



## MONTAGNATERAPIA – Linee Guida

### DEFINIZIONE ATTIVITA'

- La Montagnaterapia è un'attività del Club Alpino Italiano svolta attraverso le sue sezioni e organi tecnici operativi.
- La Montagnaterapia è un approccio metodologico terapeutico/riabilitativo e/o socioeducativo finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura e alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie, disabilità.
- La Montagnaterapia è rivolta agli ambiti più svariati, come salute mentale, dipendenze, disabilità cognitive e sensoriali, promozione della salute, disagio sociale.
- La Montagnaterapia è progettata per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna.

### PRECONDIZIONI, FINALITA', OBIETTIVI

L'attività richiede l'utilizzo di comprovate esigenze cliniche e l'uso di metodologie appropriate (tra cui anche la formazione degli operatori) ma non si offre di sostituire le cure mediche o di agire come farmaco. Si propone invece di dare giovamento alle persone con disabilità motorie, cognitive e/o sensoriali tramite l'effetto benefico della montagna.

Gli obiettivi che la Montagnaterapia si pone sono quello di poter vivere l'ambiente della montagna in sicurezza e di condividere esperienze fisiche, emozionali e relazionali specifiche, facilitate dalle dinamiche di gruppo e dagli operatori. Per il raggiungimento di questo obiettivo è necessaria la messa in sicurezza del territorio e la salvaguardia ambientale che rendano la montagna non un luogo isolato e inaccessibile ma un ambiente che possa dare nuovi stimoli.

Inoltre l'attività deve favorire la creazione di uno spazio che permetta ad ogni persona di confrontarsi con se stessa, trovandosi in un ambiente diverso da quello quotidiano.

Ogni persona può così mettersi alla prova e ricercare una propria consapevolezza personale che gli permetta di trovarsi ad affrontare e ad analizzare le proprie difficoltà e di ricercare ed accettare il bisogno di essere aiutata. Vengono stimulate le dinamiche di gruppo dove le persone sono accomunate da obiettivi e tramite la condivisione di esperienze in comune si vengono condivise ed in parte ad annullare le diversità sia fisiche che psichiche.

Attraverso la Montagnaterapia vengono dunque integrati gli obiettivi riabilitativi con le conoscenze ambientali e culturali necessarie allo svolgimento di attività, nello specifico di escursioni, legate all'ambiente montano.

È molto importante saper trarre giovamento non solo dal raggiungimento dell'obiettivo, ovvero la meta prefissata, ma dall'escursione stessa e, in caso di mancato raggiungimento della fine dell'escursione, far sì che i membri non la vivano come una sconfitta ma comunque come un accrescimento o come punto di partenza da cui ricominciare la prossima volta ed essere determinati non arrendendosi.

### TIPOLOGIE DI PERSONE DESTINATARIE DELL'ATTIVITA'

La montagna può costituire idoneo scenario per affrontare e vivere la disabilità, la cosiddetta "diversità o patologia". Le esperienze di Montagnaterapia si rivolgono a ipovedenti, a persone con disturbi psichici, a portatori di handicap o disabilità fisiche, a bambini in difficoltà, a marginali, persone dipendenti da sostanze, a portatori di patologie specifiche come quelle cardiologiche, oncologiche, ortopediche. Storie, sofferenze, percorsi di vita che possono trovare nella montagna, nell'escursionismo, ma pure nella speleologia, arrampicata e alpinismo, risposte che altrove non avevano ancora trovato.

La Montagnaterapia è applicabile a varie problematiche. Produce infatti sia benessere fisico che mentale e sociale e può essere proposta ad un'ampia gamma di persone con tipologie di disturbi e gradi di disabilità molto diversi tra di loro.

Nella tipologia di pazienti cui si rivolge la Montagnaterapia sono incluse anche persone con disabilità motorie. Ciò grazie soprattutto, per le Sezioni che se ne sono dotate, all'utilizzo della Joëlette: una carrozzella da fuori strada a ruota unica che permette di portare il paziente disabile lungo sentieri montani e in aree che sarebbero altrimenti inaccessibili a causa delle barriere naturali che presentano.

### **APPROCCIO E STRUTTURAZIONE DELL'ATTIVITA' CON UTILIZZO DI JOELETTE**

L'approccio all'attività di Montagnaterapia che prevede l'utilizzo di Joëlette viene attuato nell'ambiente della collina o montagna in piccoli gruppi che condividono conoscenze culturali e tecniche. Possono essere organizzate esperienze di attività giornaliere o per brevi periodi della durata di alcuni giorni che non devono essere solo occasionali ma devono essere inserite in una progettualità a lungo termine.

È molto importante la componente del gruppo dove il singolo soggetto si possa confrontare con gli altri membri e dove ci si aiuta a vicenda sia condividendo competenze e conoscenze di carattere tecnico che nella scoperta dei propri limiti, delle difficoltà e nel raggiungimento comune di un obiettivo prefissato.

Nel gruppo vanno condivise le diversità tra le singole persone e questo per gettare le basi per una relazione che possa essere d'aiuto.

Si deve aver presente che un obiettivo della Montagnaterapia è anche permettere alla persona disabile di non sentirsi un individuo isolato ma che in lui si crei un senso di appartenenza al gruppo.

Prima dell'escursione è importante fare una pianificazione dell'attività coinvolgendo tutti i partecipanti e stimolando aspettative che favoriscano sia l'autonomia personale (ad esempio tramite la scelta del materiale da portare o nel proporre nuove mete) ma anche l'inizio della creazione di un gruppo.

La scelta della meta deve rispettare alcuni criteri prestabiliti:

- L'essere fattibile per tutti i partecipanti senza eccessivi sforzi fisici e senza dover andare incontro ad esclusioni.
- Essere della durata adeguata, considerando anche un margine di tempo per eventuali imprevisti.
- Essere di dislivello e difficoltà adattate alle possibilità di tutti.
- Essere eseguita vicino a punti di appoggio facilmente raggiungibili in caso di problematiche relative all'escursione.
- La valutazione di tutte le componenti necessarie riguardanti sia l'abbigliamento tecnico adeguato piuttosto che acqua e provviste ma anche eventuali ausili necessari.
- Deve esserci copertura di rete lungo il tratto dell'escursione che consenta di effettuare chiamate in caso di bisogno.
- Deve essere organizzata nella stagione appropriata e consultare il meteo nei giorni prima dell'escursione.

Già nella fase prima dell'escursione le figure riabilitative devono avere ben chiare le disabilità delle persone e considerare le capacità residue.

È inoltre necessario stabilire un opportuno rapporto numerico tra accompagnatori (tra cui le figure riabilitative, i volontari CAI e operatori della montagna) ed accompagnati.

Bisogna inoltre concordare il ruolo degli accompagnatori e degli operatori e/o educatori dei servizi all'interno dell'equipe multidisciplinare e accertarsi che tutti i partecipanti siano assicurati.

Durante l'escursione le persone con disabilità devono avere la possibilità di mettersi alla prova, ricercando delle abilità che negli ambienti quotidiani non sono abituati piuttosto che stimolati a ricercare. L'accompagnatore deve valutare chi deve stare alla guida e chi chiudere la comitiva, dettando anche i tempi e regolando l'andatura di marcia in modo che nessuno si trovi in eccessiva difficoltà e, in caso di rallentamento del gruppo a causa di uno dei componenti, deve accorgersene e rallentare l'intero gruppo con la scusa di una pausa o cogliendo dall'ambiente circostante degli stimoli per qualche considerazione così da rallentare la marcia e di non lasciare indietro o separare qualcuno dal gruppo.

Dopo l'escursione è importante la creazione di uno spazio che consenta una rielaborazione di gruppo per riflettere sui vari aspetti riscontrati durante l'attività e per poter sfruttare i feedback riscontrati come punto di partenza per la programmazione dell'escursione futura.