



# CAMMINIAMO INSIEME

Centro Servizi dott. Pederzoli

## DOVE ERAVAMO RIMASTI....

Dallo scorso numero sono cambiate tante cose, grazie alle continue idee del personale, ai desideri degli ospiti e ai preziosi consigli dei parenti non abbiamo mai smesso di crescere!

Questo primo anno segna un grande traguardo che si rispecchia quotidianamente nei sorrisi e nei ringraziamenti di ospiti e parenti, è stato un anno talvolta faticoso, ma ricco di soddisfazioni date dall'entusiasmo e dalla positività trasmessa da tutti.

Un anno ricco di eventi insomma... che vi vogliamo narrare con le foto dei nostri ospiti!



UNA GITA ALL'ARIA APERTA



CARNEVALE CON IL PROF. MUZIO



IL DIVERTENTISSIMOKARAOKE



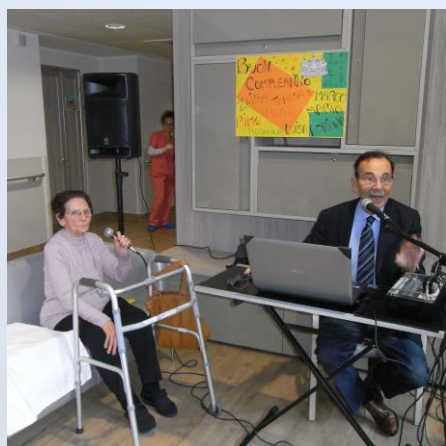
IL NATALE



LA BENEDIZIONE DEL CROCEFISSO DEL SALONE



LE NOSTRE GITE



LE FESTE CON TITO CAPETO



LE NOSTRE PROVE DI TEATRO



I NOSTRI AMICI CLOWN DOTTORI

E grazie a tutti voi... continueremo a crescere e a migliorarci!!



## UNA BELLA NOVITA': IL PERCORSO ANTIAGE

Con il cadere dall'anniversario si inaugura oggi il percorso antiage, allestito nel giardino della struttura. Si tratta di un percorso di stimolazione, in cui l'obiettivo è di tenere allenare le risorse residue. Il percorso suddiviso in varie tappe, impegna capacità cognitive, percettive e naturalmente motorie.

**E' un progetto all'insegna delle relazioni sociali e del benessere psico-fisico, sviluppato attraverso un percorso all'aria aperta con il quale allenare piacevolmente il corpo, il ragionamento e la memoria.**

**Si rivolge agli ospiti della struttura che possono farlo autonomamente, o accompagnati da parenti o dal personale della struttura.**

**Il progetto si propone di creare un percorso per il benessere fisico e psichico, rivolto principalmente alla popolazione anziana, ma anche a tutti gli interessati che hanno l'intenzione di utilizzare il giardino come risorsa per il proprio benessere.**

**Il percorso ANTIAGE si pone come obiettivi:**

- la riduzione del rischio del deterioramento cognitivo
- la riduzione dei sintomi depressivi
- favorire il benessere psicofisico
- migliorare la qualità della vita dell'anziano
- mantenere le abilità residue motorie.

Il percorso Antiage nasce dall'idea integrata delle diverse figure professionali presenti in struttura. Il percorso prende spunto dal "gruppo cognitivo-motorio" e dal "percorso ad ostacoli", due attività settimanali a cui gli ospiti partecipano con grande entusiasmo e da cui traggono una serie di benefici, l'approccio integrato mente e corpo sono reciprocamente dipendenti uno dall'altro e i risultati che abbiamo ottenuto ne sono la conferma.

Abbiamo dunque pensato di utilizzare gli spazi esterni per promuovere la continua stimolazione psico-fisica.

*Cogliamo l'occasione per illustrarvi le nostre attività cognitive-motorie:*

### I GRUPPI COGNITIVO- MOTORI

Gli obiettivi che ci siamo prefissati sono:

- Stimolare le capacità residue di movimento;
- Stimolare l'equilibrio;
- Effettuare la mobilitazione di tutti i distretti corporei, al fine di mantenere o migliorare l'autosufficienza necessaria per svolgere le ADL;
- Stimolare la coordinazione, intesa sia come precisione motoria sia come impegno cognitivo nell'esecuzione dell'atto motorio;
- Favorire una sana competitività, intesa come stimolo per fare meglio.

- Favorire la socializzazione e l'integrazione fra gli ospiti.
- Stimolare l'orientamento socio – spazio - temporale;
- Stimolare l'attenzione
- Allenare la memoria a breve e lungo termine.
- Prendere coscienza dell'atto respiratorio, raggiungendo una coordinazione tra la respirazione e il movimento;
- Ridurre l'affaticabilità ed aumentare la resistenza nelle ADL.
- Favorire una maggior tolleranza allo sforzo attraverso l'allenamento dei muscoli respiratori.
- Mantenere e migliorare la capacità di prensione fine e la sensibilità tattile e propriocettiva

Il gruppo comincia con l'attività di orientamento socio – spazio - temporale, condotta dall'educatrice, seguita da esercizi cognitivi di vario genere.

Si procede con un momento conoscitivo, in cui gli ospiti ripetono i loro nomi per favorire l'inserimento e la presentazione dei nuovi ingressi.

Si prosegue con l'attività motoria, che prevede esercizi che interessano tutti i distretti corporei in tutti i piani di movimento.

Gli ospiti vengono invitati ad eseguire gli esercizi su imitazione, con richiami e spiegazioni verbali.

Vengono inoltre proposti esercizi respiratori che favoriscano la coordinazione tra movimento e respirazione.

Il gruppo termina con il momento del "gioco" con il passapalla, il bowling, la pallacanestro, il calcio del pallone Bobath, in cui si cerca di conciliare l'aspetto ludico con quello motorio con particolare attenzione su precisione, modulazione della forza e equilibrio del gesto specifico.

È ormai noto che il gioco stimoli i processi cognitivi e la socializzazione. Attraverso questo strumento quindi la persona può riscoprire motivazione, senso del raggiungimento di un obiettivo anche attraverso la cooperazione, gioia, socializzazione, nonché effettuare dei movimenti divertendosi.

Il gruppo motorio è un appuntamento settimanale (martedì pomeriggio) dalle ore 16.00 alle ore 17.00.

Si svolge nel salone Blenda che per la sua dimensione e luminosità diventa il luogo ideale per questo tipo di attività, con la collaborazione dell'educatrice e della fisioterapista.

Gli ospiti partecipanti vengono disposti seduti in cerchio, mentre la fisioterapista al centro del cerchio e l'educatrice assieme agli ospiti.

Questa disposizione permette a tutti i partecipanti di vedere chiaramente le proposte e allo stesso tempo di essere controllati al meglio nell'esecuzione di queste ultime.

La partecipazione costante al gruppo motorio porta un miglioramento nell'esecuzione delle attività quotidiane da parte dei partecipanti e un maggior interesse verso di esse. Ciò può essere giustificato da un'ottimizzazione nella gestione della singole potenzialità da parte degli ospiti e da un maggiore stimolo alla concentrazione e all'attenzione.

Anche il tono dell'umore può trarre giovamento nello svolgimento di un'attività collettiva che permetta il confronto e il dialogo.

Quest'ultima ipotesi è avvalorata dall'entusiasmo con cui gli ospiti, ogni settimana, aspettano il momento del gruppo.

Come strumento di valutazione e verifica finale utilizziamo delle griglie di osservazione con i risultati raggiunti.

### IL PROSSIMO STEP...

Il percorso anti-age non vuole solo essere uno stimolo ad allenare le abilità cognitive e motorie... l'obiettivo è il **promuovere il mantenimento e la stimolazione della sensorialità**. Abbiamo dunque pensato di creare un "corridoio sensoriale": in un lato appartato del giardino, in cui i sensi non sono soggetti ad interferenze (rumore eccessivo, smog o sole diretto), andremo a creare una **striscia di fioriere ad una altezza tale da renderle accessibili anche per le persone anziane**. In tali fioriere verranno messe **piante e fiori a seconda della stagione** e del periodo, tali piante permetteranno:

- la stimolazione tattile, accarezzandone ogni sua parte;
- la stimolazione visiva: osservandone i colori e le sfumature;
- la stimolazione olfattiva: attraverso il loro profumo ed il loro odore.

Permetteranno altresì agli ospiti della struttura un'attività occupazionale prendendosi cura dei fiori ed una stimolazione di reminiscenza richiamando i loro ricordi e la loro storia.

*Come promesso nel numero precedente, proseguiamo illustrandovi altre nostre attività:*

## PERCORSO AD "OSTACOLI"

### IL PERCHE' DEL PROGETTO

L'idea di questo progetto nasce dalla consapevolezza che uno stile di vita fisicamente attivo rallenta il processo di invecchiamento e produce benefici da un punto di vista psicofisico. L'anziano istituzionalizzato, anche se non ha problemi fisici particolari, tende a muoversi poco con una conseguente perdita di massa muscolare che può portare ad una perdita di forza fisica e psicologica. Molto spesso forza muscolare, equilibrio fisico e fiducia nel camminare si deteriorano con l'avanzare dell'età con il risultato che ad esempio il rischio di cadere aumenta rapidamente. Pertanto



l'appuntamento settimanale con questo percorso della salute "antiage" incoraggia a migliorare la performance motoria che si riflette poi positivamente sulle capacità funzionali in termini di prevenzione delle cadute e di miglioramento dei movimenti quotidiani.

### **OBIETTIVI**

Gli obiettivi che ci siamo prefissati sono:

- Stimolare il movimento
- Mantenere attive le abilità fisiche residue
- Migliorare le capacità funzionali in termini di prevenzione delle cadute e di movimenti quotidiani
- Allenare l'equilibrio, la coordinazione, la direzionalità, la forza e la velocità
- Imparare la logica di un percorso motorio
- Rallentare il deterioramento cognitivo
- Favorire la socializzazione
- Creare un momento di sana competizione e di incoraggiamento reciproco

### **PIANIFICAZIONE E ATTUAZIONE**

Questa attività viene effettuata dalle fisioterapiste con la collaborazione dell'educatrice.

Il percorso è mantenuto sempre uguale per facilitare l'esecuzione da parte degli ospiti. Inizia con il superamento di alcuni ostacoli posti sul pavimento dove è richiesto il sollevamento delle gambe alternativamente. Si prosegue con il passaggio a piedi uniti in cerchi di vari colori e dimensioni per arrivare allo slalom attraverso i birilli. Come ultimo step abbiamo inserito il lancio della palla nel canestro ad una distanza prestabilita. Il percorso viene effettuato in autonomia da alcuni ospiti mentre altri vengono accompagnati dalle conduttrici dell'attività.

### **TEMPI E LUOGO DI REALIZZO**

L'attività si svolge il venerdì mattina dalle 10.30 alle 11.30. Il setting ideale è il giardino del nucleo Acquamarina fruibile nella bella stagione, altrimenti la loggia o il salone del nucleo Corallo.

### **NOTE CONCLUSIVE**

Questa attività piace molto agli ospiti che vi partecipano con collaborazione ed entusiasmo. E' un modo per ciascuno per mettersi alla prova, per provare le proprie abilità motorie e per migliorarle di volta in volta. Molto stimolante è anche lo spirito che si crea tra i partecipanti con incoraggiamenti e applausi finali a chi conclude il percorso nella maniera migliore.

## **LABORATORIO DI "MEMORIA PROCEDURALE "**

### **IL PERCHE' DEL PROGETTO**

Tale progetto nasce dalla convinzione che tutti i nostri ospiti abbiano bisogno di esperienze legate al "fare", di sperimentare e provare il

senso della propria competenza, di vedere concretamente il risultato, il prodotto dei loro sforzi, raggiungendo un successo personale e ritrovando il proprio sé, la propria identità.

Le attività concrete (come nel nostro caso può essere la preparazione del caffè, apparecchiare e sparecchiare la tavola, abbottonare una camicetta e piegarla, rifare il letto, preparare i biscotti...) risultano utili anche agli ospiti che hanno difficoltà nell'organizzarsi, nello stare alle sequenze e nel programmare il tempo.

Il senso di sicurezza, poi, che molti provano con un lavoro manuale, il contatto fisico con materiali definibili e la possibilità di produrre e sperimentare, ha un'enorme potenzialità terapeutica, perché coinvolge tutti i 5 sensi.

Non è da sottovalutare che, durante l'attività, si crea un setting favorevole alla socializzazione e alla conversazione libera, in un clima di serenità.

### **GLI OBIETTIVI**

Gli obiettivi che ci siamo prefissati sono:

- Stimolare la memoria procedurale;
- Stimolare l'attenzione;
- Stimolare la coordinazione nei movimenti;
- Favorire una sana competizione, intesa come stimolo per fare meglio;
- Creare coerenza tra parole e azioni;
- Creare un clima sereno;
- Facilitare la socializzazione;
- Mantenere attive le loro capacità residue.

### **PIANIFICAZIONE E ATTUAZIONE**

Si tratta di procedure semplici e molto conosciute dai nostri ospiti, in quanto facenti parti della loro quotidianità: la preparazione del caffè, in tutte le sue fasi, abbottonare una camicetta o una giacca con bottoni o cerniere, rifare il proprio letto, apparecchiare/sparecchiare la tavola, preparare i biscotti.

Non è importante, esclusivamente, il prodotto finale, né tantomeno, la sua perfetta rifinitura, ma è il processo di realizzazione dell'attività in questione, che assume un'importanza fondamentale.

Perseguire una competenza è un'attività generalmente gratificante, che può facilmente diventare una motivazione per rinforzare l'autonomia e la funzionalità dei gesti di ciascun ospite.

L'aspettativa circa la propria efficacia è collegata alle prestazioni passate, alle esperienze, all'incoraggiamento e alla persuasione verbale da parte delle figure di riferimento (dalle educatrici e dall'operatore socio-sanitario).

La ripetizione dei gesti e delle informazioni (per es. svitare la macchinetta del caffè, riempire d'acqua la base, mettere nel filtro la miscela del caffè e porre la macchinetta sul fornello etc.) aumenteranno la probabilità del senso di successo personale.

Il progetto vuole essere un richiamo ad attività apparentemente dimenticate, "sospese", che, attraverso tecniche semplici, possano favorire l'uso delle risorse residue della memoria procedurale, nonché facilitare il trasferimento di tali abilità ri-acquisite nelle attività della vita quotidiana.

### **TEMPI E LUOGHI DI REALIZZO**

Il progetto ha durata annuale.

Il **LABORATORIO DI MEMORIA PROCEDURALE** è un appuntamento settimanale, **condotto dalle educatrici**, si svolge sia nel nucleo Blenda / Corallo che nel nucleo Acquamarina.

Nel caso della preparazione del caffè e dei biscotti, il laboratorio si svolge nelle rispettive sale attività, che, per la presenza del lavandino, del fornello, del tavolo, delle sedie e delle dimensioni accoglienti, diventa il luogo ideale per questo tipo di attività.

Gli ospiti partecipanti vengono disposti intorno ai tavoli, ciascuno con la sua tazzina, piattino, cucchiaino e tovagliolo.

La prima fase è quella di salutarsi, di ritrovarsi, poi segue quella di apparecchiare e preparare il caffè, infine si beve e si mangia un biscottino.

A turno, gli ospiti prepareranno la macchinetta del caffè, seguendo i suggerimenti dell'educatrice, fino a servirlo a tutti gli altri.

Eseguiranno i singoli movimenti nel giusto ordine temporale, associando il movimento all'oggetto corrispondente.

Nel caso del rifacimento del letto, l'attività, per ovvi motivi, verrà svolta nelle camere della struttura.

## **LABORATORIO DI MEMORIA PROCEDURALE IN CUCINA**

### **IL PERCHE' DEL PROGETTO**

Il Laboratorio di Cucina nasce dall'idea di proporre ai nostri ospiti un lavoro manuale, in cui il contatto fisico con materiali a loro familiari, quali per esempio pasta frolla, pasta sfoglia, marmellate, scaglie di cioccolato, formine, mattarelli ecc, crei un ambiente che li metta a loro agio in cui possano lavorare in tranquillità e serenità, partendo, appunto, da stimoli a loro ben noti. Tale progetto esordisce dopo una valutazione emersa in Unità Operativa Interna.

Nella sala attività vengono allestiti i tavoli rettangolari, con tovaglie plastificate, sui quali lavorano i partecipanti muniti di guanti, grembiuli e cuffie monouso. L'attività viene condotta dalle educatrici.

### **OBIETTIVI**

Gli obiettivi che ci siamo prefissati sono:

- Provare gratificazione nel vedere il prodotto concreto dei loro sforzi
- Favorire la socializzazione
- Stimolazione manuale(polso-mani)
- Rievocazione di attività del passato

## ***TO BE CONTINUED...***

*Nel prossimo numero vi illustreremo ancora altre attività...*



## Vi ricordiamo che...

I progetti hanno durata annuale, alla fine del quale verrà redatta una relazione conclusiva.

I dati di osservazione vengono raccolti su una griglia individuale, stilata subito dopo ogni attività.

La valutazione si basa sull'autonomia, sull'indicatore di benessere, sull'attenzione e sulla relazione interpersonale all'interno del gruppo.

## NOVITA' 2016:

Dal 2016 abbiamo pensato che le attività non avranno frequenza settimanale ma quindicinale, in modo da poter dare una varietà maggiore di attività, stimolando maggiormente gli ospiti e non incappare nel rischio della routine.

Chiaramente i calendari attività possono subire modifiche in base alle necessità della struttura: per esempio in prossimità di feste gli ospiti saranno impegnati nella preparazione di addobbi o nel partecipare alla festa stessa.

## LA PAROLA ALL'ESPERTO....

La nostra **LOGOPEDISTA** ci spiega la **DISFAGIA...**

L'alimentazione costituisce una delle attività vitali per la persona, dove sono implicate funzioni meccaniche, neurologiche e psicologiche.

L'alimentazione svolge un duplice ruolo:

- il soddisfacimento del bisogno nutrizionale dell'organismo (mangio per vivere);
- il soddisfacimento del piacere della tavola (mangio per il piacere di mangiare).

La deglutizione è l'abilità di convogliare sostanze solide, liquide, gassose o miste dalla bocca allo stomaco. In condizioni normali, il tempo di deglutizione è pari a 2 secondi.

La presbifagia è il fisiologico rallentamento della deglutizione caratterizzato da:

- scarsa salivazione;
- problemi di dentatura (edentulismo);
- problemi posturali (rigidità e posture scorrette);
- scarsa efficienza dei muscoli deputati alla deglutizione.

La disfagia è la difficoltà o impossibilità ad attuare una alimentazione autonoma che prevede la progressione del cibo dal cavo orale allo stomaco. Il tempo di deglutizione è inferiore o uguale a 10 secondi.

La disfagia può essere considerata un pericolo per la salute del paziente in quanto può provocare polmonite ab ingestis, disidratazione e malnutrizione con perdita di peso.

Le cause della Disfagia possono essere molteplici: decadimento cognitivo, cause psicologiche: non accettazione della struttura, richiesta d'aiuto o attenzione per ansia, depressione, non accettazione della malattia...lesioni vascolari, Ictus, SL e SLA, Morbo di Parkinson, Demenza tipo Alzheimer, neoplasie invasive del cavo orale, interventi chirurgici che interessano lingua, pavimento della bocca, laringe, Impiego protratto del SNG (oltre i 15 giorni).

È importante richiamare l'attenzione di chi assiste il malato su alcuni segni che indicano una probabile difficoltà della deglutizione o un

probabile passaggio di piccole quantità di alimenti nelle vie aeree: la comparsa di **tosse involontaria**, anche leggera, subito dopo o entro 2 – 3 minuti dalla deglutizione di un boccone; la comparsa di **una velatura nella voce** e di **raucedine** dopo la deglutizione di un boccone; la presenza di **febbre**, anche non elevata (37,5 – 38 °C) senza cause evidenti; la fuoriuscita di **liquido o cibo** dal naso; la sensazione di persistenza del **cibo in gola**.

## La postura

Prima di ogni pasto è importante curare la posizione del paziente sia che si trovi in carrozzina o a letto, in modo da favorire il più possibile l'atto deglutitorio.

**In carrozzina** il paziente deve essere seduto comodo con il busto eretto, eventualmente sostenuto da cuscini se ha un controllo del tronco precario, le braccia appoggiate sul tavolo o sul tavolino e i piedi devono essere appoggiati sui sostegni della carrozzina.

**A letto** è importante sollevare lo schienale a 80° - 90°, e nel caso in cui il paziente tende a cadere lateralmente correggere la posizione con l'ausilio di cuscini. Inoltre se il paziente mangia da solo è bene posizionare un tavolino da letto per l'appoggio delle braccia.

Possiamo attuare alcuni accorgimenti:

- **La postura del capo** consigliata maggiormente è la **flessione del capo in avanti**, facilitando la chiusura delle vie respiratorie e quindi aumentandone la protezione;
- La persona che imbecca il paziente deve sedere allo **stesso livello del paziente**;
- Se il paziente trattato è **emiplegico**, posizionarsi dalla **parte sana** del paziente durante l'imbeccamento;
- Se il paziente presenta una tendenza a reclinare il capo all'indietro, cercare di portare il capo del paziente in **posizione sicura per l'alimentazione**: posizionare la mano sulla nuca e spingere dolcemente in avanti il capo.

## Scelta degli alimenti

In presenza di Disfagia, l'obiettivo da raggiungere è una Deglutizione Funzionale dove il tempo di deglutizione è inferiore o uguale a **10 secondi**.

Nella scelta degli alimenti da proporre al paziente disfagico è importante, soprattutto per i pazienti con demenza, che sia presente:

- ♣ la stimolazione della **sensibilità termica** → si possono utilizzare liquidi caldi e/o freddi
- ♣ La stimolazione del **gusto** → si possono utilizzare alimenti colorati, con sapori diversi graditi al paziente. Inoltre a livello visivo è importante mantenere separati gli alimenti presenti nel piatto, evitando di mescolare tutto.
- ♣ Modificazione della **consistenza** → prediligere cibi semiliquidi (yogurt, frullati, succhi di frutta, liquidi addensati...) e semisolidi (purè, budini, creme, passati di verdure...). In questo modo il paziente riesce ad avere una maggiore gestione della saliva, della funzione di detersione della cavità orale fino al vestibolo laringeo e sul corretto posizionamento del bolo alimentare.
- ♣ Ridotto **volume** del boccone → è consigliato non riempire il cucchiaino più di 1/3 anteriore. Valutare sempre le

condizioni psico-fisiche del paziente.

Le caratteristiche principali dei cibi per la persona disfagica sono:

- **Coesione**: il cibo durante il passaggio dalla bocca all'esofago, deve restare un boccone unico, compatto, senza frammentarsi. Quando necessario, si può fare uso di addensanti.
- **Omogeneità**: l'alimento deve essere costituito da particelle della stessa consistenza e dimensione.
- **Viscosità e scivolosità**: il boccone deve esercitare il minore attrito possibile nel suo passaggio.
- **Temperatura**: evitare che i cibi abbiano temperatura vicina a quella corporea, quindi preferire cibi più caldi e più freddi, poiché stimolano il riflesso di deglutizione.

Presso il Centro Servizi Dott. Pederzoli il trattamento della disfagia viene affrontato attraverso una dieta specifica che prevede due livelli in base alla gravità della disfagia e alle condizioni psicofisiche dell'utente. Dopo un'attenta valutazione logopedica, viene assegnata all'utente la dieta più appropriata. Durante i pasti è garantita la presenza della logopedista, dell'infermiera e della fisioterapista per poter seguire in tutta sicurezza il momento del pasto dell'utenza.

## LIVELLO 1

La dieta di livello 1 è un piatto unico di consistenza cremosa, dove sono presenti tutti i nutrienti necessari (carboidrati, proteine, fibre...). Ogni giorno la varietà di gusto e colore ci permettono di somministrare pietanze diverse, con un menù che cambia ogni due settimane.

## LIVELLO 2

La dieta di livello 2 prevede un primo piatto sempre di consistenza cremosa, la base è una crema multicereale con l'aggiunta di altri nutrienti (formaggio, verdure, ...) e un secondo piatto a base di carne o pesce accompagnato da un contorno di verdure sottoforma di flan o mousse.

La **motivazione** ad alimentarsi è molto importante. La tavola apparecchiata, il rumore delle posate, stimolano il cervello che invia l'impulso nervoso alle ghiandole salivari le quali iniziano la produzione di saliva, indispensabile per stimolare, a sua volta, l'atto deglutitorio.

Inoltre, è molto importante stimolare e coinvolgere il paziente ad **alimentarsi in modo autonomo** (ove possibile) dall'inizio del pasto fino al suo termine facendogli notare ciò che ha nel piatto, osservare i colori, prendere la posata idonea, porre la sua attenzione sul gusto che sente, pulirsi con il tovagliolo...

È importante fare in modo che alimentarsi non sia solo un gesto automatico!