

**A.P.S.P. "SAN GIOVANNI"
– MEZZOLOMBARDO –**

LA NOSTRA VOCE



**Pubblicazione interna
– Anno XVIII –
Natale 2022**

IL CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE

Ci siamo quasi, il Natale e il nuovo anno sono ad attenderci

ed è proprio in questo momento che risulta piacevole ripercorrere alcuni momenti che abbiamo condiviso, per dare importanza e senso a questo meraviglioso viaggio che si chiama Vita.

Questi ultimi 12 mesi, ci hanno condotto pian piano ad un ritorno alle vecchie abitudini e parzialmente a quella normalità che ci è mancata molto. Questo processo lento e graduale rappresenta un vero e proprio riappropriarsi di momenti importanti per la vita all'interno della struttura, che regalano benessere, buon umore e sorrisi ai nostri ospiti.

La ripresa degli incontri (seppur ancora con qualche limitazione) con le associazioni, circoli, gruppi, musicisti e le scuole, ha creato momenti speciali, favorito il buon umore e scandito velocemente le giornate all'interno della casa di riposo, dopo il lungo periodo pandemico dove il ritmo quotidiano si era improvvisamente interrotto e con esso anche le relazioni interpersonali ed in primis gli affetti tra ognuno di noi.

L'animazione di gruppo indirizzata al coinvolgimento degli ospiti, le gite fuori porta, con il prezioso supporto dei volontari che mettono a disposizione il loro tempo, sono per noi una grande risorsa, hanno permesso di trascorrere giornate piacevoli, hanno stimolato nuovamente gli incontri e la vicinanza, con aspetti positivi e di stimolo per tutti noi.

Due compleanni a tre cifre, dei nostri meravigliosi ospiti Rosa e Mario, 101 anni: ancora tanti auguri a loro, per un traguardo così importante che non può, non essere ricordato tra i momenti importanti di questo anno che ci sta salutando.

Non solo i momenti lieti, hanno finalmente trovato nuovamente spazio nella nostra quotidianità anche i progetti che erano stati “forzatamente” messi a riposo: abbiamo rinnovato, reso più accogliente e funzionale l'arredamento della sala caffè ed è stato creato anche un piccolo angolo dedicato ai bambini, dove poter intrattenersi durante le visite ai loro parenti.

Cogliamo l'occasione per ringraziare tutti gli sponsor, che hanno finanziato completamente i costi sostenuti per questo progetto.

Con grande soddisfazione di tutti è stato ulteriormente sviluppato il **Nucleo Alzheimer**. Un progetto importante partito ancora nel 2018 che ha implicato un importante impegno da parte di tutti; un luogo studiato e organizzato con personale adeguatamente formato che con l'aiuto del nostro psicologo sono in grado di garantire ai nostri ospiti, colpiti da questo disturbo, un percorso di vita migliore.

Obiettivo che ci rende tutti particolarmente soddisfatti per i risultati raggiunti, consapevoli che si può vivere meglio anche in presenza di alcune patologie e che l'impegno di tutti ha permesso di contribuire al benessere di queste persone e dei loro cari. **Ringraziamo il Comune di Mezzolombardo e la Cassa Rurale Rotaliana Giovo, che hanno creduto fortemente nella realizzazione del Nucleo Alzheimer finanziando parte del nuovo arredamento e allestimento.**

Le attività e i progetti hanno un grande valore, direi unico, fanno la differenza e sono stati ripresi in mano e attivati nuovamente: tutto questo è frutto del lavoro di una grande squadra, che ha richiesto tempo, impegno e responsabilità da parte di ognuno di noi, da parte di tutte le persone che collaborano all'interno di questa struttura, per questo motivo è importante ricordarlo e non dimenticarlo.

Nei prossimi mesi contiamo di poter riprendere con altri progetti e di lavorare ad altre iniziative con tutto il personale, per continuare a migliorare la qualità e il benessere dei nostri ospiti all'interno della struttura.

Un grande grazie a tutto il personale e al nostro Direttore che hanno speso tempo ed energie credendoci fermamente e che ci sentiamo di ringraziare.

Con questa spinta verso la ripresa di una maggiore qualità della vita, verso un ritorno al contatto e alla vicinanza, **auguriamo ai nostri ospiti, ai loro familiari al personale dipendente, ai volontari e a tutte le persone a noi vicine, di trascorrere un sereno Natale e buone feste.**



Per il Consiglio di Amministrazione
La Presidente Tomezzoli Monica
Il Vice Presidente Devigili Guido

RIPARTE ANCHE IL NOSTRO GIORNALINO

Natale del 2019: l'ultima edizione del nostro giornalino.

Sono passati 3 anni e di cose ne sono successe tante. 3 lunghi anni, che allo stesso tempo sono volati, impegnati in gran parte sulle problematiche create dalla pandemia, 3 anni che probabilmente nessuno di noi ricorda con piacere. Certi accadimenti li abbiamo letti nei libri di storia (la famosa Influenza Spagnola, ad esempio) e nessuno di noi avrebbe mai immaginato di trovarsi dentro la Storia, a fare la Storia che qualcuno in futuro leggerà sui libri.

Quando nei mesi a cavallo tra il 2019 e il 2020 vedevamo le immagini che arrivavano dalla Cina, nessuno avrebbe immaginato quello che sarebbe accaduto di lì a poche settimane in Europa, in Italia, in Trentino, nella nostra RSA. Il mondo sanitario e le comunità residenziali (come le RSA) sono stati travolti dall'ondata pandemica del SARS-CoV-2 che ancora purtroppo non si è risolta, nonostante l'emergenza sanitaria a livello normativo si sia conclusa e nonostante una generalizzata riduzione delle protezioni nella società e nei luoghi di lavoro (le mascherine rimangono per ora in vigore sono negli ospedali e RSA).

Dopo la prima ondata della primavera 2020 c'era l'idea e la speranza che a breve si sarebbe risolto tutto, che avremmo potuto liberarci di tutte le limitazioni e delle mascherine, riprendendo le normali attività come in passato. Purtroppo non è stato così e non è ancora così, perché il virus continua a girare tra la popolazione e mutare in nuove continue varianti; i vaccini, con le prime tipologie arrivate sul finire del 2020, hanno contribuito ad abbattere in modo significativo le ospedalizzazioni e le conseguenze gravi del virus (la loro importanza si è vista in modo evidente proprio nelle RSA).

Ora ci troviamo a convivere con il coronavirus, nonché con un aumento dei virus influenzali che in questi ultimi 2 anni si erano ridotti con l'uso di mascherine e distanziamento sociale. La gestione del virus, e dei comportamenti sociali, è stata declinata in molti modi diversi, con approcci differenziati tra gli Stati nonché tra i governi che si sono succeduti in Italia. Questa situazione non è di certo stata utile per fare chiarezza e dare una linea guida comune ad un problema che è mondiale; in Italia attualmente la situazione normativa (come spesso accade nel nostro Stato quando le norme si stratificano senza una loro revisione organica) è complessa e contraddittoria; un paio di esempi su tutti: la mancata cancellazione del divieto di ingresso nelle RSA ed ospedali dei familiari senza vaccinazione nel momento in cui sono state invece annullate le sospensioni dei lavoratori senza vaccino; la complessa gestione dei concorsi pubblici che obbliga ancora ad applicare regole di distanziamento, mascherine, ecc. che non si applicano più in nessun altro contesto.

L'arrivo della pandemia ha messo ancora più in evidenza l'importanza del Servizio Sanitario, che negli ultimi decenni è stato continuamente depotenziato. Da molti anni si legge che nel futuro sarebbero mancati medici e personale infermieristico, perché i nuovi laureati non sarebbero stati sufficienti per sostituire i pensionamenti. Ecco, questo futuro è arrivato, è OGGI. La carenza di personale sanitario è a livelli preoccupanti, tanto da far sorgere seri dubbi sulla tenuta del sistema ospedaliero e assistenziale (RSA comprese) nei prossimi anni. Il problema è aggravato da molti motivi, non solo il numero chiuso alle università, ma anche la disaffezione dei giovani verso queste professioni; non aiutano di certo i fatti di cronaca che saltuariamente accadono, dove personale sanitario viene aggredito da cittadini per i più svariati motivi, aggredito mentre sta

cercando di fare il proprio lavoro al meglio per dare aiuto ai cittadini e ai pazienti; non aiuta nemmeno l'aumento delle richieste e delle aspettative verso il mondo sanitario, se non è accompagnato da un potenziamento generale dei servizi, perché in caso contrario non si fa altro che aumentare lo stress del personale. Cosa ne è stato degli "angeli del Servizio Sanitario" celebrati all'inizio della pandemia? "Gli angeli dimenticati" è il titolo di un articolo (tra i tanti su questo argomento) di *Vanity Fair* di marzo 2022¹, la cui lettura aiuta a non dimenticare cosa è stata la primavera 2020: l'articolo parla dei medici, ma possiamo considerarlo valido per tutto il personale sanitario (infermieri, OSS, ausiliari, fisioterapisti, ecc) di ospedali ed RSA (sebbene siano strutture nate con scopi assistenziali-sociali e non puramente sanitari); anzi, direi che per alcuni aspetti si può applicare a tutti noi che lavoriamo nel mondo sanitario-assistenziale, perché la paura che abbiamo provato nel primo periodo della pandemia non si dimentica facilmente; ricordiamoci che i servizi sanitari-assistenziali sono rimasti in funzione grazie alla dedizione di tutto il personale che ci lavora; ricordiamoci che anche il personale delle RSA ha vissuto le stesse difficoltà degli ospedali; ricordiamoci che anche nostri dipendenti si sono isolati dalle famiglie per proteggere i loro cari e non lasciare il servizio scoperto; ricordiamoci che molti lavoratori si sono ammalati; ricordiamoci che all'inizio i dispositivi di protezione (mascherine, ecc) scarseggiavano, erano introvabili e quel poco che c'era aveva costi esorbitanti. Le cronache di quel periodo ci hanno dato immagine di alcune situazioni di strutture per anziani senza personale che ha abbandonato il lavoro; per fortuna casi rari, che in Trentino non ci sono stati, men che meno nella nostra RSA: questo non va dimenticato! E il ricordo si accompagna ad un "grazie di cuore" da parte di tutti, perché la fatica (fisica e anche psicologica) di questi tre anni non è "cosa passata".

Ora, ad aggravare la situazione si è anche aggiunta l'inflazione (come non si vedeva dai primi anni 80) e il caro energia (con aumento "stratosferico" del costo della materia prima), che stanno mettendo in ginocchio i bilanci delle strutture sanitarie, oltre che di aziende e altri enti pubblici: di questo passo viene compromessa anche la sostenibilità economica dei servizi pubblici, nonostante l'estrema attenzione ai costi (come da anni facciamo nella nostra struttura).

Ciononostante, dopo questi tre anni, pesanti sia per i nostri residenti che per il nostro personale, è arrivato il momento di guardare avanti e pensare al futuro, ricordando anche quello che abbiamo fatto nonostante le difficoltà del periodo (rinvio all'articolo del Consiglio di Amministrazione per il resoconto). Se non vogliamo che in Italia la situazione peggiori ulteriormente, dobbiamo tutti renderci conto del momento storico che stiamo affrontando e rimboccarci le maniche, impegnandoci a collaborare con serenità e consapevolezza per un obiettivo comune, che nel nostro caso è l'assistenza ai nostri Ospiti. Rimettendo al centro il valore dell'assistenza nonché l'importanza e il rispetto del lavoro e di chi lavora.

Insieme ce la faremo. "L'ottimismo è il profumo della vita", diceva una nota pubblicità di alcuni anni fa: questo è lo spirito con cui concludo il mio intervento augurando a tutti, Personale, Ospiti, Familiari, Volontari, Amici e Simpatizzanti della nostra APSP, Buone Feste e felice anno nuovo.

Il Direttore
Dennis Tava

¹ <https://www.vanityfair.it/article/gli-angeli-dimenticati>

PROGETTO DI RIATTIVAZIONE PSICOMOTORIA

Il Progetto settimanale “Riattivazione psicomotoria” è stato sperimentato a inizio 2021, in epoca di ripresa per i residenti della possibilità di scendere al piano terra per prendere parte alle attività di animazione e di fisioterapia. E’ proprio grazie alla collaborazione delle due professionalità (animatrice e fisioterapista) che nasce il progetto “Riattivazione



psicomotoria”, a cadenza settimanale, che consiste nella ginnastica di gruppo unita ad esercizi cognitivi (conta, tabelline, giochi di parole), condividendo in questo modo gli strumenti e le competenze di entrambe le professioni.

L’obiettivo comune di favorire una buona qualità della vita dei residenti coinvolti, in questo progetto si esprime in termini di socializzazione e relazione tra le persone, possibilità e libertà di movimento, sensazione di benessere e di consapevolezza delle proprie capacità (autoefficacia).

Il contesto di gruppo tende inoltre a facilitare le relazioni, la motivazione e il divertimento, l’abbinamento con gli esercizi di tipo cognitivo aiutano inoltre a “scandire il tempo” degli esercizi, dando loro un inizio e una fine, aspetto molto importante per l’anziano.

Il movimento si può inoltre considerare come terapia non farmacologica in quanto evidenze in letteratura mostrano l’efficacia sull’umore, i disturbi del sonno, il wandering, l’agitazione e le funzioni cognitive. Le terapie non farmacologiche (TNF) di stimolazione cognitiva risultano particolarmente utili in quanto, in via complementare alle terapie farmacologiche e alle iniziative ricreative e rieducative, aiutano a rallentare il decadimento cognitivo e funzionale della persona attraverso l’utilizzo di tecniche in grado di stimolare le funzioni cognitive, la memoria, la capacità di relazionarsi con operatori, ospiti e familiari,

sviluppando la creatività, la socialità e migliorando, così, la qualità della vita della persona.

Il fatto di dare la possibilità di sperimentarsi in movimenti ed esercizi, in cui tutti possano “avere successo” ha inoltre sicuramente un effetto benefico sul miglioramento dell’autostima e sulla percezione di sé. L’appuntamento settimanale contribuisce inoltre a creare una routine e ad aumentare il senso di appartenenza al gruppo.

Il progetto prevede l’utilizzo di strumenti e attrezzi quali bastoni per ginnastica, foulards, cerchi, sacchettini, per svolgere gli esercizi in modo dinamico e con la possibilità di variare, stimolando l’interesse e il divertimento.

Ecco infine i commenti di alcuni residenti in merito all’attività:

“E’ un risveglio per esternare vari movimenti” (Maria Carla)

“Mi sento un po’ stanca alla fine, ma soddisfatta” (Nerina e Agnese)

“Mi sento un po’ più sciolto” (Agostino)

“Mi sento bene” (Lucia)

Per l’animazione, Cristina Zini



CHI SIAMO NOI OSS?

L'Operatore Socio Sanitario è una risorsa preziosa all'interno dell'équipe sanitaria/assistenziale che attraverso una formazione specifica ha acquisito una qualifica professionale e competenze trasversali.

Svolgiamo attività di cura ed assistenza alle persone fragili, anziani, ammalati con il fine di soddisfarne i bisogni primari e favorirne il benessere, autostima, integrazione sociale, rispettando le peculiarità e le esigenze di ognuno di loro. Supportiamo ed assistiamo i nostri ospiti nelle attività quotidiana di igiene personale, vestizione, mobilità, assunzione del pasto, bisogno di relazione, attività di animazione, ci adoperiamo per mantenere le capacità motorie dell'ospite e fargli assumere posture corrette, dietro indicazione dell'infermiere e fisioterapista; siamo parte attiva dell'équipe e di supporto all'infermiere per attività sanitarie semplici come rilevazione parametri vitali, semplici medicazioni, aiuto nell'assunzione dei farmaci.

Siamo di supporto ai familiari ed abbiamo cura dell'ambiente di vita dell'ospite e dei suoi ausili.

Instauriamo relazioni importanti con i nostri ospiti, relazioni che sono diventate ancor più accentuate in questi anni dove è comparso il Covid, dove siamo stati per molto tempo l'unico loro riferimento assieme agli altri professionisti della struttura.

Sono proprio gli sguardi dei nostri ospiti, le loro frasi di ringraziamento, l'assistere ai loro piccoli miglioramenti ed in altre situazioni riuscire a supportarli nella sofferenza che ogni giorno ci danno la forza di continuare il nostro lavoro.

Proprio per questo abbiamo voluto scrivere alcune frasi, aneddoti che i nostri ospiti ci dicono durante le varie attività, che fanno capire anche in modo simpatico, quanto gli ospiti apprezzino il nostro lavoro e quanto siamo importanti per loro.

Roberta

“Per favore puoi controllarmi il cellulare perchè voglio chiamare mio figlio ma non ci riesco?” “Certo.” “Grazie, per fortuna che voi sapete usare questi marcheggi”

Alla rimessa a letto:

“signora, grazie, vè, dell'aiuto, che dio ti venga incontro”. Risposta dell'operatore: “sperente el se faga veder ogni tant”; e la residente: “el ven ben giò a spiazi, quando el ghe n'ha voia”

“Andiamo al piano terra?” “A far che?” “C'è la tombola” “allora sì, vengo volentieri”

“non sai come sono stata felice di ritornare qui, dove tutte voi avete umanità e comprensione della persona”

L'operatore chiede all'ospite: "l'aiuto?" L'ospite risponde: "No, io aiuto te, facendo quello che ancora riesco a fare"

Durante la notte, l'operatrice ad un'ospite dice: "adesso forse è meglio andare a dormire, è tardi", l'ospite risponde: "non ho sonno, ma vai tu a dormire, vai, vai"

"Grazie per averme mes nel let e son content de veder na facia che conosi, saludeme la me sposa se la vedes, bona not"

Un'ospite si alza e viene in cucina, le chiediamo di cosa ha bisogno e lei ci risponde: "Vardavo se stevo tutte ben"

"Quanta pazienza gaveo con sti vecioti maladi"

"Che ora elo?" "Le doi de not" "Che fas chi a ste ore?" "Son chi che ve tendo a tutti quanti" "Ben valà, vai en tel let, che noi ci arrangiamo"

"Mi raccomando adesso che hai finito il turno, riposati e vai piano con la macchina"

"Che fas chi de not?" "Sono in servizio, faccio il mio lavoro", "Bene, allora vai a lavorare"

"Buon giorno, oggi avrebbe il bagno signora, vengo alle 7", la residente risponde: "Sei capace di mettere i bigodini?" "Sì, certo" "Che bello! Così facciamo la piega per tanti giorni"

"Mi tiri su il davanzale, per piacere, che sono piu' comoda" (inteso come la testiera del letto)

"Ciapao masa poc per quel che feo, noi capis nient quei del governo, ma la tassa al sindacato la pagao?"

"Hai fatto il bollo?" chiede un'ospite. L'operatrice risponde "Che bollo?" E l'ospite: "Il bollo della macchina, perchè siete brave e sempre di corsa"

"Buon pomeriggio, hai voglia di alzarti?" Riposta dell'ospite: "A far cosa?" "C'è la merenda", "Allora certo che sì!"

"Se non ci foste voi a darmi una mano, come farei?"

"Te sei na bona anima"

"Aiutami a tirar su la calza, che poi me rangi mi"

"Per fortuna che sono ritornata dall'ospedale, qui sto meglio e vi conosco tutti."

"Vei qua che te don en bacino"

101 ! UN TRAGUARDO IMPORTANTE PER ROSA E MARIO

Classe 1921, Rosa e Mario sono I nostri ultra centenari!!!!

MARIO...101 ANNI di VITA!

Oggi festeggiamo
i 101 di qualcuno...
che il 20 settembre 1921
a Mezzocorona è nato...
Mario Barbi, sacrestano onorato!
Con tanti ricordi alle spalle
nella vita ne avrai viste tante...
di belle e di meno belle,
ma con tanta forza e coraggio
hai passato tutto indenne!
Ordinato, puntuale,
sempre cordiale e di buon umore,
sei proprio un raggio di sole!
Il sorriso mai ti manca...
la buona compagnia ti è sempre stata gradita.
in 101 anni di vita!
Oggi siamo felici di festeggiare
un traguardo eccezionale
di una persona speciale
dal cuore buono e dallo spirito gioviale!
Caro Mario,
qui tutti ti vogliamo bene,
ti mandiamo un grande abbraccio
da tutti quanti
e di anni...
te ne auguriamo ancora tanti!



“Sono nato il 20 settembre del 1921, a Mezzocorona, nel bel mezzo della vendemmia! Facevo il sacrestano”, inizia così il racconto di Mario.

Alla domanda di come ci si sente ad aver passato i 100 anni, si commuove, risponde che “è lunga, ma non si può essere stanchi. Non si sa nulla della vita, è il Padre Nostro che decide su tutto. Mi affido a quello di sopra e ad ogni pasto dico una preghiera, che possa aiutarmi.” Il suo segreto? “Fare del bene, per arrivare bene. Ho sempre lavorato e voluto bene a tutti. Vado avanti giorno per giorno, pregando e chiedendo protezione.”

ROSA...101 ANNI di VITA!

Oggi festeggiamo
una signora...
Rosa Pezzi,
che alla veneranda età
di 101 anni è arrivata!

La signora Rosa,
infatti,
a Campodenno, in Val di Non,
il 12 novembre 1921 è nata...
da giovane prima a Trento
per lavoro è andata...
per un'intera vita
lavoratrice instancabile
e di sicuro molto apprezzata!

Generosa, di compagnia
e sempre attiva,
in 101 anni di vita!

Oggi siamo felici di festeggiare
un traguardo eccezionale!

Cara Rosa,
ti mandiamo un grande abbraccio
da tutti quanti
e di anni...
te ne auguriamo ancora tanti!

Rosa è nata il 12 novembre dello stesso anno, a Campodenno. Lei alla domanda “come si sente ad aver passato i 100 anni, risponde con un mezzo sorriso “da vecchia! Sto bene, ma si diventa vecchi, 100 sono tanti, non sei più capace di lavorare, ma sto bene e non mi manca niente.” Il segreto per la nostra ultracentenaria è “vivere normalmente, senza farci caso. Ho sempre avuto la salute, sono fortunata, non mi mancava niente e I brutti momenti li ho superati tutti. Bisogna vivere tranquilli, senza disastri, così il tempo passa bene e senza accorgersene.”

Entrambi dichiarano di essere sorpresi dalla loro lunghissima vita, lo dicono con soddisfazione, affidandosi alla fede per ciò che deve ancora venire.

**Con tanto affetto,
i Residenti, il Personale e l'Amministrazione della A.P.S.P. di Mezzolombardo**



LA PAROLA AL MEDICO

Ci stiamo avvicinando a fine anno e saranno passati circa tre anni di epoca Covid 19. Un tempo molto lungo nel quale il virus Sars-CoV2 ha condizionato pesantemente le nostre vite individuali e la vita sociale. Il primo pensiero commosso va ai lutti che ha provocato tra i nostri residenti, al lungo isolamento dagli affetti più cari che ha imposto, alla grande paura che ha albergato in noi per tutto il 2020 e inizio 2021, prima dell'avvento dei vaccini. E' stata una paura che ha preso tutti, anche i medici si sono visti impotenti di fronte ad un virus molto aggressivo nella sua prima fase di diffusione. Le misure di contenimento sono state messe in atto subito per frenarne la diffusione; le mascherine, i guanti, i camici, le visiere con le tute, le stanze di isolamento hanno creato una barriera fisica ma anche comunicativa per molti ospiti con problemi di udito e vista. Durante le due ondate del 2020 la tensione, lo smarrimento, l'impotenza, lo stress, le lacrime sono stati sentimenti che hanno accomunato tutti, residenti e personale. In alcuni momenti l'operatività della Casa è stata messa in seria difficoltà per le assenze del personale ammalato e, all'inizio, per la carenza di protezioni insufficienti.

Poi con gennaio 2021 sono arrivati i vaccini nei quali abbiamo riposto grande speranza e fiducia pur sapendo che erano frutto di una profonda innovazione scientifico - tecnologica di produzione alla quale non era seguita una sperimentazione lunga prudenziale. Non c'era tempo per osservare tutto il tempo normalmente necessario per la sperimentazione controllata come ogni farmaco nuovo. Sono stati subito messi a disposizione della popolazione e, per la scarsità iniziale di disponibilità, si è creata una graduatoria, tra chi doveva essere vaccinato per primo. Prima e seconda dose eseguite in apnea, tanta era l'ansia di proteggerci velocemente. Si pensava di essere protetti per un tempo certamente lungo. Si riteneva di poter abbandonare le restrizioni alla vita sociale e ai dispositivi di protezione individuale. La sorpresa è arrivata dopo. Il virus ha incominciato a prendersi gioco di noi mutando e quindi ad eludere le nostre difese. Con il vaccino abbiamo costruito le chiavi per entrare nel virus e distruggerlo. Lui, infinitamente piccolo, ci ha in parte giocato cambiando la serratura della sua porta. Le risorse della medicina, tutta orientata sulla caccia al virus nuovo, che tanto alacremente aveva lavorato nel 2020 per il nuovo vaccino, è stata in parte beffata. I vaccini continuavano ad essere efficaci ma non così tanto come si era sperato all'inizio. La terza dose è

diventata necessaria e recentemente è stata proposta anche la quarta dose. Quest'ultimo vaccino, di tipo bivalente si è affinato, sono stati inseriti anche parti virali del virus che nel frattempo era diventato Omicron, dal nome attribuito ad una sua variante.

Ho ripercorso questo tempo dove un essere piccolissimo, che per vivere e moltiplicarsi ha bisogno delle nostre cellule, è riuscito a sconvolgere molte vite, ha disseminato paure, fermato la nostra economia, condizionato il modo di lavorare, i modelli di vita comune, di mantenere relazioni sociali. Gli abbracci e le strette di mano sono diventate usanze vietate in favore del distanziamento interpersonale con le mascherine, che rendono a volte difficile riconoscerci. La scienza medica ha dovuto ammettere che abbiamo ancora molto da studiare e basta poco per essere messa al tappeto.

Nonostante questa apparente sicurezza noi siamo positivi e ci avviciniamo alle Feste di fine anno desiderosi di ritrovarci, in presenza, con i nostri cari. Gli incontri hanno avuto una precisazione e distinzione importante durante la pandemia: in presenza e in modalità virtuale (computer in videoconferenza, tablet e telefoni). I nostri residenti hanno fatto molta fatica ad abituarsi ai mezzi tecnologici per comunicare.

Come medico vi ricordo che sono disponibili i vaccini per il Covid 19 con la quarta dose, il vaccino antinfluenzale, e contro una tipologia di polmonite. Invito coloro che non si sono ancora vaccinati ad affrettarsi, esprimendo il consenso. L'augurio è che una vaccinazione di massa permetta di affrontare l'inverno e primavera senza malattie infettive, almeno per quelle che esiste la prevenzione vaccinale.

Permettetemi, infine, di porgere gli Auguri per il Natale e per il prossimo Anno Nuovo e che sia migliore per tutti in compagnia, con sicurezza.

Dottor Bruno Bolognani

IL CAFFÉ DEL MATTINO: LA CARICA GIUSTA PER INIZIARE LA GIORNATA.



Quest'anno ha preso il via una nuova attività, volta a stimolare i residenti partendo da un momento quotidiano e conviviale, come quello di prendersi un caffè.

La proposta vuole permettere ai partecipanti di sentirsi come quando, a casa, si invitava un amico, gli si offriva il caffè e si dialogava in compagnia: un momento semplice e conviviale che, riproposto all'interno della casa di riposo, rivela una serie di aspetti di grande valore.

L'attività si svolge in sala arcobaleno, allestita per l'occasione con tovaglie e tazzine di ceramica. Ci si saluta e ci si dà il buongiorno, mentre si prepara la prima moka. Dialogando si degusta il caffè, sempre molto apprezzato dai residenti, per poi passare a letture a tema sulle quali instaurare una discussione.

La semplicità di questi gesti quotidiani racchiude obiettivi mirati quali:

- Motricità: esecuzione di movimenti fini per la preparazione della moka e la dolcificazione del caffè.
- Stimolazione olfattiva: dalla polvere, al caffè che bolle nella moka, al profumo della bevanda nella tazzina. La stimolazione olfattiva è quella che più manca, ma che ha una portata molto potente. I profumi e gli odori, infatti, sono in grado di sollecitare e far riaffiorare molteplici sensazioni di altrettanti ricordi, siano essi consci oppure no.
- Socializzazione: consumare il caffè in piccolo gruppo permette la messa in relazione dei partecipanti, sia durante l'attesa, che dopo la degustazione.

- Ricordi: gesti semplici, ma nella routine di tutti, il profumo del caffè, l'utilizzo di stoviglie di ceramica, la relazione, stimolano il ricordo autobiografico. I residenti spesso li esternano, specialmente se sostenuti al dialogo, se essi non vengono raccontati ai presenti, non vuol dire che non siano in ogni caso riaffiorati, stimolando emozioni.
- Orientamento temporale: occasione per orientare i residenti al giorno/mese/anno/stagione, in quanto l'istituzionalizzazione può portare a perdere il conto dei giorni. Fornire anche questo strumento per orientarsi temporalmente è utile al benessere della persona.
- Discussione e dialogo: il gruppo creato partecipa all'ascolto di fatti di attualità, curiosità, letture legate al territorio, storie e leggende. C'è sempre molto interesse e partecipazione con commenti attivi e paragoni con il proprio vissuto, l'esperienza, le opinioni. Ciò mette ancora di più in relazione i residenti partecipanti.
- Benessere e autostima: tutti i punti precedenti, adeguatamente sostenuti, anche in base alle peculiarità di ogni persona che partecipa all'attività, porta a piacere e benessere individuale, che inevitabilmente produce autostima.



Per l'animazione, Monica Cennamo



VOLONTARIATO: DAL TERRITORIO UNA RISORSA PREZIOSA

Gli ultimi due anni sono stati sfidanti e complessi sotto molti aspetti, soprattutto dal punto di vista sociale e umano: purtroppo, distanziamento e mascherine, seppur necessari, hanno inevitabilmente modificato le relazioni sociali e le modalità di interazione tra le persone.

Fortunatamente, con la graduale ripresa delle visite dei familiari e amici, in un'ottica di sempre maggiore "normalizzazione", i residenti dell'A.P.S.P. hanno beneficiato della riapertura della "loro casa" alle persone esterne, con numerosi effetti positivi sul benessere personale e sul bisogno di mantenere i contatti con la comunità di appartenenza.

Il volontariato in RSA riveste un ruolo fondamentale di "ponte" tra i residenti e l'"esterno", per il volontario rappresenta un'opportunità interessante di arricchimento delle relazioni interpersonali e di valorizzazione del proprio bagaglio di esperienze e competenze, in tutti gli ambiti. Offrire un po' del proprio tempo libero per gli altri è infatti un'ottima occasione di socializzazione, aspetto duramente messo alla prova nell'ultimo biennio, di arginare il senso di solitudine dovuto alla pandemia, creando un interessante scambio di relazioni dato dall'intreccio delle vite delle persone. La possibilità di "mettersi in gioco", a qualsiasi età, è anche un modo per mantenersi attivi all'interno di una comunità.

L'A.P.S.P. "San Giovanni" crede fermamente al valore dei volontari, che con il loro prezioso contributo permettono la realizzazione di attività quali ad esempio uscite sul territorio e altri progetti senza i quali ciò non sarebbe possibile.

L'arrivo di nuovi volontari rappresenta un ulteriore valore aggiunto alla rete di volontariato presente, per questo l'A.P.S.P. è aperta all'inserimento di nuove persone, di ogni età, che desiderino sperimentarsi in una nuova esperienza a contatto con i residenti, in una prospettiva di costruzione e ricostruzione di relazioni post-pandemia, di profondo legame con il territorio, ma anche in termini di arricchimento e di crescita umana, da entrambe le parti.

Ricordiamo l'importanza delle Associazioni locali di volontariato e il loro generoso impegno nell'offrire occasioni significative di relazione con i Residenti, una grande risorsa per l'avvicinamento e il mantenimento dei contatti con le varie realtà sociali presenti sul nostro territorio. Auspicando un futuro orientato alle sempre maggiori opportunità di costruire relazioni e di valorizzazione del contributo di ciascuno, inviamo inoltre le nuove Associazioni e Gruppi, che non conoscono ancora la nostra realtà, a farci visita, certi dello sviluppo positivo dovuto alle creazione di nuovi legami e collaborazioni.

Cogliamo inoltre l'occasione per esprimere la nostra gratitudine e per ringraziare in modo particolare i Volontari e le Associazioni locali che in questi due anni,

nonostante il momento storico complesso e imprevedibile, le insicurezze, le normali paure e i timori legati all'epidemia di Covid-19 e la necessità di adottare specifiche precauzioni e indicazioni (mascherine...), hanno comunque deciso di mettersi a disposizione dei residenti in varie modalità. Essi con impegno, dedizione, voglia di ricominciare, malgrado le difficoltà e le limitazioni, hanno fornito un contributo molto significativo alle iniziative del servizio Animazione. Hanno potuto regalare vari momenti di gioia, serenità, vicinanza e benessere, che sono stati riconosciuti e molto apprezzati dai residenti.

Ricordiamo infine tutti i Volontari che sono stati presenti nel corso degli anni e che ora, per vari motivi, non prestano più servizio presso l'A.P.S.P., ringraziandoli per il prezioso contributo e il servizio svolto a favore dei residenti e dell'organizzazione della Casa.



PROGETTO "R-ESTATE ATTIVI ALL'A.P.S.P.: L'ESPERIENZA DI NOEMI

Quest'estate io e tanti altri ragazzi e ragazze adolescenti, tramite l'Associazione per i minori APPM di Trento, abbiamo potuto vivere vere e proprie esperienze lavorative in vari settori, da quello agricolo a quello amministrativo, da quello comunale a quello sociale.

A questo progetto hanno aderito varie associazioni presenti sulla Piana Rotaliana come per esempio le Acli di Mezzocorona, il Comune e la biblioteca di Zambana, la fattoria didattica “Anegne Taneghe” di San Michele A/A, la Comunità Rotaliana Königsberg di Mezzocorona e l’A.P.S.P. “San Giovanni” di Mezzolombardo.

Vorrei parlarvi proprio di quest'ultima, una delle esperienze più belle che una semplice quindicenne abbia mai potuto fare. Mi chiamo Noemi, ho 15 anni e abito a Roverè della Luna. Nella realizzazione di questo progetto, la mia attenzione è stata catturata dalla casa di riposo di Mezzolombardo: l'idea di poter dedicare un po' del mio tempo libero confrontandomi e arricchendomi con il fragile ma potente mondo della terza età mi ha subito affascinata. Con l'aiuto dei responsabili delle due associazioni sono riuscita a realizzare il mio proge

La signora Cristina, animatrice presso la casa di riposo, mi ha subito coinvolto nelle varie proposte dedicate al tempo libero dell'anziano. Ogni



“R-estate attivi”, l'esperimento ha colto nel segno

DANIELE BEBRER

PIANA ROTALIANA - Per essere l'edizione "pilota" di un'iniziativa sperimentale, "R-estate attivi" ha colto nel segno, raggiungendo i propri propositi. Ben quattordici giovani classe 2007 hanno scelto di partecipare, in primis per passare alcune settimane d'estate in modo diverso, costruttivo, e quindi per toccare con mano una prima esperienza di una futura professione con un'azione di volontariato. Ideata a inizio anno dai centri di aggregazione territoriale Spazi Giovani Rotaliana Appm, ha da subito attrattori l'interesse della comunità di valle Rotaliana-Königsberg e dei suoi attori. Primo fra tutti il presidente Gianluca Tait che non ha nascosto interesse ed entusiasmo per un progetto in grado di rispondere alle esigenze di alcune realtà territoriali. Ma come i promotori, anche i giovani partecipanti (dieci ragazze e quattro ragazzi) divisi fra i paesi di Terre d'Adige, Mezzocorona, Mezzolombardo, San Michele all'Adige e Roveré della Luna, hanno preso molto sul serio il progetto. «Chi ha scelto, ha scelto bene, tutti si sono impegnati. Ed è stato bello, perché è stato uno sperimentarsi in ambienti professionali multiculturale».

di con regole da rispettare» afferma Maria Grazia Melchiori, educatrice che in prima persona ha seguito i ragazzi. Lo stesso è valso per le diverse realtà territoriali che hanno aderito, quindi le sedi municipali, gli uffici della Comunità di valle, le Acli di Mezzolombardo, la fattoria didattica Anege Tangege, il Museo degli Usi e Costumi, l'Asilo nido Ciripà, la ginnastica di mezzo, il Consorzio Turistico Rotaliana, l'agrinido "il cavallo a dondolo", l'Usd Garibaldina, la colonia estiva Giocabimbo, la Maiga Kraun e pure la casa di riposo San Giovanni. Insomma, un esperimento che dal 20 giugno al 28 agosto (dieci settimane), ha sortito il risultato sperato con attività di volontariato per 37 settimane complessive dal lunedì al venerdì, in diversi ambiti professionali e con qualche sviluppo inaspettato. «C'è una ragazza che ha svolto un progetto di volontariato nella casa di riposo di Mezzolombardo. Si è trovata talmente bene - l'animazione probabilmente ha colto che c'era del piacere reciproco nello stare con gli anziani - che le è stato chiesto ufficialmente di diventare volontaria all'interno della realtà San Giovanni per tutto l'anno» racconta il coordinatore di Appm in Piana Rotaliana, Andrea Neori.

all'interno della struttura.

attività aveva uno scopo educativo, mentale e fisico volto al benessere dell’ospite.

Tramite attività singole o di gruppo gli ospiti vengono giornalmente stimolati nel mantenere una memoria attiva, vitale e vivace; si mira al coinvolgimento sociale dell’anziano all’interno della comunità pur mantenendo integri i desideri del singolo.

Nelle due settimane trascorse all’interno della struttura sono sicura di aver contribuito nel mio piccolo a regalare quantomeno un sorriso e un po’ di serenità agli ospiti più sensibili e fragili. Le dinamiche giornaliere sono di vario tipo, si passa dal riso al pianto in un attimo! Mi sono divertita nell’assistere ai loro battibecchi, mi sono commossa più volte ogni qualvolta uno di loro mi esprimeva la sua malinconia per aver lasciato la propria casa e i loro affetti anche se il più delle volte erano consapevoli che era una soluzione necessaria.

Ho trascorso pomeriggi sereni e divertenti giocando con loro, portandoli a passeggio anche per le vie del paese dove i vari cantieri erano davvero l’attrazione principale!

Ognuno di loro ha la sua particolarità che li rende unici e preziosi: c’è la nonnina attratta dagli anelli e dai fiori, il signore galante che il caffè lo offre più volentieri al mondo femminile, la nonnina elegante e attenta al proprio aspetto, la nonnina che non si risparmia in battute e provocazioni, il nonnino che colleziona di tutto e di più e ci tiene così tanto da portarsi tutta la collezione addosso... e ovviamente non manca anche il nonnino brontolone che non gli va bene nulla. Il momento più triste è stato quando ho dovuto salutarli; la presenza di una ragazza giovane aveva dato loro un po ’ di vitalità in più, me l’hanno ripetuto più volte e non si sono risparmiati in complimenti: una signora mi ha addirittura regalato i fiori che aveva sul suo comodino...

In queste due settimane ho instaurato un buon rapporto anche con i dipendenti e i volontari tant’è che, iscrivendomi come volontaria, ho spesso la possibilità di andare a trovare i miei nonnini.

Sono entrata nel mondo della terza età pensando di dover aiutare e supportare, sono uscita da questa esperienza consapevole di aver ricevuto molto di più di quanto abbia dato.

Noemi Zadra

LA FISIOTERAPIA IN CASA DI RIPOSO



Per guadagnare la fiducia dell'ospite in casa di riposo bisogna entrare in punta di piedi nella sua vita, comprendere il suo vissuto e capire che cosa si aspetta.

Alcuni si sono rotti il femore o un braccio e sono ricoverati temporaneamente perché sono soli o non hanno una rete familiare vicina; hanno quindi una prospettiva di rientro al domicilio. Altri, invece, spesso per decisioni derivanti dal contesto familiare, entrano in struttura un po' controvoglia, e allora bisogna lavorare un po' ai fianchi perché il primo atteggiamento può essere di rifiuto o di abbandono.

Bisogna far capire che possono fare molto, insieme a noi, che la vita in casa di riposo può essere buona e quindi dobbiamo lavorare insieme sulla qualità della vita, legata al benessere psicofisico al quale la fisioterapia contribuisce. Bisogna muoversi perché il nostro corpo è fatto per muoversi; quindi, rispettando tempi e modi, il movimento va recuperato e praticato perché non può che fare bene.
A volte un grosso scoglio è dovuto alle attese ed alle aspettative di guarigione .

Capita che il presupposto sia: "vai in casa di riposo, fai riabilitazione, torni a camminare e così torni a casa". In questi casi, fare un buon lavoro può diventare difficile e richiede un dialogo delicato e allo stesso tempo sincero e concreto non solo con il residente, ma con tutta la famiglia.

“Far camminare”

Ci è capitato spesso di sentire: “i fisioterapisti sono quelli che fanno camminare”. Questa frase contiene una grande verità, ma non è esattamente o esclusivamente così. Il fatto che il fisioterapista porti la persona a cambiare postura è qualcosa di molto



importante perché gli anziani passano gran parte del tempo seduti o a letto: verticalizzarli è un obiettivo già molto elevato. Ma c'è molto di più: attraverso il cammino si possono mettere in moto meccanismi cardiocircolatori, aerobici, di fatica, di respiro. Il cammino è l'esercizio più immediato e semplice che si possa proporre a un anziano perché racchiude molti elementi funzionali a un benessere psicofisico complessivo. Ed è su questo che noi lavoriamo, insieme al paziente e insieme a tutta l'équipe.

Si tratta di percorsi ormai istintivi, grazie all'esperienza, ma è sempre importante

che lo sguardo del fisioterapista si basi sulla conoscenza di ciascun residente nella sua globalità. Alcuni, per esempio, quando proponi le attività, ti dicono "non me la sento, sto male", ma poi magari ti accorgi che te lo dicono sempre e non corrisponde alla realtà, perché non sentono la motivazione ad attivarsi; allora devi studiare qualche piccola strategia, per esempio per distrarli e renderli più disponibili, incoraggiandoli. C'è chi invece ti chiama e vorrebbe camminare sempre, anche più volte al giorno; e allora, visto che devi dedicarti a tutti e devi anche trasmettere obiettivi riabilitativi realistici e non illusori, devi far capire che si è già fatto "il giusto", che per ora va bene così.



È sempre necessario fare un patto con il paziente: siamo in due; se le cose vanno bene, è merito di entrambi, se vanno male è "colpa" di entrambi; dobbiamo impegnarci entrambi per avere successo. L'ospite è parte integrante del progetto, non può essere una presenza passiva.



Fisioterapisti
Joram, Pierangela, Sara

LE USCITE : VIVERE A PIENO IL TERRITORIO ATTRaverso momenti piacevoli in compagnia

Con la bella stagione, quest'anno, si sono potute riprendere le uscite sul territorio con alcuni dei nostri residenti. Vivere il paese, sia per chi ci è nato o vissuto, sia per chi lo aveva solo visitato, è sempre motivo di integrazione e di vicinanza con il territorio e regala emozioni, suscitando ricordi vicini e lontani.

E così, per tutta la stagione calda (che quest'anno è stata davvero lunga!!!), abbiamo proposto settimanalmente delle passeggiate in paese, grazie anche al sostegno dei volontari che ci hanno accompagnati.



Non solo passeggiate e caffè, per i nostri residenti. Un'uscita particolarmente apprezzata, è stata la visita a Trento centro. Lì abbiamo fatto i turisti per un giorno, scoprendo e ri-scoprendo monumenti e piazze con le loro storie. Dal Duomo, alla fontana dell'aquila di pietra, dalla nobile via Belenzani al Palazzo del Diavolo, fino alla fontana del fauno in Piazza Pasi. Rifocillati con un gustoso dolcetto alla storica Casa del Cioccolato, abbiamo avuto la giusta "energia" per una splendida gita nel capoluogo trentino.

LA FIGURA DELL'INFERMIERE

L'INFERMIERE è un professionista sanitario responsabile della pianificazione e gestione del processo assistenziale, dell'attività terapeutica, palliativa, riabilitativa, educativa e preventiva rivolta all'individuo, al fine di recuperare uno stato di salute adeguato e/o di prevenire l'insorgenza di alterazioni morfo-funzionali. Una professione articolata in diversi livelli di studio universitario, in continua evoluzione, che va di pari passo con un processo costante di aggiornamento al fine di essere sempre preparati e competenti.

L'INFERMIERE IN RSA: non è solo il concetto descritto sopra, è qualcosa di più complesso. Il nostro è un lavoro di squadra! Si collabora: medico, coordinatrice, operatori, fisioterapisti, psicologo e animatrici. Abbiamo tutti lo stesso obiettivo, ovvero il prenderci cura della persona. Noi infermieri gestiamo la terapia, preveniamo l'insorgenza di lesioni e, a seconda della patologia, attuiamo interventi personalizzati al fine di garantire monitoraggio e benessere.

Ma non è solo questo, non ci interfacciamo solo con una malattia, o con un numero di letto, ma con persone che chiamiamo per nome e che vivono una parte della loro vita all'interno di una struttura. Capita di immaginare come fossero alla nostra età, e qualche volta spinti dalla curiosità ascoltiamo descrizioni inaspettate: "Ero una sarta di abiti da sposa", e magari guardando una sua foto da giovane ci si sofferma a fissare la loro bellezza, che cambia, perché il tempo trascorre inesorabilmente. Diventiamo una famiglia, cerchiamo di informarci, spesso con l'aiuto dei familiari, delle preferenze e delle abitudini dell'ospite, in modo da adattarle alla loro quotidianità. Instauriamo rapporti con le famiglie stesse, cercando di fornire sostegno quando ne hanno bisogno e rispettando la loro riservatezza. Il più delle volte, gli ospiti fanno il loro ingresso in struttura, quando le loro capacità cognitive sono già compromesse, sono fragili e vulnerabili. Per questo noi infermieri ci sentiamo in dovere di essere sostegno e forza per loro, di difenderli e di diventare per loro un punto di riferimento. Il dolore della perdita ci tocca personalmente, sappiamo che prima o poi accadrà e come in ogni famiglia, percepiremo quel vuoto che colmeremo a fatica, perché loro per noi sono i nostri nonni.

Il gruppo infermieristico

IL NUCLEO DEMENZE ALL'INTERNO DELL' A.P.S.P. "SAN GIOVANNI"

Per spiegare in che cosa consista un Nucleo Demenze e quali siano i suoi obiettivi e criteri di funzionamento, può essere utile partire da un'intuizione avuta da una donna che può essere considerata a tutti gli effetti la fondatrice ideativa di tali progetti. Negli anni '50, un'assistente sociale canadese chiamata Moyra Jones, si trova all'improvviso a dover affrontare sulla propria pelle il dramma dell'Alzheimer. In quegli anni, infatti, il padre si ammala, sviluppando una sintomatologia caratterizzata da gravi disturbi comportamentali: agitazione, aggressività, bisogno costante di movimento. Oltre a trovarsi del tutto smarrita di fronte al cambiamento radicale del padre, la Jones si scontra inevitabilmente anche con l'inadeguatezza dei luoghi di cura (ospedali, case di riposo, ecc.) nella gestione dei comportamenti. Dopo un'inevitabile fase di smarrimento, in Moyra Jones si fa strada un'intuizione fondamentale: in realtà, la gran parte di questi disturbi non sono altro che dei bisogni, dei tentativi di comunicazione ai quali è impossibile rispondere con le modalità tradizionali del linguaggio e del ragionamento. Per fare un esempio, secondo tale prospettiva, il wandering del paziente, ovvero quel camminare incessante che mette spesso in crisi il familiare, smette di essere un "disturbo", ma viene visto come un bisogno da facilitare anziché contrastare. A quel punto, la seconda intuizione di Moyra Jones è una logica conseguenza di questa scoperta: la persona con deterioramento cognitivo ha bisogno di uno spazio protetto ed adeguato, nel quale trovi la massima libertà possibile di movimento e di azione.

Oltre ad un ambiente pensato ad arte (o protesico), la Jones si spinge a rivendicare la necessità di un'organizzazione flessibile, che si adegui ai ritmi e tempi del paziente. Inoltre, anche il personale impegnato in tali spazi deve sviluppare le competenze e le attitudini necessarie a questa trasformazione della gestione delle demenze. Nasce così il Gentle Care, ovvero un modello integrato (ambiente+organizzazione+personale) per l'approccio alla persona con deterioramento.

Il nucleo è quindi un ambiente che tiene conto di alcune peculiarità del paziente, come le frequenti reazioni di disagio a contesti rumorosi ed affollati, la necessità di libero movimento e le sue difficoltà ad adeguarsi ad un'organizzazione spesso costruita intorno ad un'utenza diversa. Si pensi, ad esempio, ai tempi dell'alzata mattutina, o a quelli dell'igiene e dell'assunzione dei pasti.

Una volta identificate le caratteristiche ambientali principali, è possibile definirne gli obiettivi: la riduzione del disagio comportamentale, la riduzione delle terapie farmacologiche al bisogno ed il ripristino dell'autonomia di movimento.

Anche in Trentino, come nel resto d'Italia (e nel mondo), i nuclei demenze devono rispondere a precisi criteri di funzionamento. Innanzitutto, trattandosi a tutti gli effetti di un “reparto di terapia” (prevalentemente non farmacologica), la permanenza è temporanea. Il nuovo residente vi accede quando ha precise caratteristiche (deterioramento cognitivo moderato/grave), disturbi comportamentali (in particolare wandering ed agitazione) e la mantenuta o potenziale capacità di deambulazione. L’uscita dal nucleo, avviene quando, per il progredire della demenza, la sintomatologia comportamentale si attenua, per lasciare spazio ai sintomi clinici, come la disfagia, la venuta meno della deambulazione e l’incremento delle problematiche mediche.

Un nucleo funziona quando si crea una ambiente “famigliare”, favorito dal numero ridotto dei residenti ospitati e dalla particolare scelta degli arredi. Ne derivano due conseguenze. La prima, è il progressivo incremento degli scambi comunicativi tra i residenti, che interagiscono in relazioni di aiuto ed anche di conflitto (come in ogni dimensione familiare...). Non deve quindi stupire che, ad un certo punto, venga vissuto a tutti gli effetti come “casa”.

Da ultimo, ma non per importanza, è necessaria una precisazione rispetto ai criteri di permanenza del residente all'esterno del nucleo (per le visite dei familiari o per la partecipazione a particolari attività). Una delle caratteristiche della persona con deterioramento cognitivo, è quella di faticare sempre di più nel tollerare cognitivamente ed emotivamente ambienti percepiti come affollati o rumorosi. Non solo: ad un certo punto, qualsiasi ambiente non più familiare (compresa la propria abitazione), può scatenare ansia, aggressività e destabilizzazione. Questo è il motivo per cui, qualsiasi tipo di uscita va ragionata e modulata sulla base delle caratteristiche di quel paziente in quella precisa fase della sua patologia.

Per concludere, se è vero che dalla demenza non si può tornare indietro, è anche vero che con la collaborazione di tutti, personale interno ed esterno al nucleo, familiari, ecc., è assolutamente possibile dare qualità di vita a questi pazienti. Da una recente stima, nel 2050 ci saranno circa 152 milioni di malati di Alzheimer. E' quasi banale aggiungere che, data l'attuale assenza di una cura, il miglioramento delle capacità di prendersi cura, riguarda tutti noi.

Dott. Alessio Pichler

GIORNATA “TIPO” NEL NUCLEO ALZHEIMER

Negli ultimi mesi del 2020, nella nostra struttura, è stata adibita una zona dedicata alle persone con demenza, denominata Nucleo Alzheimer.

É un luogo dove, attraverso la costruzione sia fisica che relazionale, il residente percepisce un ambiente di vita casalingo, il quale può esser sia di supporto che di stimolo rispetto alle risorse ancora presenti nella persona.

Gli operatori hanno un approccio al residente che va dall’igiene/cura del sé, momenti d’animazione, sistemazione abbigliamento e molto altro. Come nel modello Gentle Care, si basa sulla visione di casa e famiglia, associato al confronto e alla collaborazione con le figure specifiche dei vari servizi presenti nella struttura.

Il residente, all’interno del nucleo, è lasciato molto libero di agire e viene seguito ed indirizzato al momento occorrente o per necessità.

Molto importante è la condivisione e la collaborazione che abbiamo con i parenti, i quali ci raccontano le “storie di vita” dei loro cari: perle preziose, dalle quali prendiamo spunto per introdurre il migliore approccio quotidiano al residente. Tali storie, utili a tutti i servizi della casa di riposo intera, nel nucleo si rendono ancora più indispensabili a spiegare dinamiche ed atteggiamenti che sarebbero difficili da interpretare non conoscendo le abitudini precedenti la malattia.

Le attività giornaliere sono scandite dall’umore e dai comportamenti degli ospiti, ogni giorno diversi e hanno tempi e modi variabili.

In definitiva, l’operatore è la cornice, il quadro ed i pittori sono i nostri residenti.

Nella pratica:

Nel nucleo sono sempre presenti 1 o 2 operatori che, per ogni attività, necessaria o ricreativa, cercano di creare quel giusto momento di contatto, attenzione, tranquillità e privacy con il residente. La giornata è scandita da modi dolci, tono della voce bassa e anche momenti di silenzio; l’illuminazione di stanza e luoghi comuni è graduale e idonea al momento della giornata. Si cerca di non seguire le tempistiche dell’organizzazione della struttura, ma quelle della singola persona, con le sue necessità e peculiarità, proprio come se fosse a domicilio.

I pasti sono momenti molto graditi da tutti i residenti presenti, essi si consumano assecondando i desideri della persona, sia nel gusto che nel luogo dove poterlo consumare. In ogni caso, si favorisce un ambiente sereno e calmo, che va a sostegno delle autonomie dei



residenti. In questo modo si mantengono vive le loro risorse residue, che, senza distrazioni, riescono ad emergere con naturalezza. Il momento del pasto è anche un'occasione per far vivere in modo ancora più reale l'ambiente casalingo. Ogni residente, infatti, è libero di aiutare nell'apparecchiare le tavole, sparecchiarle e nella pulizia delle stoviglie. In particolare, il risciacquo delle tazze della colazione al lavandino della cucina, effettuato da alcune residenti, è un momento molto apprezzato, un modo per sentirsi utili rievocando gesti casalinghi.

Durante la mattinata, si cerca di creare un momento condiviso che può variare: dalla lettura, al disegno, alla coccola.



Il pomeriggio viene a grandi linee suddiviso in due momenti, nella prima parte con attività dinamiche, attività ludiche, canto di gruppo, lettura poesie, disegno, sempre seguendo lo stato d'animo dei residenti e variando al momento l'attività pensata. L'idea di base è che il tutto non deve essere eseguito perfettamente, ma si cerca invece di dare al residente l'occasione di sperimentare ed esprimere le sue capacità. Nella seconda parte del pomeriggio, oltre che seguire i bisogni fisiologici dei residenti, si cerca di creare un ambiente più ovattato e sereno con racconti, recita del rosario,

compagnia. Altre volte, tutta la nostra attenzione è rivolta alla gestione di quella forma di agitazione tipica della malattia di Alzheimer chiamata "sindrome del tramonto" proprio perché si verifica nel tardo pomeriggio.

Nei pomeriggi con particolare bisogno di qualcosa di speciale, si prepara insieme il caffè, servito con biscotti, o taglio e condivisione di dolci o frutta, attività molto apprezzata dai residenti.

Dopo la cena, verso le 19 inizia un momento condiviso di preghiera o di compagnia, si inizia la preparazione alla rimessa a letto. Così come il risveglio, anche l'addormentamento serale si sostiene nel modo più naturale possibile, rispettando orari ed esigenze del singolo, adottando strategie personalizzate e nel rispetto delle proprie abitudini.

Le attività del nucleo sono supportate dagli operatori dei progetti 3.3.D. E 3.3.F. (ex intervento 19 e occupazione), per noi grande risorsa.

Grazie a chi ci segue e a chi ci seguirà!

Un saluto dagli operatori del "nucleo"

Eventi



Feste di carnevale



Carnevale con il Circolo La Pergola



Le domeniche con la fisarmonica di Giuliano



Pranzo e tombola di Pasqua



L'orto con i bambini della scuola primaria...



... e con Grazie alla Vita e il Kaos



Bolle di sapone con E' qui la Festa e il Circolo La Pergola



I pomeriggi con il furgone dei gelati



I pranzi e le cene a tema in giardino





Musica e gelato con le Acli



Pranzo di fine estate a Mezombart



Pomeriggio in allegria a casa di Clara



Incontro con la micologa



Visita alla mostra micologica



Le feste dei compleanni con la fisarmonica



Le feste dei compleanni con la fisarmonica



La castagnata con gli alpini di Mezzolombardo



Le tombole con i volontari



Le attività religiose con i volontari e i frati francescani

Desideriamo ringraziare e augurare Buone Feste a

Tutto il Personale della APSP “San Giovanni”
Il Gruppo delle Volontarie e dei Volontari
L’Amministrazione e gli Uffici Comunali di Mezzolombardo
L’istituto comprensivo di Mezzolombardo
L’Asilo nido Ciripà
L’Associazione Abibò
L’Associazione Cuore per un Sorriso
Il Circolo “La Pergola”
I Vigili Urbani e i Vigili del Fuoco di Mezzolombardo
La Banda cittadina
Il Convento dei Francescani e il gruppo Amici di Padre Pio
la Parrocchia e l’Oratorio di Mezzolombardo
La Scuola musicale Guido Gallo
Il Circolo ACLI di Mezzolombardo
La Proloco di Mezzolombardo
L’Atletica Rotaliana
I musicisti Giuliano e Giorgio
Il Gruppo Alpini di Mezzolombardo
“La Micologica” e la micologa Marialuisa Preghenella
La Ginnastica di Mezzo
“Il Mulino”
L’associazione “Cantare Suonando”
“Estate insieme”
Gli amici della colonia di Salter
La lettrice e autrice Clara Kaisermann
L’attore Alberto Losa
L’associazione Grazie alla vita e il Kaos
Il gruppo “Finchè Duran Duran”
L’Associazione Alla Ribalta
I Cori S. Giovanni, S. Vincenzo, Osanna, Sporminore e S. Maria Assunta di Tassullo
Gruppo bandistico di Viarago
Le Mamme S.P.O.R.
La Ginnastica di Mezzo
Il gruppo storico culturale Arzberg Valle di Non
Il museo degli usi e costumi della gente trentina di San Michele
La Cassa Rurale di Mezzolombardo
Lo Staff della ditta di ristorazione “Serenissima”
Lo Staff della ditta di pulizie “Miorelli Service”
E tutti quelli che ci sono vicini e ci supportano

Buon Natale!

Il presente fascicolo è stato realizzato in proprio

Presidente del CdA: Monica Tomezzoli

Redazione: Servizio Animazione della A.P.S.P. San Giovanni

Progetto Grafico: Officina dei Saperi

Tipografia: Lithodue snc, di Lanera Luca e Mario – Mezzolombardo