

La voce della Nilde Iotti





CHE COS'E' LA R.S.A

La sigla **R.S.A**, significa **Residenza Sanitaria Assistita**, si tratta di strutture sanitarie non ospedaliere riservate a persone anziane per periodi variabili che possono andare da poche settimane fino a tempo indeterminato. Le R.S.A ospitano persone non autosufficienti che non possono essere assistite in casa e che oltre a necessitare di assistenza, hanno bisogno di essere seguite da personale qualificato.

Le RSA possono essere gestite da enti pubblici o privati che offrono oltre all'ospitalità, prestazioni sanitarie e assistenziali, aiuto nel recupero funzionale, riabilitazione fisioterapia, inserimento sociale e prevenzione delle principali patologie croniche diffuse nella terza età, quali per esempio prevenzione delle piaghe da decubito.

Riassumendo in parole più comuni si può dire che in una RSA vengono garantite:

- l'assistenza medica e infermieristica,
- l'assistenza riabilitativa,
- l'aiuto per lo svolgimento delle attività quotidiane, dall'igiene all'alimentazione,

- l'attività di animazione e socializzazione,
- le prestazioni alberghiere quali: ristorante, lavanderia e pulizia.

Per richiederne l'accesso, è necessario rivolgersi alla ASL del territorio o al servizio sociale del comune di residenza, per il primo fondamentale passaggio: avere riconosciuta la condizione di non autosufficienza.

Nel tempo le R.S.A si sono sempre più specializzate offrendo servizi di alta qualità e prendendosi in carico non soltanto le persone residenti ma anche i familiari di riferimento, al fine di rendere l'ingresso prima e il soggiorno successivamente, più sereno possibile sia per l'anziano che per le persone care che si affidano all'equipe della R.S.A.

E' ovvio che dalle vecchie "case di riposo" o "commende" sono stati fatti molti passi in avanti, infatti le R.S.A oggi vogliono essere luoghi di incontro e socializzazione, non più posti in cui si trascorrono gli ultimi anni di vita ma dove è possibile pensare ancora al futuro, vivere esperienze nuove, tramandare la propria esperienza e il proprio sapere a persone interessate e capaci di ascoltare, sentirsi così valorizzato e importante per gli altri.

LE FIGURE PROFESSIONALI DELLA R.S.A

Chi è entrato almeno una volta in una R.S.A sa benissimo che in questa grande casa lavorano molte persone e per lo più ovunque il colore delle divise da loro indossate indica il ruolo svolto.



1. L'**infermiere** è il professionista sanitario responsabile dell'assistenza infermieristica generale, preventiva, curativa, palliativa e riabilitativa; possiede un idoneo complesso di valori e un quadro etico di riferimento, deve essere in grado di valutare gli esiti delle cure ed esercitare un ruolo di leader nel miglioramento dell'assistenza. In particolare l'infermiere mantiene i contatti con i medici di riferimento sorvegliando le condizioni di salute delle persone residenti nelle R.S.A, tiene i contatti con i familiari per informare circa le condizioni di salute, coordina il proprio lavoro con quello delle altre figure professionali, dando indicazioni circa le modalità di assistenza, l'alimentazione etc...
2. Il **fisioterapista** è il professionista sanitario che svolge in collaborazione con altre figure sanitarie, gli interventi di prevenzione, cura e riabilitazione nelle aree della motricità, è quindi responsabile della definizione del programma di riabilitazione, propone l'adozione di protesi e ausili, ne addestra all'uso e ne verifica l'efficacia. Fornisce indicazioni alle altre figure professionali circa la movimentazione delle persone.
3. Personale **OSA** (operatore socio assistenziale), è responsabile dell'assistenza delle persone residenti, si occupa quindi dell'igiene, della movimentazione, dell'aiuto per l'alimentazione, della distribuzione dei pasti e dell'intrattenimento delle persone con attività socio-educative programmate dall'educatore.
3. L'**educatore** si occupa di programmare le attività socio-educative al fine di mantenere e potenziare le abilità sociali degli individui, organizzando eventi sia all'esterno della struttura che all'interno. Si occupa di progettare attività legate al mantenimento delle abilità cognitive, mnestiche e comunicative. Mantiene i rapporti con i vari enti del territorio, associazioni di volontariato, scuole, associazioni culturali, etc... Cura i rapporti con i familiari delle persone residenti al fine di soddisfare i bisogni di entrambi.
4. In **cucina**, la **cuoca** e la **dietista** si occupano della preparazione dei pasti, nel rispetto sia delle regole che delle preferenze dei residenti, dando spazio anche a richieste speciali o a particolari progetti legati alla tradizione culinaria.
5. Personale della lavanderia e delle pulizie si occupa di garantire i servizi di igiene sia della struttura che dei beni dei residenti.
6. Personale amministrativo e di coordinamento si occupa della gestione amministrativa di ogni residente, mantenendo i contatti con i familiari di riferimento e di coordinare il personale e gestire i rapporti con gli enti esterni.

Tutte queste figure professionali sono responsabili del benessere fisico e psicologico della persona e collaborano per il raggiungimento degli obiettivi predisposti.

RUBRICA *Le nostre attività*

RISVEGLIO CORPOREO CON LA MUSICA



Il ***Risveglio Corporeo con la Musica*** è una delle attività più consolidate e partecipate dai residenti della R.S.A; si svolge tutte le mattine nel cosiddetto “cerchio delle attività”, il gruppo di residenti che giorno dopo giorno si struttura e si rafforza sempre più condividendo la routine delle attività strutturate. Questo progetto consiste in una sorta di “ginnastica dolce” che prevede piccoli e semplici movimenti, iniziando col riscaldarsi le mani, successivamente si ruotano i polsi, si aprono e chiudono le mani, si alzano le braccia, si ruota la testa, si alzano le gambe etc... Per rendere più facile la ricezione del messaggio ad ognuno di questi movimenti si prova ad attribuire un’azione, che possibilmente possa rimandare ad un’abitudine del passato delle persone coinvolte: se ruotiamo



i polsi, ad esempio, diciamo che impastiamo la pizza, o mescoliamo la minestra etc...

Fondamentale è la totale assenza di giudizio, infatti non esistono le categorie di “giusto” e “sbagliato”, ogni persona coinvolta è stimolata a fare ciò che riesce a fare e, per valorizzare tutti, se qualcuno fa un movimento in maniera diversa rispetto a quanto indicato, si invita tutto il gruppo a imitare l’iniziativa di quella persona. La musica in questa attività ha un ruolo di supporto fondamentale perché è la musica a spingere al movimento, a determinare i tempi e i ritmi, facilitare l’azione, alleviare la fatica dello sforzo, rilassare quando necessario.

Il Risveglio corporeo con la Musica prevede una sorta di ciclicità nella sequenza dei movimenti e nei ritmi musicali: si parte, infatti, con musiche dai ritmi lenti per i movimenti degli arti superiori e si procede con musiche più vivaci per i movimenti degli arti inferiori. Per ripristinare equilibrio e tranquillità si conclude sempre con una fase di rilassamento, con il supporto di brani più lenti e piccoli movimenti della testa. La sequenza dei movimenti è sempre più o meno uguale, in modo che la persona coinvolta possa trovare sicurezza e tranquillità ricordando i vari passaggi.

L'educatore oltre a guidare il *Risveglio Corporeo* ha il compito di stimolare le persone, aiutare fisicamente chi è più in difficoltà e per dare maggiore spazio al ruolo della musica, diventa fondamentale utilizzare un tono di voce basso e ricorrere al linguaggio verbale meno



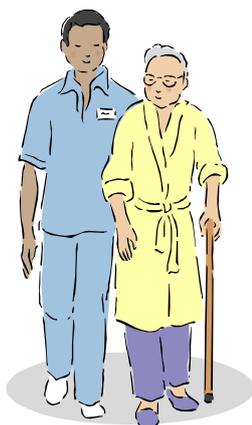
Oltre a rappresentare un'importante momento di condivisione, gli obiettivi che ci siamo prefissi proponendo l'attività in questione sono i seguenti:

- mantenere e migliorare nell'anziano la percezione del proprio corpo e della propria fisicità, pur se condizionata dalla malattia o dalla disabilità;
- mantenere le abilità motorie residue;
- creare delle occasioni di socializzazione;
- affrontare l'inizio della giornata concedendosi dei minuti per se stessi, partendo dalla propria fisicità.

Ci piace concludere ricordando che questo progetto spesso si trasforma in spunto per altri tipi attività: è successo infatti spesso, per esempio, che il Risveglio Corporeo sia stato interrotto da canti di canzoni popolari o da accenni a qualche ballo.

RUBRICA ASSISTENZA - FISIOTERAPIA E CURE INFERMIERISTICHE

L'EMPATIA: COME PUO' CAMBIARE



“ L'empatia è la capacità di comprendere appieno lo stato d'animo altrui, sia che si tratti di gioia, che di dolore. Empatia significa sentire dentro ed è una capacità che fa parte dell'esperienza umana ed animale. Si tratta di un forte legame interpersonale e di un potente mezzo di cambiamento. Il concetto può prestarsi al facile riduttivismo mettersi nei panni dell'altro, mentre invece significa andare non solo verso l'altro, ma anche portare questi nel proprio mondo. Essa rappresenta, inoltre la capacità di un individuo di comprendere in modo immediato i pensieri e gli stati d'animo di un'altra persona. L'empatia è dunque un processo: essere con l'altro. L'empatia costituisce un modo di comunicare nel quale il ricevente mette in secondo piano il suo modo di percepire la realtà per cercare di far risaltare in se stesso le esperienze e le percezioni dell'interlocutore. È una forma molto profonda di comprensione dell'altro perché tratta d'immedesimazione negli altrui sentimenti. Ci si sposta da un atteggiamento di mera osservazione esterna (di come l'altro appare all'immaginazione) al come invece si sente interiormente (in quei panni, con quell'esperienza di vita, con quelle origini, cercando di guardare attraverso i suoi occhi). ”

Questo è ciò che dice Wikipedia alla voce *empatia*. Mi presento: sono una operatrice della R.S.A. Nilde Iotti, quando ho deciso di intraprendere tale professione, gli insegnanti del mio corso di studio parlavano sempre di *empatia*, termine a me allora sconosciuto. Sì, ho sempre saputo il significato letterale del termine, ma l'empatia nella pratica quotidiana non l'avevo mai conosciuta, perché diciamoci la verità, quando un nostro conoscente, un caro, un familiare ha bisogno di conforto per un problema, noi da persone esterne al fatto, cosa facciamo? Ci limitiamo a dire “dai non preoccuparti, passerà! È solo un periodo difficile!” oppure “ma di che ti lamenti? Senti a me che è successo invece...” purtroppo ci immedesimiamo poco nel prossimo che invece ha tanto da darci, siamo diventati un po' troppo egoisti. Pertanto ho deciso di fare un lavoro su me stessa cercando di essere completamente disponibile per un'alta persona,



Irene ed Emanuela

mettendo da parte le mie preoccupazioni e pensieri personali, pronta ad offrire la mia piena attenzione. In questo modo, oltre a capire i bisogni fisici dell'ospite della R.S.A., sono andata oltre... ho cercato di capire il loro vissuto, la loro vita prima dell'ingresso nella struttura. Facendo così ho creato un legame più solido. Gli ospiti sono più disponibili a scherzare e quando noto un momento di malinconia, è più facile per me farmi spazio nei loro pensieri. Mi hanno raccontato così tante storie, ammetto: tutte tragiche. I loro ricordi sono diventati i miei: con loro io ho sofferto la fame, ho avuto paura, durante la seconda guerra mondiale, che i tedeschi mi portassero via dalle braccia di mio padre, la paura di dovermi sposare ed andare a vivere a casa della suocera, che per quanto buona sempre suocera rimane. Il veder morire i figli appena nati e tanti e vari lutti. Dover dormire assieme alle pecore da governare; o alzarsi dal proprio letto alle due del mattino perché il fattore ha portato a casa degli amici e vuole fare una spaghet-tata ... Poi ci sono altri ospiti che non hanno più la fortuna di esser vigili mentalmente, perché soffrono di demenza. E allora io mi siedo accanto a loro e parlo di cose futili, oppure mi intrometto nei loro discorsi strampalati; e non sapete da questi discorsi apparentemente senza senso quante risate scappano, trasmettendo a questi soggetti più fragili un momento di spensieratezza, che allievi le loro pene.

Io questo cerco di fare al lavoro; lo ammetto non è sempre facile comprendere i sentimenti e i bisogni dell'altro. Ma fa parte della mia professione ed ora anche di me stessa!

**Irene
Ottaviano**



Irene e Mirella

RUBRICA DEL VOLONTARIO—L'ESPERIENZA DI LUCA



Faccio volontariato ormai da quattro anni e mi è capitato di venir a contatto con varie realtà associative del territorio senese, ma è la prima volta in una R.S.A.

Sono arrivato alla Nilde Iotti per fare il tirocinio per il corso da animatore di comunità. La mia esperienza in questa struttura sta andando veramente bene, mi piace molto

venire a contatto con gli ospiti della residenza, scoprire la loro storia, cosa hanno fatto nella vita, ma anche semplicemente parlare del più o del meno. Tutte le persone dell' R.S.A. mi hanno accolto nel migliore dei modi, qui ho trovato un ambiente veramente bello e funzionale. Come “ apprendista ” animatore ho avuto modo di confrontarmi con l'educatrice della struttura, Melania, che mi ha saputo dare ottimi consigli su come interagire con gli ospiti, con cui ho potuto iniziare un lavoro che si chiama “ Il gioco della vita ”, si tratta di un progetto nel quale sono presenti una serie di giochi volti a conoscere meglio la persona e la sua vita.



Luca al lavoro con i signori della R.S.A

Credo che il primo obiettivo dell'animatore sia quello di costruire un rapporto con gli ospiti ed è quello che ho cercato di fare. Quello che non scorderò mai di questa esperienza sono le carezze e i sorrisi che ho scambiato con gli ospiti e il pensiero che certe volte basti così poco per dare un po' di conforto o un po' di gioia a chi ancora ha molto da dire e soprattutto da trasmettere.

Luca Albanese

DETTI E RIDETTI... *Proverbi di stagione*

*"IL PRIMO DI APRILE TUTTI I
VECCHI FANNO CORRERE
E QUELLA MERLA CHE E' VIZIATA
HA FATTO IL NIDO E LA COVATA "*

SAVINA

*"UN' E' BELLA LA PASQUA SE UN
SQOCCIOLA LA FRASCA"*

EMANUELA

*"APRILE LA PECORA LA RIDE
IL BOVE METTE IL MUGLIO NON VO-
LE PIU' LORDO SUGLIO*

*L'ASINO RAGLIA NON VOLE PIU' LA
PAGLIA"*

ARMANDO



"DI APRILE NON TI ALLEGGERIRE

DI MAGGIO NON TI FIDARE

*E DI GIUGNO FAI QUEL CHE TI
PARE"*

ARMANDO

*"UNA GOCCIA DI APRILE VALE
MILLE LIRE"*

EMANUELA



MESE DI APRILE

04/04 TANTI AUGURI a

Guglielmo Soreca.

10/04 TANTI AUGURI a

Gabrielli Pierina

MESE DI MAGGIO

04/05 TANTI AUGURI a

Frullini Ottavina

06/05 TANTI AUGURI a

Martini Savina

13/05 TANTI AUGURI

Casini Lidia

17/05 TANTI AUGURI a

Bavecchi Loretta

21/05 TANTI AUGURI a

Terzuoli Ida



RICETTE DI UNA VOLTA

Raccogliere le ricette dalle signore residenti nella R.S.A pensiamo abbia un valore molto importante perché ci permette sia di valorizzare il sapere e la memoria della persona che di conservare delle abitudini alimentari all'insegna della semplicità e della tradizione che potrebbero perdersi nella vita frenetica dei nostri giorni. Per tale motivo in questo numero vi proponiamo due ricette tipiche e ve le trasmettiamo con le stesse parole che le persone hanno usato.

AGNELLO IN UMIDO



Far soffriggere l'aglio in olio abbondante, aggiungere l'agnello tagliato a pezzetti o diviso in parti. Mettere sale, pepe e salvia. Dopo aver fatto rosolare l'agnello con gli odori, sfumare con un bicchiere di cognac.

Lasciare cuocere nel brodo o nel dado.

RICETTA DI SAVINA

LA PANZANELLA

Mettere del pane raffermo a bagno nell'acqua per mezz'ora circa, successivamente strizzarlo e farlo a pezzetti con le mani all'interno di un'insalatiera. Tagliare dei pomodori a pezzetti piccoli, la cipolla sottilmente e delle foglie di basilico. Condire con olio, sale e pepe.

Varianti: è possibile aggiungere tonno, lattuga, sedano o aglio.



LAVORI IN CORSO



Il 17 e 18 febbraio sono venuti a trovarci i bambini della scuola materna per condividere una mattinata insieme. Trovandoci nel periodo di Carnevale abbiamo preparato per i bambini dei quadretti, utilizzando vari materiali di recupero, che illustrano la storia di Arlecchino. Inoltre abbiamo pensato di raffigurare come veniva trascorso il Carnevale dai nostri residenti, per arricchire la memoria storica dei bambini. Abbiamo svolto insieme le varie attività della mattina: il risveglio corporeo, la R.O.T e il gioco dei birilli. Infine i bambini ci hanno allietato con canzoncine e balletti.



La storia di Arlecchino è stata raccontata da cinque dei nostri residenti ai bambini che hanno ascoltato con attenzione e poi si sono divertiti a toccare ed esplorare i quadretti.



E' stato raffigurato il Carnevale ai tempi degli anziani per lasciare una traccia importante nella memoria dei bambini rispetto ad un passato lontano ma comunque a loro appartenente.



Dopo qualche giorno ci sono arrivati i disegni che hanno fatto i bambini in cui hanno raccontato l'esperienza di incontrare i "nonni" trascorrere una mattina insieme e le emozioni provate. Per il prossimo anno scolastico verrà inserito nel POF della



Scuola materna un progetto che vedrà bambini ed anziani incontrarsi e collaborare in più occasioni e in maniera strutturata.



ARRIVEDERCI CON GLI ULTIMI FLASH

NEL CERCHIO DELLE ATTIVITA'



UN ABBRACCIO NON
GUASTA MAI



SI BALLA E
SI GIOCA IN
COMPAGNIA



E BUON APPETITO...

Si ringrazia:
La Cooperativa Sociale Di Vittorio che ha provveduto alla stampa del giornalino... e tutti coloro che hanno scritto
nel giornalino.