

Conoscere l'utenza

Sapere come sono fatte le persone che curiamo è sicuramente un aspetto importante per fornire prestazioni di qualità. Ogni persona è differente dall'altra, ma ci sono delle caratteristiche che accomunano o differenziano le varie generazioni. Siamo nel campo della sociologia, cioè dello studio dei fenomeni sociali e dei gruppi di popolazione. Noi parliamo spesso di terza età, che è una componente numericamente importante dell'utenza degli Spitex. Ma non è una categoria uniforme e soprattutto cambia nel tempo. Per questo vale la pena fermarsi un attimo per capire quali sono i percorsi di vita che ti portano ad essere quello che sei. Molto probabilmente dovremo abituarci ad un anziano che non è più quello di oggi e che avrà bisogni e modi di pensare diversi.

di Stefano Motta
Redazione Spitex Rivista



Mick Jagger, cantante dei Rolling Stones, nato nel 1943

Foto: Wikipedia

L'anziano di oggi e di domani

Come muterà l'approccio dei servizi di cura a domicilio nei confronti di un'utenza che cambia?

STEFANO MOTTA. In queste pagine abbiamo parlato molte volte dell'aumento quantitativo della casistica che gli Spitex prendono in carico. Non abbiamo però discusso del profilo sociologico degli anziani, che muta a dipendenza delle esperienze di vita che essi fanno. Quello che sono oggi è il prodotto delle mie esperienze, del mio vissuto e di come mi sono interfacciato con il resto della società. Per aiutarci a tracciare il profilo dell'anziano vale la pena di leggere il rapporto «Il ritratto dell'anziano di domani» di Stefano Cavalli e Laurie Corna (SUPSI) allegato alla Pianificazione Lanz-LACD 2021-2030, da cui traiamo questi spunti.

Gli ottantenni di oggi (nati negli anni 1920-1940) sono cresciuti in un contesto di privazioni e di crisi, hanno vissuto la trasformazione della società moderna e sono stati socializzati secondo i valori della vita dura, del lavoro e del risparmio. Essi hanno partecipato in prima persona alla creazione di una nuova società, beneficiando del miglioramento delle condizioni di vita. I più anziani tra loro hanno raggiunto l'età della pensio-

ne dopo un contesto di piena occupazione, mentre i più giovani hanno dovuto affrontare il ritorno delle incertezze (disoccupazione degli over 50). Gli anziani di oggi, infine, beneficiano di un sistema socio-sanitario senza precedenti nella storia delle società moderne.

Quelli nati negli anni 1945-1965, cioè la generazione del baby boom, sono cresciuti in un contesto di abbondanza. È la generazione delle rivoluzioni culturali (pensiamo ad esempio al sessantotto) e sessuali, del femminismo, del rock. Sono più istruiti e nel corso della loro attività lavorativa hanno imparato ad utilizzare il computer ed ora utilizzano regolarmente Facebook. Molti tra loro hanno un passato migratorio. Quello che li caratterizza è la grande importanza che attribuiscono a valori come l'autonomia, l'autodeterminazione e la realizzazione personale.

Questi due percorsi di vita così diversi si traducono forzatamente in bisogni differenti, ed è quindi opportuno interrogarsi su quali essi siano e su quali dovranno essere le risposte che la società vorrà fornire.



3 settembre 2022, Giornata nazionale delle cure domiciliari

Foto: ACD

I benefici della musica e del movimento per la prevenzione e promozione della salute

Il Movimento e la Musica sono spesso associati ad aspetti ludici o ricreativi. Si balla o si ascolta musica perché piace, perché ha un valore culturale, perché ha un valore simbolico o perché ha un valore personale.

SABRINA REVOLON, RESPONSABILE PROGETTI E SVILUPPO ACD. Le neuroscienze insistono molto nel valorizzare le arti performative quali momenti di prevenzione e promozione della salute. Ballare o ascoltare musica contribuiscono a migliorare le condizioni cardiovascolari, stimolano il cervello, l'organismo e le cellule ad una intensa attività bio-chimica benefica.

È proprio per il legame con la salute dei cittadini e degli utenti che ACD ha voluto inglobare nelle sue attività il progetto «Movimento e Musica». Lo ha fatto prendendo spunto da un progetto Interreg italo-svizzero de-

nominato «CityForCare» che ha come obiettivo il benessere della Comunità.

Il progetto «Movimento e Musica» ha gettato le sue fondamenta nel marzo 2022 con una serata al Cinema Teatro di Chiasso in cui ACD, affiancata dal neuroscienziato e musicista Danilo Spada, ha illustrato alla popolazione lo sviluppo di questa nuova proposta evidenziando quanto la musica associata al movimento siano importanti fattori di protezione sia per la riabilitazione di traumi che per la stimolazione cognitivo-motoria in patologie degenerative. Gli effetti di

questi esercizi e dello sviluppo di questo approccio possono inoltre avere dei risvolti positivi nella relazione di cura, ad esempio sviluppando maggiore sincronizzazione tra malato e caregiver o tra utente e curante negli atti di vita quotidiana (ad esempio negli spostamenti o nei momenti dedicati all'igiene) rispettando i tempi dell'altro da una parte e ricevendo stimoli dall'altra.

Il progetto «Movimento e Musica» è stato poi ripreso in altri momenti dell'anno, a settembre, nella Giornata nazionale delle cure domiciliari con l'organizzazione di un flashmob che ha coinvolto la popolazione a Chiasso e in un seminario che si è tenuto lo scorso dicembre nel quale le argomentazioni scientifiche sono state intervallate da momenti di musica e danza. Secondo Mac Lean, medico e neuroscienziato statunitense, il nostro cervello è suddiviso in tre sistemi principali: il cervello rettiliano, sede degli istinti primari e del sentimento di protezione, il cervello limbico, responsabile dei processi emotivi, e infine la corteccia cerebrale, attivatore delle funzioni intellettuali (creare, processare, ecc.). La musica è in grado di reclutare e orchestrare parti del cervello ben distinte che normalmente funzionano in autonomia. Al momento di performare e partecipare a momenti di musica e danza, il cervello è fortemente sollecitato con effetti benefici sul benessere generale della persona.

Il movimento è un'attività primordiale: già alla nascita la madre con in braccio il bimbo svolge il «bouncing», una sorta di ondeggiamento accompagnato; lo stesso «bouncing» viene automaticamente riprodotto al momento del ballo negli adulti con un'oscillazione laterale. Ad esempio, il tango, che è una sorta di camminata accompagnata melodico-ritmata, richiede un buon compromesso tra equilibrio, coordinazione e sforzo fisico. Non ha ritmi troppo elevati ma neanche blandi. Inoltre, in esso si «gioca» in una relazione di

fiducia a due, faccia a faccia in un coinvolgimento di specchi comunicativi ed emotivi.

Il comportamento bioelettrico del cervello e l'attività musicale

Nella sua argomentazione, Danilo Spada mette in relazione il comportamento bioelettrico del cervello con l'attività musicale. In funzione di stimoli interni o esterni, il cervello si attiva con varie tipologie di frequenze, da quelle più alte, le onde Gamma, che caratterizzano le altre facoltà spazio-temporali, tipiche dell'attività creativa, alle Beta, più legate a stati di veglia con attività mentale «normale»; dalle oscillazioni «benefiche» di tipo Alpha, proprie dello stato di quiete, della veglia ad occhi chiusi, a quelle Theta del sonno profondo. La musica ed il movimento, soprattutto se partecipata con altre persone (ad esempio, battendo le mani sul ritmo) provoca effetti di sincronizzazione che comportano importanti benefici sulla modulazione della frequenza elettro-magnetica del cervello. Questi stati del cervello stimolano a loro volta dei processi biochimici con la produzione di sostanze ormonali o di neurotrasmettitori fondamentali per il benessere della persona.

La plasticità del cervello e della corteccia cerebrale

La corteccia cerebrale, se ripetutamente stimolata, incrementa le potenzialità della mente e delle funzioni motorie. Questa facoltà del cervello può avvenire anche in età avanzata prevenendo l'invecchiamento e migliorando la propria percezione spazio-corporea ed il proprio coordinamento. L'importante è dare continuità all'esercizio.

Movimento creativo e danza del teatro: a partire da febbraio dieci incontri organizzati nella sede di ACD in via Mola 22 a Mendrisio

Muoversi a ritmo di musica è una vera e propria fonte del benessere, come è stato ampiamente argomentato lo scorso anno negli incontri organizzati da ACD.

Il progetto «Movimento e Musica» è quindi giunto alla fase successiva, ovvero la sperimentazione.

L'Associazione Assistenza per le cure a domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio promuove un'attività di movimento creativo, attraverso l'organizzazione di dieci incontri, suddivisi in due gruppi pensati per persone fragili e persone più allenate. La danza crea movimento, spazio e relazione, individuale e comune. Nel laboratorio di danza del teatro questi aspetti prendono vita, integrando diversi linguaggi della danza con quelli dei singoli danzatori. Infiniti racconti possibili, quante sono le possibilità espressive del corpo.

Per maggiori informazioni:
info@acdmendrisiotto.ch



Liberi di decidere della propria vita – Le direttive anticipate

«Quando pensi di avere tutte le risposte, la vita ti cambia tutte le domande...» – Charlie Brown



Foto: CRS

SIMONA MAZZAGATTI. La maggior parte delle persone desiderano informazioni franche dai medici sulla propria condizione in ogni momento nel corso del trattamento, dal momento della diagnosi fino alla fine della propria vita. Ciò non ha effetti negativi duraturi, ma consente piuttosto alle persone di prendere decisioni adeguate al loro stadio di malattia. L'integrazione precoce nelle cure palliative può migliorare la qualità della vita, il controllo dei sintomi e l'umore delle persone malate. Poiché le condizioni croniche sono diventate le principali cause di morte, le persone possono aspettarsi di sopportare periodi più lunghi di malattia terminale, il che offre alle persone l'opportunità di prepararsi per l'ultimo periodo della loro vita. Vari studi hanno rivelato che molte persone nutrono preoccupazioni e desideri riguardanti l'assistenza alla fine della vita e che vorrebbero partecipare attivamente al processo decisionale.

Le persone in grado di impartire le direttive possono riflettere sui loro desideri e scegliere così consapevolmente i rappresentanti autorizzati a parlare per loro.

Le direttive anticipate sono documenti legali che danno la possibilità ad una persona di decidere sulle cure e sull'assi-

stenza sanitaria nel caso in cui questa diventi incapace di intendere e volere. Sono chiamate direttive anticipate, perché riguardano le preferenze di trattamento espresse prima che si presenti l'incapacità e dove viene presa in considerazione l'eredità emotiva della persona. Questo documento permette alle persone di esprimere le loro preferenze circa la natura e la quantità dell'assistenza medica, dalla richiesta di non intervento fino al massimo trattamento. Le preferenze di trattamento espresse in modo dettagliato possono essere utili in quanto forniscono indicazioni più specifiche per gli operatori sanitari e non da ultimo anche per i famigliari.

Una persona con diritto di rappresentanza ha appunto il compito di rappresentare il malato nel caso in cui esso perda la capacità di discernimento. Per poterlo svolgere correttamente, questa persona ha il diritto di essere informata sullo stato di salute dell'assistito nonché sulle possibilità di trattamento e sugli eventuali rischi.

Riflettere oggi su ciò che potrebbe succedere un domani risulta più facile nell'ambito di un colloquio. Per poter essere attuate le direttive devono essere scritte in modo chiaro e coerente. I consulenti della Croce Rossa Ticino, appositamente formati, dispongono delle necessarie competenze e conoscenze in campo medico e infermieristico per aiutare le persone nella stesura delle direttive anticipate.

Se le persone lo desiderano, le direttive anticipate possono essere depositate presso la Croce Rossa Svizzera. Questo servizio offre il vantaggio che, in caso di necessità, esse sono disponibili immediatamente e possono essere trasmesse al personale medico 24 ore su 24, 7 giorni su 7.



Un inserto dello «Spitex Magazin» e del «Magazine ASD»

Editore

Associazione svizzera dei servizi di assistenza e cura a domicilio, Effingerstrasse 33, 3008 Berna
Telefono +41 31 381 22 81
admin@spitex.ch, www.spitex.ch

Redazione

Spitex Rivista, c/o MAGGIO, via Campagna 13, 6982 Agno
stefano.motta@sacd-ti.ch
www.spitexrivista.ch

ISSN 2296-6994

Pubblicazione

6 x per anno (versione cartacea e elettronica)

Termine redazionale

16 marzo 2023 (edizione 2/2023)

Tiratura

400 copie in italiano (inserto)

Abbonamenti

Servizio abbonamenti Spitex Rivista, Industriestrasse 37, 3178 Bödingen
Telefono +41 31 740 97 87,
abo@spitexmagazin.ch

Membri di redazione

Kathrin Morf, direttore (km)
Stefano Motta, redattore (sm)

Correttore bozze

Ilse-Helen Rimoldi

Annunci

Stutz Medien AG
Christine Thaddey, Responsabile editoriale
Rütihof 8, 8820 Wädenswil
Telefono +41 44 783 99 11 / +41 79 653 54 83
christine.thaddey@stutz-medien.ch
www.stutz-medien.ch

Concetto grafico e impaginazione

POMCANYS Marketing AG, www.pomcanys.ch

Stampa

Stutz Medien AG, Wädenswil,
www.stutz-medien.ch

stampato in
svizzera

Premiumpartner di Spitex Svizzera

Neuroth, il partner degli Spitex per le protezioni auditive e gli apparecchi acustici

Publicare, leader nella fornitura di presidi medici

Allianz Suisse, fornitore globale di servizi assicurativi e soluzioni pensionistiche

Riproduzione degli articoli solo con autorizzazione della redazione.

I manoscritti non richiesti non verranno presi in considerazione.