

Terza età Anziani a scuola di girello

Cresce il numero di persone che usa il deambulatore: per loro nasce un corso ad hoc
L'esperta: «Si tratta di uno strumento fondamentale, ma la formazione è necessaria»

BARBARA GIANETTI LORENZETTI

■ Ecco, l'autobus sta arrivando. La signora Maria sgancia il freno, avanza decisa verso la porta scorrevole che si sta aprendo, con piglio sicuro mette il piede su una delle ruote posteriori e alza quelle anteriori, in modo che superino il lieve dislivello che separa il marciapiedi dalla pedana. Poi, fatte scorrere anche quelle dietro, facendo forza sul manubrio entra a sua volta. Un'operazione complessa, prendere il bus con il deambulatore. Tanto che spesso gli anziani rinunciano, proprio per il timore di non riuscirci. Eppure il mezzo ausiliario (che molti chiamano girello) dovrebbe proprio aiutarli ad essere indipendenti e, dunque, a muoversi senza difficoltà. «Certo, si tratta di un sostegno fondamentale, ma bisogna imparare ad usarlo». Parola di Jane Rudigier, terapeuta complementare, che da tempo si è resa conto del fenomeno e che si è fatta promotrice di corsi (probabilmente i primi in Ticino) per approfondire le tecniche d'uso del deambulatore. La formazione di base avviene in modo ludico e divertente, con lezioni di... ballo. «Potrà sembrare ridicolo a prima vista - spiega lei stessa al Corriere del Ticino -, ma si tratta di una cosa molto seria». A scadenze regolari, poi, si affrontano anche tematiche legate alla vita quotidiana. Come ieri mattina in via Monte Verità ad Ascona, dove un gruppetto di agguerrite signore ha preso d'assalto - con successo - il bus delle FART di cui parlavamo all'inizio.

Jane Rudigier è, come detto, terapeuta complementare e ha iniziato la propria attività organizzando corsi di ginnastica dolce per anziani invalidi. «Ho uno zio novantenne in Olanda - racconta ancora - e in occasione di una mia visita mi spiegò che partecipava a lezioni di ballo con il girello. Trovai la cosa bellissima e chiesi di poterlo accompagnare». Rientrata in Ticino, si diede da fare per poter svolgere una formazione nel settore. «Perché durante la mia attività mi era spesso capitato di incontrare persone che avevano a casa un deambulatore, ma che si dicevano restie ad usarlo all'esterno, per paura o anche per vergogna. Molte di loro rinunciavano dunque ad uscire, trascor-

rendo le giornate al proprio domicilio, per lo più sole». Decisa ad offrire loro nuove opportunità, la terapeuta è riuscita a trovare un docente in Germania, «dove attività del genere sono molto diffuse ed esistono addirittura programmi ad hoc nelle case per anziani».

Una volta completata la formazione, si è trattato di trovare uno spazio adatto. «Cosa non così semplice - prosegue Rudigier - perché è necessaria una superficie relativamente vasta, senza ostacoli architettonici e con servizi igienici adatti». Alla fine una soluzione è stata trovata con la comunità evangelica di Ascona, che mette a disposizione la propria chiesa. Qui dal mese scorso, ogni lunedì mattina, si danno appuntamento le partecipanti (per ora sono solo donne) al primo corso. Si inizia con un breve riscaldamento e poi si aprono letteralmente le danze. «Cominciamo con ritmi più tranquilli, come il valzer. Poi seguono alcuni esercizi da sedute, perché il girello può essere usato anche così, ma bisogna saperlo fare». Infine i ritmi si fanno decisamente più veloci, come il cha cha cha o la rumba. «Le persone - aggiunge la terapeuta complementare - traggono evidente beneficio da questi esercizi, sia dal punto di vista fisico sia da quello psicologico. Usare il deambulatore diventa per loro più semplice e, di conseguenza, guadagnano anche in sicurezza e indipendenza». Durante le lezioni è inoltre prevista una pausa durante la quale si analizzano varie problematiche quotidiane sollevate dalle stesse partecipanti. «Quella della salita e discesa dai bus - spiega l'esperta - era una. Per questo ho preso contatto con la direzione delle FART, spiegando le difficoltà e chiedendo che venissero sensibilizzati gli autisti. Inoltre abbiamo previsto una serie di prove pratiche, in modo da imparare bene e muoversi senza troppi timori». La stessa cosa viene fatta riguardo ad altre situazioni della vita di ogni giorno, come gli spostamenti nel traffico, al buio oppure in caso di pioggia, neve o ghiaccio. Consigli e accorgimenti tecnici che gli anziani accolgono con molto favore. Intanto si sta mettendo in cantiere un secondo corso, che, con ogni probabilità, inizierà a Locarno a partire dal mese di gennaio.



IN BUS Usare i mezzi pubblici con il deambulatore può essere complicato, ma con un po' di impegno si può imparare a farlo senza problemi. (Foto Pedrazzini)