiale morbido e spugnoso adatto ai bambini. La palla di spugna può essere utilizzata per molti giochi che sono particolarmente divertenti e consentono ai partecipanti di interagire tra loro. Ecco una struttura suggerita per una sessione di gioco con la palla

di spugna della durata di circa 60 minuti. I partecipanti devono essere seduti in cerchio, senza ostacoli o oggetti all'interno del cerchio. Il facilitatore può talvolta sedersi e altre volte stare al centro del cerchio.

La sessione inizia con il compito più semplice: passare la palla tra i partecipanti senza farla cadere. Il facilitatore dovrebbe dirigere la palla verso i partecipanti che potrebbero riceverla meno frequentemente o che tendono a distrarsi. La palla probabilmente cadrà spesso, offrendo l'opportunità di ridere, fare battute e stuzzicarsi delicatamente l'un l'altro. Questa fase può durare 10-15 minuti. Successivamente, il facilitatore può introdurre regole per passare la palla. Ad esempio: la palla deve essere lanciata lontano e non può essere passata ai vicini immediati; la palla deve o non deve rimbalzare a terra prima di raggiungere il destinatario; le donne possono passare la palla solo agli uomini e gli uomini solo alle donne, ecc. Dopo aver completato questa seconda fase, possono essere introdotti elementi più creativi e cognitivamente stimolanti. L'attenzione può essere stimolata facendo contare i passaggi, in modo che ogni persona, prima di lanciare, debba dire il numero

di passaggi che ha contato. Alcuni esercizi particolarmente efficaci coinvolgono la fluidità verbale. Ai partecipanti può essere chiesto di pronunciare una parola appartenente a una certa categoria (colori, fiori, cibi, ecc.) quando ricevono la palla, o una parola che inizia con una certa lettera o sillaba (parole che iniziano con "A" o "TA", ecc.) o che ha un certo numero di lettere (ad esempio, 3 lettere come "cane" o 5 lettere come "tabella"). Queste attività possono essere utilizzate più volte durante la stessa sessione di gioco, quindi i partecipanti potrebbero giocare per 10 minuti pronunciando parole di una determinata categoria e altri 10 minuti pronunciando parole che iniziano con una certa sillaba. Infine, si possono considerare stimoli cognitivi più complessi. Un esempio classico è dare ad ogni partecipante una carta con un'immagine che deve nominare ogni volta che riceve la palla. Dopo diverse ripetizioni, il partecipante deve sempre dire l'oggetto raffigurato sulla propria carta, ma senza poterlo vedere, basandosi solo sulla propria memoria. Questa serie di giochi con la palla è solitamente percepita come piacevole e coinvolge efficacemente i partecipanti per 60 minuti.

Tempo libero

Infine, vogliamo sottolineare l'importanza di "non fare nulla". Infatti, quando si è in vacanza, una buona parte del tempo viene spesa per rilassarsi e non fare nulla, ciò che si intende per "tempo libero". Coerentemente con questo, è importante considerare che il tempo può essere trascorso semplicemente sdraiato sulla spiaggia, chiacchierando a bordo piscina o guardando un programma TV. L'importante è che "non fare nulla" non diventi l'unica attività pianificata e che i partecipanti anziani non rimangano inattivi troppo a lungo.

7.3.2 Nutrizione e idratazione durante la vacanza

In primo luogo, ribadiamo l'importanza **di garantire una buona idratazione per i partecipanti anziani**. È fondamentale che i partecipanti bevano una quantità adeguata di liquidi. Gli anziani tendono a bere meno e nei giorni molto caldi sono a rischio di disidratazione. Pertanto, è consigliabile che gli operatori abbiano sempre i mezzi per fornire acqua ai partecipanti, portando con sé bottiglie e tazze o avendo accesso a bevande in loco. Gli operatori dovrebbero offrire bevande ai partecipanti regolarmente, almeno una volta all'ora. Se a qualcuno non piace

l'acqua o dice che "l'acqua ha un cattivo sapore", l'acqua può essere diluita con una bevanda dal sapore più piacevole (succo d'arancia, succo di frutta, ecc.) Per rimuovere il sapore amaro che l'acqua a volte può produrre in età avanzata. Una nota a parte dovrebbe essere fatta per quanto riguarda il caffè. Il caffè è la bevanda più spesso rimossa dalla dieta di una persona anziana, ma è tradizionalmente consumato di più in contesti sociali. È utile verificare in anticipo con la famiglia del partecipante se consuma regolarmente caffè o caffeina per evitare di superare l'assunzione giornaliera.

In generale, **sconsigliamo di offrire caffè o caffeina la sera e suggeriamo di sostituirlo con caffè d'orzo o caffè decaffeinato** per ridurre la probabilità di insonnia notturna. È anche importante notare che alcune bevande sono molto zuccherate e dovrebbero, quindi, essere consumate con moderazione o evitate del tutto in caso di diabete. Infine, si consiglia di evitare acqua o bevande eccessivamente fredde, in quanto possono causare disagio allo stomaco o irritazione ai denti e alle gengive.

Per quanto riguarda il cibo, è **importante che i partecipanti seguano una dieta quanto più**

varia ed equilibrata possibile e che abbiano accesso a tutti i nutrienti ad ogni pasto.

Sconsigliamo di pianificare menu giornalieri che consistono in un solo tipo di cibo, ma variare i piatti includendo diversi tipi di proteine e verdure. Per quanto riguarda il consumo di frutta, dolci o altri alimenti specifici, ci riferiamo naturalmente a consigli medici.

È altrettanto importante prestare attenzione alla quantità di cibo che una persona consuma. Anche se è normale in ambienti sociali e ristoranti per tutti noi mangiare più di quanto faremmo a casa, bisogna fare attenzione a garantire che i partecipanti non mangino troppo. Ancora una volta, è utile sapere dai membri della famiglia come e quanto la persona di solito mangia a casa per avere un'idea di quanto generalmente può mangiare. Raccomandiamo inoltre di scegliere piatti con ingredienti abbastanza comuni che potrebbero anche essere consumati a casa per ridurre il rischio che il partecipante mangi qualcosa di spiacevole o che potrebbe sconvolgere il suo sistema digestivo.

7.3.3 Monitoraggio della salute e dei farmaci

Durante i giorni di vacanza, si consiglia di prestare molta

attenzione alla salute dei partecipanti pianificando un sistema di monitoraggio. A questo proposito, è importante avere un'infermiera nel personale che controlli i segni vitali fondamentali almeno una volta al giorno: pressione sanguigna, frequenza cardiaca e temperatura corporea. Per quelli con diabete o irregolarità di zucchero nel sangue, è fondamentale monitorare i loro livelli di glucosio nel sangue prima dei pasti per determinare quali e quanti alimenti possono consumare. Sugeriamo di tenere un diario giornaliero per ogni partecipante, in cui è possibile annotare i parametri giornalieri registrati. Questo potrebbe rivelarsi utile in caso di malattia o la necessità di assistenza medica per qualsiasi partecipante.

Un programma simile ma possibilmente più rigoroso dovrebbe essere organizzato per la gestione delle terapie farmacologiche dei partecipanti. Si raccomanda che i farmaci non siano gestiti in modo indipendente dai partecipanti anziani e, in alcuni casi, nemmeno dai familiari che li accompagnano. È possibile che il familiare accompagnatore possa confondersi o avere bisogno di aiuto perché sta anche seguendo il proprio regime di farmaci. In ogni caso,

è essenziale che i partecipanti continuino a seguire il regime farmacologico prescritto dal medico durante i giorni di vacanza e che il personale pianifichi tempi e pause appropriati per adattarsi a questo. Se si verificano errori o sviste che riducono l'aderenza alla terapia, è importante non tentare di compensare o correggere il regime farmacologico in modo indipendente. Ad esempio, non somministrare una dose doppia dello stesso farmaco se una dose è stata dimenticata durante il giorno. Se ci sono difficoltà nella gestione di un regime di farmaci, si consiglia di contattare la famiglia per chiedere le istruzioni mediche al riguardo o richiedere le informazioni di contatto del medico del partecipante per ottenere informazioni di prima mano.

7.4 Adattamento delle attività e degli itinerari

7.4.1 Dare spazio alla flessibilità e alla spontaneità

Abbiamo sottolineato più volte l'importanza di una buona pianificazione, sia in termini di attività che di allocazione di tempo e spazio. A questo punto, è anche importante notare che probabilmente sarà necessario adeguare questi piani nel

corso della vacanza. Ciò non è necessariamente dovuto a emergenze o eventi imprevisti che richiedono attenzione, ma può accadere per motivi molto semplici. È essenziale che il team di operatori mantenga un certo grado di **flessibilità e adattabilità** e non senta l'urgenza di aderire rigorosamente a qualcosa di prestabilito. Infatti, mentre è bene avere un programma per ogni giorno di vacanza, è altrettanto importante che questo programma consenta piccoli aggiustamenti. Diamo un'occhiata ad alcuni esempi pratici.



REGOLAZIONE DEL TEMPO DELLE ATTIVITÀ

Abbiamo discusso l'importanza di stabilire e mantenere una routine durante il soggiorno, sia in termini di luoghi che di orari. Nel nostro esempio di pianificazione quotidiana, abbiamo detto che un buon momento per riprendere le attività quotidiane potrebbe essere 3:30 PM, che ci spingerebbe quindi a pianificare attività pomeridiane della durata di almeno 2 o 3 ore.

Tuttavia, questa tempistica non dovrebbe essere presa come un'imposizione e la squadra dovrebbe essere in grado di regolarla secondo necessità.

Ad esempio, se vi è la necessità di assistere più partecipanti che fanno la doccia nel primo pomeriggio, compresi coloro che potrebbero aver bisogno di aiuto, sarebbe sconsigliabile saltare il tempo di riposo, sia per i partecipanti che per gli operatori, solo per essere puntuali alle 15:30. In questi casi, è più vantaggioso ritardare l'ora di inizio delle attività di un'ora piuttosto che affrettare il momento per l'igiene personale o ridurre il tempo di riposo.

REGOLAZIONE DEL TEMPO DEI PASTI

Nel nostro esempio di pianificazione, abbiamo proposto 12:30 PM per il pranzo e 19:30 PM per la cena, ma a volte può essere difficile attenersi a questi orari. Ciò potrebbe accadere per motivi banali, come la necessità di più tempo per uno spostamento o per gestire al meglio le varie incombenze. È importante non affrettare queste procedure, ma piuttosto concordare con il ristoratore la possibilità di ritardare i pasti di mezz'ora se necessario.

In linea con ciò, è evidente che le attività previste per i partecipanti devono essere flessibili e "modulari". Naturalmente, alcune attività, in particolare quelle che si svolgono fuori dall'hotel, come una visita al museo o la partecipazione a uno spettacolo, avranno orari e itinerari fissi. Ma per tutti gli altri, quelli organizzati e guidati dagli operatori, è importante che siano facilmente adattabili al contesto. Può accadere, ad esempio, che un'attività programmata per durare due ore debba essere completata in una sola o che uno spazio designato per una determinata attività diventi non disponibile. In tali casi, gli operatori dovranno adattare la loro pianificazione, il che è più facile quando le attività sono pianificate in modo flessibile.

Ultime raccomandazioni:

- Le **attività previste non dovrebbero avere una durata eccessivamente**

lunga. Sugeriamo che ogni tipo di attività dovrebbe essere programmata per un massimo di un'ora. Se c'è più tempo a disposizione, due o tre attività possono essere svolte nello stesso pomeriggio o la prima può essere prolungata.

- Gli **strumenti e i materiali necessari per svolgere le attività dovrebbero essere sempre disponibili.** Per questo motivo, ti consigliamo di affittare una stanza in hotel dove poter conservare tutti gli oggetti necessari, in modo che siano accessibili a qualsiasi operatore anche nei giorni in cui non ci si aspettava che venissero utilizzati. Ad esempio, se viene condotto un laboratorio di pittura creativa e i partecipanti lo apprezzano davvero, potrebbe essere ripetuto in un altro giorno in cui vi è un certo "tempo morto". Tuttavia, ciò non sarà possibile se i materiali vengono lasciati nell'auto di un operatore che non è

disponibile al momento.

- **Il tipo e le modalità di svolgimento dell'attività dovrebbero essere condivisi tra gli operatori che prestano assistenza.**

Sconsigliamo di affidare un'attività ad un solo operatore. È meglio se almeno un altro membro dello staff sa come svolgere la stessa attività nel caso in cui l'operatore principale non sia in grado di farlo per qualche motivo.

- **Le attività dovrebbero essere adattabili a più sedi.**

Sconsigliamo di pianificare attività che possano essere condotte solo in determinati contesti. È importante considerare sempre la possibilità di utilizzare spazi generali come un giardino o una stanza con tavoli. Se, ad esempio, è prevista la proiezione di un film, potrebbe accadere che si scopra solo in loco che lo schermo è troppo piccolo o che il sistema audio non funziona. Ciò significa che l'attività non può procedere e dovrebbe essere facilmente sostituibile con un'altra.

Infine, menzioniamo un altro fattore importante, oltre alla flessibilità, che è la **spontaneità**. È importante considerare che sia i partecipanti che gli operatori possono proporre un'attività o un programma non pianificato durante la vacanza. Ad esempio, gli anziani

potrebbero voler prendere un gelato per uno spuntino, o gli operatori potrebbero scoprire un grande evento locale che potrebbe essere piacevole per i partecipanti. In questi casi, è bene essere aperti a tali suggerimenti spontanei e non essere troppo rigidamente legati al programma originale. Durante qualsiasi viaggio alcune attività possono essere decise una volta arrivati, o improvvisate modificando il programma, e lo stesso accade durante un soggiorno per le persone con demenza. Ove possibile, è consigliabile accogliere questi suggerimenti e mantenere sempre un ambiente in cui i partecipanti non siano costretti a seguire qualcosa di predeterminato da altri, ma possano avere voce in capitolo nelle attività.

7.4.2 Stimolare abilità e interessi

Alcuni aspetti o interessi dei partecipanti possono emergere durante la vacanza senza che il team ne sia a conoscenza. Può accadere che il "contesto vacanziero" faccia emergere ricordi, abilità o tratti nei partecipanti che erano sconosciuti prima del viaggio. Durante i giorni di vacanza, potrebbe diventare evidente che la maggior parte del gruppo condivide competenze e interessi comuni. Ad esempio,

gli operatori potrebbero scoprire che molti partecipanti hanno familiarità con la musica e si divertono a cantare, o che diversi membri del gruppo sanno andare in bicicletta in sicurezza. L'emergere di questi fattori è molto interessante per il team di operatori, che non dovrebbe aver paura di abbracciare nuovi sviluppi. In questo modo, un'attività di ascolto musicale potrebbe trasformarsi in una sessione di karaoke, o una passeggiata nel parco potrebbe diventare un breve giro in bicicletta.

Questi adattamenti, basati sulle capacità e sugli interessi dei partecipanti, possono essere particolarmente fruttuosi perché, da un lato, stimolano la mente e le capacità cognitive della persona e, dall'altro, attivano esperienze psicologiche positive. Ad esempio, andare in bicicletta per qualcuno che era abituato a pedalare o era abituato a pedalare nei fine settimana può aiutare a recuperare le capacità motorie e cognitive necessarie per andare in bicicletta, come la coordinazione, l'orientamento, l'attenzione, l'attività muscolare, ecc.

Alcuni partecipanti, d'altra parte, possono scoprire di avere determinate abilità e interessi mentre si impegnano

in un'attività specifica, che li motiva a partecipare e investire nella nuova attività. Un esempio classico è il disegno. La maggior parte degli anziani ha rinunciato al disegno fin dall'infanzia perché lo considera un'attività infantile o un passatempo per cui "non ha tempo". Tuttavia, una volta impegnate nel disegno, molte persone con demenza scoprono di godere di questa attività e rimangono concentrate su di essa per molto tempo. In casi come questo, è importante che gli operatori incoraggino questo nuovo interesse e permettano alla persona di godere liberamente di questa nuova scoperta, anche se non aderisce ai contorni o utilizza i colori "corretti". L'importante è che porti piacere e soddisfazione.

In alcuni casi, tuttavia, può verificarsi il fenomeno opposto, in cui i partecipanti non mostrano le abilità o gli interessi che il team aveva previsto dai questionari pre-vacanza. Ad esempio, i partecipanti potrebbero non godere di un'attività fisica delicata o potrebbero rifiutarsi di fare determinati esercizi. In tali casi, gli operatori dovrebbero certamente incoraggiare l'interesse per l'attività, ma non dovrebbero "forzare" la partecipazione. Si consiglia di continuare l'attività, magari

dedicando meno tempo ad essa, evitando di ripeterla durante la vacanza. Una situazione simile comporta l'incapacità cognitiva di alcuni partecipanti di svolgere una determinata attività.

Potrebbe accadere che alcune persone mostrino maggiori difficoltà cognitive del previsto, e che questa cosa impedisca loro di completare alcune attività.

In questi casi, è importante non sottolineare la mancanza di abilità, in quanto ciò può causare disagio alla persona, che può anche mostrare un comportamento inappropriato. Se diventa evidente che un partecipante ha difficoltà a ricordare alcune informazioni o regole per svolgere le attività, l'operatore dovrebbe offrire un piccolo suggerimento. Ad esempio, se stiamo giocando con una palla di spugna e ogni partecipante deve richiamare un oggetto da cucina (ad esempio una tazza) quando la palla raggiunge una persona che ha più difficoltà, invece di chiedere "Quale oggetto hai?" l'operatore potrebbe chiedere: "Sulla tua carta, c'era un disegno di una tazza..." e attendere che la persona completi la parola. È importante, come abbiamo già detto, che l'attività sia davvero impegnativa, ma che il partecipante possa comunque riuscire a completarla.

8. Valutazione e feedback post-viaggio

8.1 Raccogliere feedback dai partecipanti e dal personale

Raccogliere feedback dai partecipanti a una vacanza dedicata alle persone con Alzheimer è fondamentale. Ecco alcuni metodi:

- **Coinvolgere i partecipanti e i caregiver** con interviste e questionari di valutazione post vacanza, corredati di annotazioni basate sull'osservazione diretta del comportamento dei partecipanti e l'utilizzo di fotografie o video per documentare i momenti più significativi della vacanza.
- Fare brevi interviste anche video durante la vacanza e stimolare i partecipanti a tenere un diario (personale o condiviso) per raccogliere i sentimenti e le emozioni scaturite dall'esperienza della vacanza.
- **Organizzare sessioni di debriefing post vacanza con i caregiver per avere feedback a lungo termine.**

La raccolta di riscontri da parte del personale è altrettanto importante, per questo consigliamo di:

- Distribuire questionari con domande aperte e chiuse sull'organizzazione e il supporto fornito ai partecipanti.
- Organizzare interviste e discussioni di gruppo per ottenere un feedback dettagliato.
- **Confrontarsi** subito dopo la vacanza su cosa ha funzionato bene e cosa potrebbe essere migliorato.
- Incoraggiare anche il personale a tenere un diario durante la vacanza per annotare osservazioni e suggerimenti.

8.2 Valutazione generale della vacanza

Valutare il successo della vacanza e individuare le aree di miglioramento è fondamentale per garantire una continua evoluzione nell'approccio e nella qualità dei servizi offerti. Questo processo aiuta a:

- Capire se i bisogni delle persone con demenza sono stati soddisfatti, se i caregiver hanno ricevuto il supporto necessario.
- Sapere cosa ha funzionato e cosa no consentendo una pianificazione più efficiente delle vacanze future incentrata su ciò che realmente aggiunge valore ai partecipanti.
- Valutare il successo e identificare le aree di miglioramento crea un ciclo di feedback positivo. Ogni

vacanza diventa un'opportunità per imparare e migliorare, assicurando che le esperienze future siano sempre più positive e appaganti per tutti i soggetti coinvolti.

- La costante attenzione al miglioramento e alla qualità delle vacanze rafforza la fiducia dei partecipanti, dei caregiver e delle loro famiglie migliorando la reputazione dell'organizzazione per il suo impegno a fornire esperienze di alta qualità.

8.3 Condivisione dei feedback e delle buone pratiche

La valutazione e l'analisi dei risultati da sole non sono significative se non sono seguite dalla condivisione degli insegnamenti tratti e delle migliori pratiche da mantenere e sviluppare. Ciò deve avvenire tra il personale, i partecipanti alle vacanze e tutte le parti interessate (imprese private, enti pubblici, ecc.). Ecco alcuni modi per farlo in modo efficace:

Riunione informativa con il personale

Subito dopo la vacanza, è utile riunire tutto il personale per una discussione informale su come sono andate le cose. Questo incontro è una grande opportunità per riflettere insieme su ciò che ha funzionato bene e dove c'è spazio per

migliorare. Le principali osservazioni possono essere annotate e condivise con tutti, magari in un documento di facile consultazione in futuro.

Creazione di un report post-vacanza

Un'altra idea è quella di mettere tutto per iscritto in un rapporto dettagliato. Questo documento può riassumere l'intera esperienza, comprese le lezioni apprese e le migliori pratiche emerse durante la vacanza. È utile distribuirlo non solo al personale, ma anche ai caregiver e alle altre parti interessate, in modo che tutti possano capire cosa ha funzionato e cosa può essere migliorato.

Workshop o formazione interna

Una volta individuate le migliori pratiche, può essere utile organizzare seminari interni. Queste sessioni di formazione aiutano il personale a sfruttare le lezioni apprese e mettere in pratica nuove strategie. Se possibile, si consiglia di invitare anche esperti esterni che possono portare nuove chiavi di lettura alle esperienze emerse.

Creazione di linee guida o manuali

Le lezioni apprese possono anche essere formalizzate in linee guida o manuali. Questi documenti, regolarmente

aggiornati, diventano un punto di riferimento per tutto il personale, garantendo che le migliori pratiche siano sempre seguite e che gli errori passati non vengano ripetuti.

Condivisione in riunioni regolari

È inoltre utile mantenere attive tali discussioni durante le riunioni periodiche del personale. Riservare un momento per parlare delle lezioni apprese e delle migliori pratiche aiuta a mantenere questi concetti freschi e ad assicurare che diventino parte delle pratiche lavorative quotidiane.

Comunicazione con i caregiver e le famiglie

Condividere queste informazioni con i caregiver e le famiglie è altrettanto importante. Questo può essere fatto attraverso una newsletter o riunioni informali. È un modo per dimostrare loro che l'organizzazione è impegnata nel miglioramento continuo e che il loro feedback è preso sul serio.

Coinvolgimento degli stakeholder

Organizzare incontri periodici online anche con gli stakeholder coinvolti nel progetto (operatori del turismo, enti pubblici, pro loco) può aiutare a definire le strategie future.

8.4 Questionario di valutazione post-viaggio

Date e luogo della vacanza	
Rapporto con il partecipante (figlio/figlia; coniuge, ecc.)	

SEZIONE 1 - SULLA PERSONA CON DEMENZA

Si prega di esprimere il proprio grado di soddisfazione apponendo un segno di spunta sulla scala da 5 (molto soddisfatto) a 1 (per niente soddisfatto) - per quanto riguarda:

Esperienza di viaggio complessiva:

- 1 - per niente soddisfatto
- 2 - leggermente soddisfatto
- 3 - abbastanza soddisfatto
- 4 - soddisfatto
- 5 - molto soddisfatto

Se hai risposto "leggermente soddisfatto" o "per niente soddisfatto", puoi specificare il motivo qui:

Servizi ricevuti durante il soggiorno:

a) Camere d'albergo

- 1 - per niente soddisfatto
- 2 - leggermente soddisfatto
- 3 - abbastanza soddisfatto
- 4 - soddisfatto
- 5 - molto soddisfatto

Se hai risposto "leggermente soddisfatto" o "per niente soddisfatto", puoi specificare il motivo qui:

b) Cibo

- 1 - per niente soddisfatto
- 2 - leggermente soddisfatto
- 3 - abbastanza soddisfatto
- 4 - soddisfatto
- 5 - molto soddisfatto

Se hai risposto "leggermente soddisfatto" o "per niente soddisfatto", puoi specificare il motivo qui:

c) Cortesia e disponibilità del personale

- 1 - per niente soddisfatto
- 2 - leggermente soddisfatto
- 3 - abbastanza soddisfatto
- 4 - soddisfatto
- 5 - molto soddisfatto

Se hai risposto "leggermente soddisfatto" o "per niente soddisfatto", puoi specificare il motivo qui:

Qualità dei trasferimenti con mezzi di trasporto

- 1 - per niente soddisfatto
- 2 - leggermente soddisfatto
- 3 - abbastanza soddisfatto
- 4 - soddisfatto
- 5 - molto soddisfatto

Se hai risposto "leggermente soddisfatto" o "per niente soddisfatto", puoi specificare il motivo qui:

Servizi di animazione e stimolazione cognitiva offerti

a) Preparazione dei professionisti

- 1 - per niente soddisfatto
- 2 - leggermente soddisfatto
- 3 - abbastanza soddisfatto
- 4 - soddisfatto
- 5 - molto soddisfatto

Se hai risposto "leggermente soddisfatto" o "per niente soddisfatto", puoi specificare il motivo qui:

b) Capacità dei professionisti di coinvolgere i partecipanti

- 1 - per niente soddisfatto
- 2 - leggermente soddisfatto
- 3 - abbastanza soddisfatto
- 4 - soddisfatto
- 5 - molto soddisfatto

Se hai risposto "leggermente soddisfatto" o "per niente soddisfatto", puoi specificare il motivo qui:

c) Godimento delle attività ricreative offerte

- 1 - per niente soddisfatto
- 2 - leggermente soddisfatto
- 3 - abbastanza soddisfatto
- 4 - soddisfatto
- 5 - molto soddisfatto

Se hai risposto "leggermente soddisfatto" o "per niente soddisfatto", puoi specificare il motivo qui:

Qual è stata l'attività più apprezzata e meno apprezzata?

SEZIONE 2 - SU DI TE COME CAREGIVER

Si prega di esprimere il proprio grado di soddisfazione apponendo un segno di spunta sulla scala da 5 (molto soddisfatto) a 1 (per niente soddisfatto) - per quanto riguarda:

1. Supporto ricevuto dal nostro staff durante questa esperienza

- 1 - per niente soddisfatto
- 2 - leggermente soddisfatto
- 3 - abbastanza soddisfatto
- 4 - soddisfatto
- 5 - molto soddisfatto

Se hai risposto "leggermente soddisfatto" o "per niente soddisfatto", puoi specificare il motivo qui:

2. Disponibilità e comunicazione con i professionisti di riferimento prima e durante la vacanza

- 1 - per niente soddisfatto
- 2 - leggermente soddisfatto
- 3 - abbastanza soddisfatto
- 4 - soddisfatto
- 5 - molto soddisfatto

Se hai risposto "leggermente soddisfatto" o "per niente soddisfatto", puoi specificare il motivo qui:

3. Durante la vacanza, hai notato un cambiamento di umore o di comportamento nella persona che assisti?

Sì, positivo
Sì, negativo
No

Se hai risposto "sì, negativo", puoi specificare il motivo qui:

4. Vi preghiamo di darci suggerimenti su come migliorare in futuro (domanda aperta):





SCOPRI DI PIÙ SU ADRINCLUSIVE

 **Adrinclusive - Interreg Italy - Croatia**

 **@ADRINCLUSIVE**

 **www.italy-croatia.eu/web/adrinclusive/**



*Insieme, possiamo
rendere i viaggi
accessibili a tutti!*

Interreg



Co-funded by
the European Union

Italy – Croatia

 **ADRINCLUSIVE**

Questo documento è stato realizzato con il sostegno finanziario dell'Unione Europea. Il contenuto del documento è di esclusiva responsabilità dell'autore e non può in alcun modo essere considerato come espressione della posizione dell'Unione Europea e/o delle autorità coinvolte nel programma.