

QUESTO GIORNALINO È STATO CREATO CON L'INTENTO DI COINVOLGERE LE DIVERSE STRUTTURE E LE DIVERSE PROFESSIONALITÀ DELL'ASP. ABBIAMO RITENUTO IMPORTANTE FARCI CONOSCERE ATTRAVERSO LE NOSTRE ATTIVITÀ AD UN PUBBLICO PIÙ AMPIO CHE COINVOLGESSE NON SOLO PARENTI ED AMICI DEI RESIDENTI, E PER RENDERE VISIBILE GLI SFORZI CHE SI COMPIONO NELLE NOSTRE STRUTTURE AFFINCHÉ SIA DIGNITOSA LA VITA DEGLI ANZIANI AFFIDATI ALLE NOSTRE CURE.

COME OPERATORI SIAMO CONSAPEVOLI CHE CON L'INSERIMENTO IN STRUTTURA AVVIENE UN ENORME CAMBIAMENTO NELLE ABITUDINI DI VITA DEL RESIDENTE. TUTTAVIA CON QUESTO GIORNALINO SI È VOLUTO FARE SAPERE IN MODO SEMPLICE E CON ESEMPI CONCRETI CHE CI SONO PERSONE CHE LAVORANO PER IL BENESSERE QUOTIDIANO DEI VOSTRI ANZIANI. QUESTO ANCHE PER CONTRASTARE I PENSIERI NEGATIVI, STEREOTIPATI SULLE STRUTTURE RESIDENZIALI E SEMI RESIDENZIALI.

OSS LAURENT CHOCHON
ANIMATRICE SONIA CIARLATANI
OSS ROBERTA MARESCOTTI
CPSI MIRKO MASI

UN NIPOTE MONDIALE

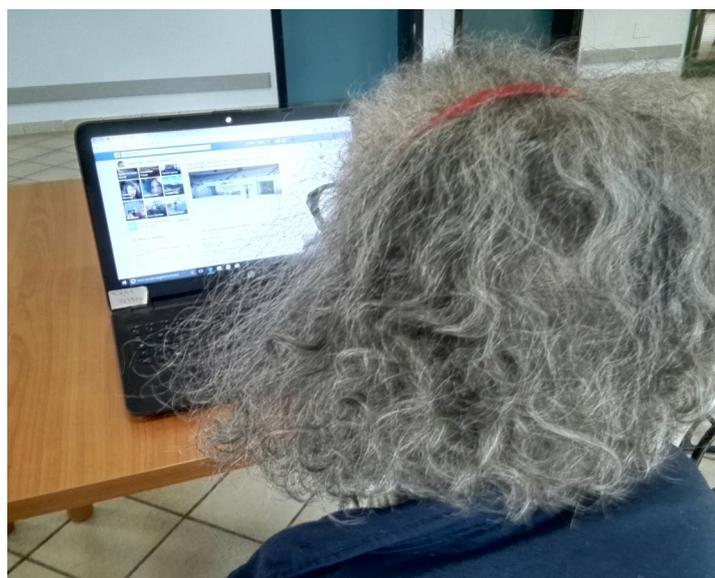
Nel nostro lavoro oltre alle fragilità, alle malattie o ai dispiaceri dei nostri anziani capita a volte fortunatamente di poterne condividere anche le gioie spesso legate alla nascita o al matrimonio di un nipote...

Il nipote della nostra Isa è appassionato da sempre di pattinaggio artistico. Dopo aver vinto la medaglia d'argento ai Campionati Italiani a luglio, Alessandro, 17 anni, ha conquistato il titolo mondiale nel singolo Junior (Under 20) ai campionati mondiali disputati in Cina a settembre.

Commovente vedere l'orgoglio e l'entusiasmo con cui nonna Isa ha ammirato l'elegante e perfetta esibizione del nipote tramite un video apparso su Facebook!!!!

CALENDARIO

GENNAIO mette ai monti la parrucca
FEBBRAIO grandi e piccoli inbacucca
MARZO libera il sol di prigione
APRIL di bei colori torna la via
MAGGIO vive tra i pigolii di uccelli
GIUGNO ama i frutti appesi ai ramoscelli
LUGLIO falcia le messe al sol leone
AGOSTO ansando le ripone
SETTEMBRE dolci grappoli rubino
OTTOBRE si vendemmia e si empie il tino
NOVEMBRE le ultime foglie cadono in terra



CORSO DI MEDITAZIONE ALLA CRA DI MEDICINA

In accordo con la direzione del circondario imolese e con la collaborazione dell'associazione MY WAY ed un operatore della CRA di Medicina con esperienza ventennale in metodologie per lo sviluppo e la crescita interiore dell'essere umano, è stato possibile la realizzazione di un corso di meditazione per gli operatori.

A quale scopo fare meditazione? quali sono gli effetti? e quale influenza può avere la meditazione sull'equipe che lavora con pazienti o residenti di struttura?

Innanzitutto la meditazione lavora sul corpo, aiuta le persone a diventare più consapevoli delle proprie tensioni accumulate nella corazza muscolare durante le nostre esperienze di vita sia da un punto di vista fisico che emotivo. Allentare le tensioni vuole dire sentirsi più leggeri, più fluidi e recuperare energie (dapprima bloccate) per essere meno stanchi e meno rigidi. Un corpo rigido tende a ripetere gli stessi schemi in automatico, portando a rigidità croniche che sbocciano in dolori, non è colpa di nessuno è solo che non siamo abituati a porci un po' di attenzione.

Senza volere fare retorica, oggi la vita ci chiede molto e molto rapidamente; dobbiamo a tutti i costi

essere qualcuno, eccellere in qualcosa, insomma senza dilungarmi troppo essere perfetti, modelli e slogan ce lo dicono di continuo, creando stress, bramosia e tensioni.

È dunque importante riprendere contatto con le nostre sensazioni. Avere maggiore sensibilità migliora il nostro rapporto con gli altri, ci permette di essere loro più vicini. Non è di poco conto per chi lavora a contatto diretto con le persone spesso sofferenti.

Ma torniamo alle tecniche utilizzate durante la meditazione.

LA RESPIRAZIONE:

Si sa da tempo che un corpo ben ossigenato è più vitale. Per tutte le ragioni elencate prima, la nostra respirazione tende ad essere superficiale (respirazione toracica) e a bloccare le nostre sensazioni profonde. Imparare a respirare profondamente coinvolgendo pancia e torace (respirazione completa), migliora il sistema circolatorio e l'eliminazione di tossine accumulate nel tempo. In situazione di stress il corpo tende a contrarsi e a bloccare la respirazione verso il petto e la gola, respirare profondamente aiuta a gestire meglio l'emozione del momento, serve solo un po' di allenamento ed i risultati saranno sorprendenti. Le tecniche si svolgono rapidamente con tempi relativamente brevi fra una e l'altra come lo

sono gli stimoli che riceviamo durante il giorno e le reazioni che ne conseguono. A fasi alterne si lavora ad occhi chiusi ed aperti per favorire l'osservazione verso noi stessi ed il mondo esterno.

In conclusione:

Ho scritto queste poche righe per sfatare alcune credenze sulla meditazione, a volte derisa e sottovalutata nei suoi effetti nella vita di tutti i giorni. La meditazione è un mezzo semplice ed efficace per tutti quelli che hanno voglia di migliorare il loro rapporto con loro stessi ed il mondo che li circonda.

" I HAVE A DREAM " (ho un sogno) diceva Martin Luther King. Anche io c'è l'ho. Spero che un giorno questa semplice metodologia faccia parte delle ore di lavoro in modo laico, senza obbligo, per tutti.

Laurent Chochon



“ Ho perso mio marito, cosa ho mangiato oggi.... ”

..... sono le frasi più comuni ma ne avrei tante altre da scrivere. Queste frasi sono sufficienti per far capire come questa malattia possa portare via i ricordi. Gli studiosi infatti l'hanno definita “la malattia che porta via i ricordi” .

Io invece sono un semplice operatore che ha studiato poco e che ogni giorno lavora con loro e per loro. Ogni giorno assieme a un ruotare di figure professionali, i miei colleghi, ci troviamo ad affrontare problemi, difficoltà, ansie di chi è stato catturato da questa malattia e cerchiamo in squadra di dare sollievo a chi ha il proprio familiare da accudire.

Ora mi spiego meglio....sono un operatore del Centro Diurno Casa Cassiano Tozzoli detta anche Casa Alzheimer. Con la parola Alzheimer potrei dire velocemente che è una forma di demenza e quindi una malattia del cervello che compromette le funzioni cognitive, alterazione della personalità e del comportamento. Questa però è una lezione medica e non è di mia competenza, di mia competenza in queste righe è raccontarvi cosa facciamo al centro per affrontare questa malattia e magari perchè no darvi informazioni semplici ma utili su come comprendere e gestirla.

**SOLO ARRIVANDO A CAPIRE COSA
SIGNIFICA “AMMALARSI DI DEMENZA” SI PUO' AC-
COMPAGNARE NEGLI ANNI IL
PROPRIO CARO...**

Inizio dicendovi che il Centro Diurno è aperto dalle 8 alle 18.30 dal lunedì al sabato e due domeniche al mese. Il Centro accoglie persone in condizione di parziale o totale non autosufficienza psicofisica. La finalità del nostro lavoro è di mantenere il più

possibile la persona al proprio domicilio, stimolando le risorse psicofisiche residue e dare sollievo alle loro famiglie. C'è la possibilità di arrivare al Centro con un servizio di trasporto andata e ritorno, se le famiglie lo richiedono. Gli autisti sono volontari AUSER. Si può consumare la prima colazione, pranzare e fare merenda.

Internamente il Centro è molto luminoso, accogliente e si collega al reparto residenziale con un percorso circolare che risulta molto importante per chi mostra un' attività aberrante detta anche vagabondaggio (Wandering); questo percorso protetto li aiuta a

camminare in un ambiente senza rischi e pericoli appagando così il loro bisogno di movimento.

Per ridurre i diversi disturbi del comportamento in collaborazione con l'animatrice cerchiamo di proporre loro: attività occupazionali come ascolto di musica o racconti, attività ludiche ricreative come tombola e giochi in scatola, attività sensoriali che possono essere effettuate all'interno della saletta relax. Vi racconto cosa è la nostra saletta relax: è una stanza all'interno del nucleo dotata di tre divani e una poltrona, dove si può ascoltare musica rilassante e sentire fragranze

profumate, mentre scorrono immagini su una parete e nuotano pesciolini in un tubo a bolle; si può anche scegliere quale colore utilizzare come sfondo.

Per riempire la giornata non mancano le feste stagionali e le uscite.

Da pochi mesi l'attività di pet therapy è portata avanti da MICIA, una simpatica e giocherellona gattina che abbiamo deciso di adottare. Un'altra terapia non farmacologica usata nel centro è la doll-therapy: da anni infatti siamo dotati di queste bambole con caratteristiche specifiche che suscitano negli anziani manifestazioni affettive e di maternage. Il martedì è poi possibile per i familiari partecipare “al salotto”, un'attività integrata tra anziani, familiari, operatori e volontari; qui è possibile socializzare ogni volta commentando un argomento nuovo, gustando una bevanda calda ed assaggiando qualche biscottino.

Roberta Marescotti



“TORNA L’IMPERATORE”

La leggenda racconta che nel lontano 1155 l'imperatore Federico I di Svevia detto il Barbarossa, giunto malato in queste terre paludose e malsane, sarebbe guarito dopo aver bevuto un brodo preparato dagli abitanti locali nella cui pentola era caduta una serpe. In seguito a questa guarigione avrebbe chiamato il paese "Medicina", per poi renderlo autonomo dal dominio di Bologna, fissarne i confini e riconoscerli privilegi ed esenzioni.

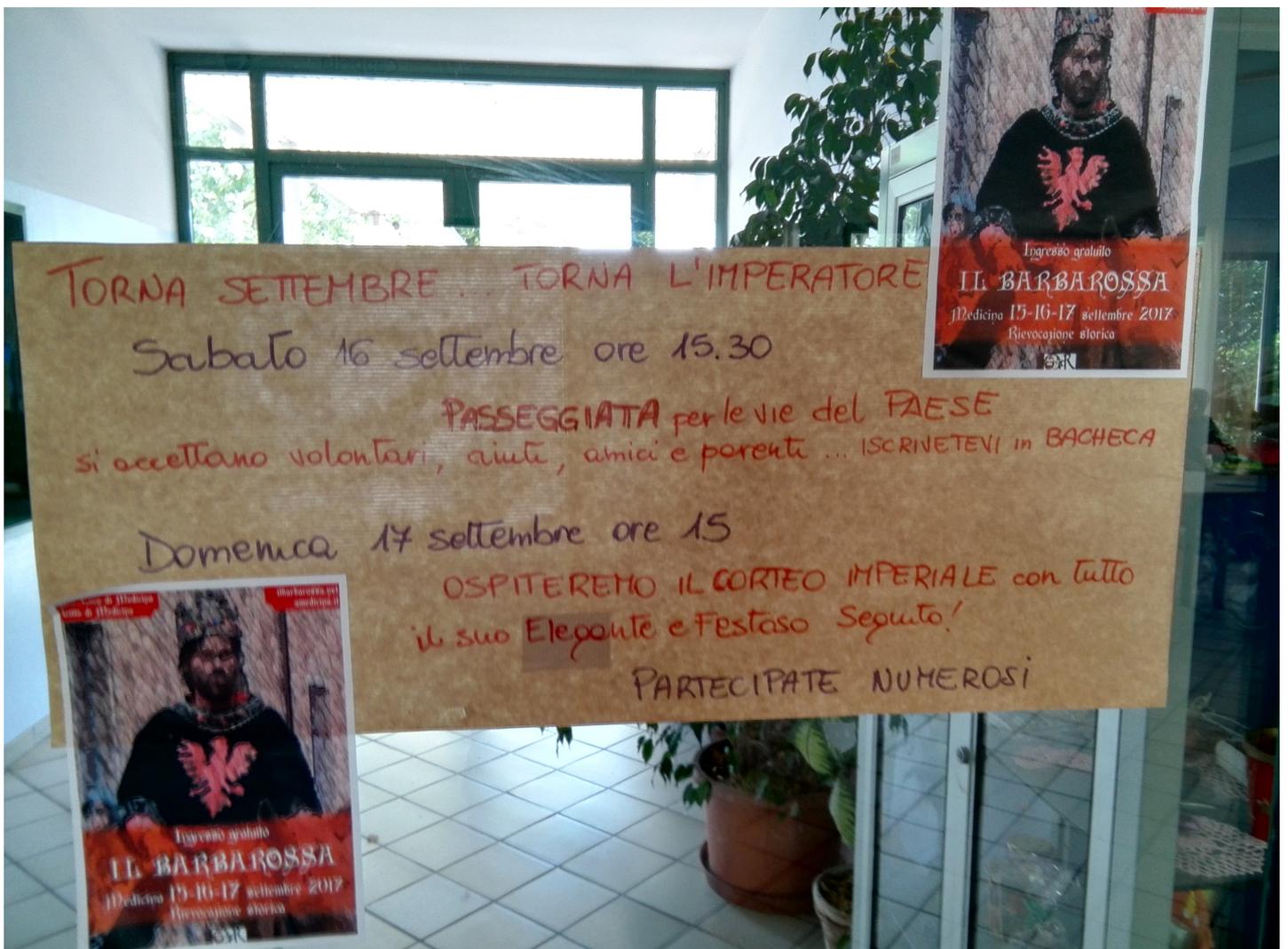
Da 27 anni, la terza domenica di Settembre Medicina propone la "Rievocazione Storica del Barbarossa". L'intera città si immerge in una atmosfera medievale grazie ai circa duemila figuranti e artisti che animano le piazze, le quattro Torri, le vie e gli oltre venti punti di ristoro allestiti nel centro storico.

La ProLoco che organizza l'intera manifestazione, da anni non si dimentica della Casa Residenza Anziani di Medicina ovvero della Contrada dei Saggi.

Nel pomeriggio dell'ultimo giorno di Festa l'Imperatore in persona con la sua Dama, il Gran Ciambellano, Pillio, il Messo Imperiale, i Giudici, gli Armigeri, gli Arcieri, Nobili e Dame del Castello portano omaggio agli anziani del Castello in un festoso corteo Imperiale molto apprezzato dagli anziani stessi ma anche dai loro familiari e dagli operatori resi tutti protagonisti per qualche momento della Festa più sentita dalla comunità medicinese.

Anche quest'anno domenica 17 settembre abbiamo accolto il Corteo e condiviso con loro alcuni piacevoli momenti conclusi con una merenda condivisa. Dopo aver assistito all'esibizione degli Sbandieratori e dei Tamburini qualcuno non ha resistito dal farsi fare una foto con l'Imperatore in persona e la sua bellissima consorte.

Sonia Ciarlatani





Un nuovo ingresso

Questa mattina è entrata in struttura la signora Anna (il nome è, ovviamente, di fantasia)

Non intendo parlare degli aspetti tecnici e burocratici, ma vorrei trattare della parte emotiva che coinvolge Anna, la sua famiglia ed il personale in questo momento, che spesso presenta delle criticità.

Nei giorni scorsi, la famiglia è stata informata della nostra disponibilità ad accogliere Anna; ha dovuto quindi prendere quella decisione che fino ad un attimo prima sembrava lontana:

"Mettiamo Anna in struttura"; è evidente che le condizioni di salute di Anna hanno portato la famiglia ad intraprendere quel percorso burocratico che ha portato ad oggi, ma è questo il momento in cui si deve vivere il distacco ed affrontare tutti quei dubbi e quei rimorsi che, inevitabilmente arrivano.

"L'abbiamo gestita fino ad oggi, possiamo farlo ancora"
"Non siamo più in grado di assisterla nel modo adeguato"

"Lei non è abituata a stare con altri"

"In casa protetta ci sono persone qualificate, poi possiamo andarla a trovare

tutti i giorni"

"Cosa dirà la gente"

Questi sono i dubbi più comuni che assillano i familiari (anche chi sta scrivendo), ma le alternative non ci sono o non sono praticabili, quindi si arriva alla decisione.

A questo punto, i familiari sostengono un colloquio con la Responsabile di Area Assistenziale, dove vengono informati degli aspetti amministrativi e di quelli pratici, poi incontrano l'infermiere, al quale descrivono gli aspetti sanitari di Anna ed, infine, con le due suddette figure professionali, concordano il momento dell'ingresso.

All'arrivo, Anna viene accompagnata a visitare la struttura (se non lo aveva già fatto prima) e a vedere la sua stanza; viene visitata dal medico o dall'infermiere, poi potrà partecipare, con gli altri ospiti, alle attività di animazione che vengono proposte in quel momento. Un ospite appena entrato viene costantemente osservato e valutato da tutto il personale, in modo da verificare il grado di accettazione della struttura da parte sua ed in modo da poter mettere in atto quegli accorgimenti che si dovessero rendere necessari per migliorarlo.

Verranno, quindi, attentamente

valutati il suo ritmo sonno veglia, la sua alimentazione (sia dal punto di vista quantitativo che dal punto di vista del gradimento) e la sua risposta emotiva al nuovo ambiente.

Costantemente, ed in accordo con il medico, si prenderanno tutti i provvedimenti necessari ad ottimizzare l'ambientamento di Anna. La famiglia sarà sempre libera di venire a passare del tempo con Anna e sarà tenuta costantemente al corrente del quadro clinico ed assistenziale.

Dopo alcuni giorni, che variano da persona a persona, Anna si sentirà a casa propria entrando a fare parte della nostra famiglia ed entrerà definitivamente nei nostri cuori.

Mirko Masi
CPSI, anzi infermiere della
CRA di Medicina



TORNARE IN RISAIA DOPO SESSANT'ANNI

A Medicina è nota a tutti la presenza delle risaie nella prima metà del secolo scorso. Molte delle donne oggi presenti nella Casa Residenza Anziani di via Biagi 1 gestita dall'Asp Circondario Imolese, vi hanno trascorso diversi anni indossando le vesti di Mondine. Dagli anni 50 in poi le risaie sono andate scomparendo dalle terre di Medicina ma ascoltare la lettura di un articolo che annuncia il ritorno del riso nella bassa ad opera di un imprenditore medicinese, ha catturato l'attenzione di molte di loro e anche di quante in risaia non ci sono mai state. Dopo aver dato il via ad una vivace carrellata di ricordi, aneddoti e canti qualcuno ha pronunciato la faticosa frase: perché non andiamo a vederla? All'animatrice non è parso vero, e quindi presi i contatti con l'agricoltore Luca Quartieri e verificata non solo la sua disponibilità ad ospitarci ma anche la compatibilità ambientale con i limiti di mobilità delle anziane coinvolte, sono andate in gita in risaia insieme ad alcune "colleghe" frequentanti il Centro Diurno.

Le parole di Quartieri esprimono in maniera esauritiva l'esito della giornata:

“ Le risaie hanno una lunga storia e le Mondine sono portatrici. Oggi ho invitato le Mondine di Medicina a vedere la mia risaia. E' stato un incontro molto toccante, una giornata speciale che porterò sempre nel cuore grazie ai loro racconti che hanno avuto la capacità di trasportarmi indietro nel tempo, rivivendo insieme a loro emozioni ed esperienze.

Ho rivisto in queste donne, oggi molto anziane e segnate dal tempo, le giovani mondine al lavoro nelle risaie, piegate dalla fatica, ma con il sorriso sulle labbra e il canto in gola. Giovani donne al lavoro per poche lire, un bicchiere di vino e una breve pausa per mangiare un pasto avvolto in un cartoccio, spesso pieno di formiche.

Ma la risaia era il loro mondo: era il rispetto per il lavoro e per la famiglia in cui vivevano, contribuendone faticosamente al sostegno. Ringrazio vivamente il Centro Diurno e la Casa Residenza Anziani di Medicina (Bo) e le persone che gentilmente hanno reso possibile questo incontro. Un ringraziamento particolare va a loro, le Mondine.

Fiere portatrici di vita vissuta e di un trascorso lavorativo faticoso ma intenso e ricco di esperienze da raccontare e tramandare nel tempo”

A loro volta le protagoniste di questa bella

giornata ringraziano Quartieri per aver regalato



loro un po' del suo tempo facendo riaffiorare ricordi indelebili ma tanto preziosi.

Sonia Ciarlatani

DELLA PIANTA DI POMODORO NON SI BUTTA VIA NIENTE...

Alla Casa Residenza Anziani di Medicina all'interno di uno dei tanti giardini di cui dispongono i residenti, anche quest'anno è stato realizzato un piccolo orto grazie alla collaborazione di alcuni familiari. Oltre a qualche pianta aromatica, per tutta l'estate abbiamo avuto a disposizione pomodori da insalata e cetrioli. Vista la mentalità contadina che del "maiale" non si butta via niente, esaurita la produzione estiva agli anziani dispiaceva buttare via quei bei pomodori verdi ancora saldamente attaccati alla pianta ormai da estirpare. Così a qualcuno è venuta una bella idea...perchè non li usiamo per fare la marmellata? Tra facce curiose, perplesse ed entusiaste l'animatrice si è lanciata nella ricerca della ricetta più convincente. Alcune tra le residenti ignoravano questa possibilità, altre ricordavano di averla vista fare in casa addirittura dalle loro nonne, altre di averla assaggiata e di averla gradita molto.

Finalmente è apparsa Vittoria che fiera e contenta ci ha suggerito la sua ricetta:



MARMELLATA DI POMODORI VERDI

INGREDIENTI

1 kg POMODORI VERDI
1/2 kg ZUCCHERO
1 LIMONE tagliato a pezzettini
1 LIMONE spremuto

PROCEDIMENTO

"Taglio i pomodori a pezzettini piccoli e li metto in un tegame e li lascio lì per 2/3 ore a macerare perchè facciano tutto il loro sugo.

Prima di mettere a cuocere mescolare bene che prenda tutto il sapore altrimenti si sente il profumo del pomodoro.

Mettere a cuocere piano piano lasciando il coperchio appena in una fessurina che venga fuori il profumo così si invogliano anche i vicini.

E mi raccomando mai mescolare, altrimenti si attacca sicuro.

Quando diventa color marmellata è cotta."