



Mie care e mie cari,

la nuova Amministrazione del Celeri che presumo sarà nominata, per la maggioranza dei suoi componenti, nelle prossime settimane, dal Sindaco di Breno, si troverà di fronte ad alcune novità che interessano tutto l'organigramma della Fondazione (Amministratori, Personale, Volontari).

Le novità traggono origine da alcune delibere regionali.

La prima è la delibera n. 1765/2014 che definisce un nuovo approccio metodologico per la costruzione di nuovi indicatori di appropriatezza e dei servizi erogati nelle RSA, finalizzati a favorire nell'ambito del sistema sociosanitario lombardo, l'uniformità di metodo per l'attuazione del processo assistenziale e del relativo sistema di controllo, con particolare attenzione all'appropriatezza dei servizi erogati (è già difficile leggerla!).

La seconda deliberazione n. 2261/2014 avente come oggetto "Determinazioni in materia di esercizio e di accreditamento delle unità d'offerta sociosanitarie" (di cui è stato chiesto e, si è in attesa di ricevere, il parere alla commissione consiliare) riguarda in ampia scala "l'esercizio e l'accREDITAMENTO delle unità d'offerta sociosanitarie" ed in particolare, l'Allegato 1, indica i "Requisiti generali soggettivi, organizzativi e gestionali, strutturali e tecnologici" che ogni RSA dovrà avere.

Orbene, questi due provvedimenti incideranno molto sulle attività dell'anno prossimo soprattutto sul fronte della qualità del servizio offerto sia per quanto attiene il regime "alberghiero" che quello sociosanitario.

Cosa avverrà sostanzialmente, la ASL (e non è detto sia la nostra perché potrebbero arrivare controlli anche esterni) farà verifiche sulle due deliberazioni sopra citate ed in caso di scostamento del 5% rispetto alle delibere, scatteranno sanzioni soprattutto economiche sulla Fondazione.

Ovviamente ritengo che sia giusto che ASL controlli in quanto deve garantire alla Regione che i soldi investiti sono spesi bene e nell'interesse degli ospiti.

Sulle modalità articolate e complesse potrei opinare ma non è il mio compito e neppure la sede, rilevo soltanto che per come vedo io lo sforzo di tutti Voi per offrire un servizio di qualità ai nostri ospiti la montagna di carte e documenti che ci chiedono e che si devono compilare, forse, sono eccessive.

Ma le regole sono queste e tutti noi dobbiamo impegnarci a rispettarle.

Per questo nei prossimi mesi dovremo fare uno sforzo di approfondimento di queste norme, trovando la ragione dell'impegno anche nella crescita di professionalità che tale sforzo certamente Vi restituirà.

Le RSA non sono più i ricoveri e le professionalità che in esso vi sono impegnate hanno dovuto formarsi e rispondere costantemente a nuovi bisogni e normative.

Sono certo che con i futuri amministratori farete lo stesso anche con questo nuovo ed ulteriore impegno che ci viene richiesto, con la stessa professionalità fino ad ora dimostrata.

Con gratitudine e stima Vi ringrazio per la collaborazione ed invio anche a nome del CdA uscente i migliori auguri di buon lavoro.

Cordialmente

*Il Presidente
Walter Sala*

LA VECCHIA SCORBUTICA



Sul tavolino da notte di una vecchia signora ricoverata in un ospizio per anziani, il giorno dopo la sua morte, fu ritrovata questa lettera. Era indirizzata alla giovane infermiera del reparto.

“Cosa vedi, tu che mi curi? Chi vedi, quando mi guardi? Cosa pensi, quando mi lasci? E cosa dici quando parli di me? Il più delle volte vedi una vecchia scorbutica un po' pazza, lo sguardo smarrito, che non è più completamente lucida, che sbava quando mangia e non risponde mai quando dovrebbe.

E non smette di perdere le scarpe e le calze, che docile o no, ti lascia fare come vuoi, il bagno ed i pasti per occupare la lunga giornata grigia.

E' questo che vedi!

Allora apri gli occhi. Non sono io.

Ti dirò chi sono io.

Sono l' ultima di dieci figli con un padre ed una madre. Fratelli e sorelle che si amavano.

Una giovane di sedici anni, con le ali ai piedi, sognante che presto avrebbe incontrato un fidanzato.

Sposata già a vent' anni. Il mio cuore salta di gioia al ricordo dei propositi fatti in quel giorno. Ho venticinque anni ora ed un figlio mio, che ha bisogno di me per costruirsi una casa. Una donna di trent' anni, mio figlio cresce in fretta, siamo legati l' uno all' altra da vincoli che dureranno.

Quarant' anni, presto lui se ne andrà. Ma il mio uomo veglia al mio fianco.

Cinquant' anni, intorno a me giocano daccapo dei bimbi. Rieccomi con dei bambini, io ed il mio diletto.

Poi ecco i giorni bui, mio marito muore. Guardo al futuro fremendo di paura, giacchè i miei figli sono completamente occupati ad allevare i loro.

E penso agli anni e all' amore che ho conosciuto. Ora sono vecchia. La natura è crudele, si diverte a far passare la vecchiaia per pazzia. Il mio corpo mi lascia, il fascino e la forza mi abbandonano. E con l' età avanzata laddove un tempo ebbi il cuore vi è ora una pietra. Ma in questa vecchia carcassa rimane la ragazza il cui vecchio cuore si gonfia senza posa. Mi ricordo le gioie, mi ricordo i dolori e sento daccapo la mia vita e amo.

Ripenso agli anni troppo brevi e troppo presto passati. E accetto l' implacabile realtà che niente può durare.

Allora apri gli occhi, tu che mi curi, e guarda non la vecchia scorbutica... guarda meglio e mi vedrai.”

LA STORIA SONO LORO!

RACCONTI DI VITA VISSUTA DEI NOSTRI “NONNI”

Per questo numero del giornalino ho voluto parlare con le nostre ospiti per farmi raccontare uno dei giorni più importanti della loro vita: il giorno delle nozze, anzi il loro viaggio di nozze.

Premetto che visto il tema delicato ho ricevuto anche parecchi consigli, direi pareri contrastanti: qualche signora mi ha chiesto quando mi sposo visto la mia età che a detta loro non è più giovanissima (29 anni), ma si sa una volta erano altri tempi, ci si sposava molto presto e si avevano figli altrettanto presto.

Invece altre mi hanno fatto ben capire di sposarmi il più tardi possibile, che c'è sempre tempo, di non avere fretta che è una vita di tribolazioni, di pensieri e soprattutto è difficile trovare il principe azzurro.

A dire il vero come ho scritto in precedenza erano altri anni, i tempi sono cambiati, l'unica cosa che non è cambiata è l'amore, anch'oggi come anni fa ci si innamora e poi chissà se ci si sposerà?!!



La signora B.A. racconta: “il vestito delle mie nozze l’ho ancora in una grande scatola, me l’ha preparato mia cugina. A sì me lo ricordo proprio bene: vestito lungo bianco con lo strascico che scendeva stretto, all’epoca ero magra avevo un bel vitino stretto stretto, aveva le maniche di pizzo e il corpetto. Il velo partiva da metà testa e scendeva fino in fondo e le mie due nipoti me lo tenevano alzato quando camminavo. Non mi sono fatta mancare nemmeno le scarpe con il tacco, anche quelle le ho ancora in una bella scatolina e in più avevo anche i guanti. Dopo il matrimonio siamo andati in viaggio a Roma, ma non da soli, ci hanno accompagnato anche la sorella di mio marito con il suo consorte. Mi ricordo il Colosseo, la fontana di Trevi e la barcaccia. Siamo rimasti un paio di giorni e poi tornati a casa”.

La signora M.N. racconta con piacere il suo matrimonio: “ il mio vestito era bianco serio, intero, liscio e con la gonna ricca, portavo un velo non molto lungo e i tacchi, lui era vestito di blu. Ci siamo sposati il 12 ottobre del ‘25 e il viaggio di nozze l’abbiamo fatto in diversi paesi per salutare i parenti e prima di tornare a casa ci siamo fermati a Venezia, la mattina colazione in albergo, il pomeriggio passeggiate per la città e la sera canti e musica, siamo andati anche in gondola, che bella Venezia” racconta sospirando.

Altre signore hanno raccontato di non avere fatto viaggi lunghi e lontani perché una volta nella nostra Valle e nei piccoli paesi non esisteva il viaggio di nozze, ma dopo la cerimonia si facevano pranzi e cene con i propri parenti, si stava in famiglia con semplicità e gioia.

Infatti questo è il caso della signora D.M che racconta di essersi sposata il 30 novembre del ‘46 con un vestito blu con il collo in pizzo, dopo la cerimonia hanno pranzato a casa dei genitori di lei e la sera a casa della suocera, e siccome era S.Andrea festa patronale si è cantato e festeggiato con l’interpaese.

L.D. racconta: ”mi sono sposata con un vestito azzurro con un mazzetto di fiori e un bel paltò blu, dopo la cerimonia in chiesa abbiamo pranzato a casa mia e cenato a casa di lui, si è mangiato e cantato, lui era così bello”!!!

Ho sentito anche un paio di signori sull'argomento D.A. che mi ha raccontato di essere stato in Grecia per il suo viaggio di nozze, sono partiti in aereo, "abbiamo visto posti bellissimi e soprattutto mangiato bene proprio bene".

P.E. racconta che si è sposato a 29 anni, mentre la moglie ne aveva 19, "l'ho scelta bene bella e giovane. Ci siamo conosciuti a Civate e siamo andati in Svizzera da amici per 20 giorni, abbiamo visitato i paesi del Canton Ticino e poi tornati a casa"

La Signora D.G emozionata racconta molto volentieri del suo matrimonio, "ero vestita con un bel tailleur nero e camicetta color cenere, era un giorno di festa e si doveva essere eleganti. Dopo la cerimonia come viaggio di nozze abbiamo preso il treno e siamo andati a Edolo per un'intera giornata e quando siamo tornati abbiamo organizzato una bella cena tra parenti".

La Signora B.E. incuriosita dai vari discorsi ha ben voluto raccontare uno dei giorni più importanti della sua vita. "Mi sono sposata a Esine chiesa di S. Paolo la mattina alle 4 perché poi dovevamo andare a Cagno a prendere la corriera per Bergamo. Indossavo un soprabito blu e un vestito anch'esso blu con il velo. Finita la cerimonia abbiamo preso l'autobus e siamo scesi a Bergamo da una cugina di mio marito, abbiamo fatto un bel giro, pranzato e poi siamo tornati in stazione per il rientro".

Infine la signora B.G. racconta con gioia che dopo essersi sposata a Fraine sopra Pisogne sono andati al paese del marito a Montereale Cellina con i testimoni e che successivamente si sono recati a Venezia per far festa e all'una mezza di notte hanno ripreso il treno per Milano dove hanno vissuto insieme per una vita intera.

Tante testimonianze, ma un particolare le ha accomunate tutte: **LA PAZIENZA** "Per un buon matrimonio, ci vuole tanta tanta pazienza".

Valeria



LA PAROLA ALLE A.S.A.



L ' INGRESSO DI UN OSPITE IN R.S.A

Oggi la vita si e' allungata , e sono sempre piu' numerosi i genitori non autosufficienti, che hanno bisogno, per vivere dignitosamente, di un sostegno morale e materiale da parte dei figli. Purtroppo per motivi lavorativi , famigliari e per un pizzico di egoismo, non e' sempre possibile prendersi in carico il proprio caro e quindi alla fine ci si deve arrendere all'evidenza trovando il giusto compromesso.

La casa di riposo e 'una valida soluzione. Ecco una testimonianza di un ospite che ho avuto modo di conoscere.

"Un giorno mi sono accorta di non essere più in grado di badare a me stessa, e di far rinunciare ai miei figli parte del loro tempo per dedicarlo alla mia assistenza.

Dopo tante riflessioni convoco i miei figli e dico loro , di aver deciso di andare in una casa di riposo.

Si prestano a far domanda nella struttura più vicino al mio paese, ma per il momento non trovano posto e vengo inserita in una struttura più lontana.

Il distacco è veramente terribile.... piango tanto in quei mesi lontano dalla mia casa, dai miei ricordi, lontano da parenti e amici.

Ma un bel giorno la bella notizia.....

Si è liberato un posto nella struttura vicino al mio paese.

Apprendo la notizia con tanta gioia, per me e' un nuovo inizio.

Nella nuova RSA incontro parenti ed amici e mi sembra di ritornare un po' a casa, e vi racconto anche una cosa.....

Alcune volte riesco a raggiungere un punto della struttura, dove intravedo la mia casa!

Che felicità ... mi si riempie il cuore, mi sembra di sentire ancora le voci, le risate della mia famiglia, quando vivevamo tutti li insieme, felici.

Non mi posso lamentare dei miei figli, appena hanno un momento libero mi vengono a trovare, e mi portano tutto ciò che a me serve.

Ho proprio dei bravi ragazzi!!!

Dico sempre loro restate giovani perché a diventar vecchi non si guadagna niente" .

E come e' vero che la SALUTE come le persone care, si apprezzano solo quando ti vengono a mancare".

... E LE INFERMIERE DICONO!



LE ALTERAZIONI DEL RITMO SONNO-VEGLIA

L'insonnia è un problema molto sentito nella popolazione oltre i 60 anni. Per definizione l'insonnia è la difficoltà nel prendere sonno o nel mantenerlo, è costituita da un sonno disturbato (frequenti risvegli notturni) e precoce risveglio mattutino. Le persone anziane si addormentano con facilità, ma il loro sonno dura molto poco e si risvegliano molto presto al mattino. Essendo il loro sonno più leggero e meno ristoratore è altrettanto facile risvegliarle, anche con un minimo rumore: infatti con l'età anche la qualità del sonno cambia e peggiora. Le cause dell'insonnia senile sono :

- **Abitudini scorrette:** Passare molto tempo a letto anche di giorno ad esempio, non praticare attività fisica o attività che necessitano anche di un coinvolgimento mentale e sociale .
- **Disturbi organici:** Patologie cardiovascolari, respiratorie, gastroenteriche, urologiche nonché patologie tipiche dell'età senile come morbo di Parkinson, demenze senili o apnee notturne.
- **Assunzione di farmaci:** molti farmaci infatti possono avere come effetto indesiderato o collaterale l'interferenza con il normale ritmo sonno-veglia.

La risoluzione dei problemi di insonnia diventa pressante nel caso di persone anziane quando questi peggiorano la già compromessa funzione sociale e il benessere e l' integrità psicofisica per cui la persona si sente ancora di più "inutile" ed emarginata.

I primi interventi da attuare non sono di natura farmacologica ma bisogna ottenere una buona "igiene" del sonno agendo sul piano del recupero fisico e psicologico dell' anziano migliorando i rapporti interpersonali, modificando abitudini di vita errate e rasserenando sulla "benignità" di certi disturbi, stimolandolo ad una vita di relazione più attiva e partecipativa. Alcune regole per un buon sonno possono essere:

- fare esercizio fisico,
- non assumere alcool, caffè o sostanze contenenti caffeina la sera,
- evitare di fumare prima di coricarsi,
- stabilire l'ora della cena in modo che sia almeno 1 ora prima di andare a letto ,può essere, utile leggere un libro, guardare un po' di televisione,
- coricarsi ed alzarsi ogni giorno alla stessa ora,

- sviluppare e mantenere un rituale serale prima di andare a dormire, creando così condizionamenti positivi,
- evitare di avere troppo caldo o troppo freddo nella stanza o nel letto,
- fare in modo che la camera da letto sia silenziosa e tranquilla per tutta la notte,
- non restare a letto, anche se si ha la sensazione di aver dormito poco,
- andare a letto quando si sente arrivare il sonno,
- evitare sonnellini pomeridiani,
- pensare al letto, al cuscino e al materasso come al posto più comodo del mondo,
- non dormire davanti alla tv,
- evitare di portarsi a letto le proprie preoccupazioni,
- evitare di rigirarsi a lungo nel letto, ma alzarsi e andare in un'altra stanza,
- verificare l'assunzione di farmaci che causano insonnia,
- non recuperare le ore di sonno perse, la sveglia del mattino deve essere rispettata,
- compilare un diario del sonno.

Riposare bene la notte vuol dire vedere il mondo con un' ottica positiva e ci dona quell' energia buona per affrontare i problemi e assaporare le gioie della vita quotidiana.

Sonia



CUOCHI E CUCINA



UN PRANZETTO CON I FIOCCHI (*Esena*)

Primo piatto: **ZITI ALLA CREMA PORCINI**

Ingredienti per 4 persone:

3 kg. Di ziti, 2 spicchi d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco secco, 20 porcini essiccati, 1kg di panna da cucina, formaggio grattugiato, olio, sale, pepe, prezzemolo.

Preparazione:

Mettere in acqua tiepida i funghi per 20 minuti. Tritare l'aglio ed il prezzemolo e rosolarli in una padella grande. Sgocciolate i funghi, tritateli e metteteli nel soffritto, rosolate per qualche minuto. Mettete il vino bianco e fate evaporare a fiamma vivace. Salate, pepate e continuate a fiamma bassa per 10 minuti. Cuocete la pasta al dente, scolatela e mettetela nella padella con il sugo, mescolate e spegnete il fuoco. Aggiungete la panna, il formaggio ed amalgamate. Servite i piatti individuali con la pasta ben calda.

Secondo piatto: **VITELLO IN CREMA DI ASPARAGI**

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di magatello di vitello, sedano, carota, cipolla, foglio di alloro, burro, aceto bianco, 300 grammi di asparagi, sugo di pomodoro, porro, una fetta alta di prosciutto cotto, sale e pepe.

Preparazione:

Mettete in una pentola capiente il magatello, sedano, carota, cipolla puliti, un bicchiere di aceto, l'alloro, sale e pepe, quindi fate bollire per circa 2 ore. Pulite gli asparagi togliendo la parte bianca (la più dura) e riduceteli a tocchetti. Mettete il porro tritato con poco burro in un tegame, unite gli asparagi e fate rosolare, bagnate poi con il brodo della carne. Mettete del sugo di pomodoro e fate restringere per 10 minuti. Fate intiepidire la carne, tagliatela a fettine, disponetele su un piatto grande con sopra la salsa di asparagi, il prosciutto tagliato a listarelle ed il prezzemolo tritato. E' un piatto che va bene anche servito freddo.

Contorno: **ZUCCHINE ALLA SCAPECE (località di Napoli)**

Tagliate a rondelle le zucchine e friggetele in olio extra vergine per qualche minuto, giratele e toglietele appena diverranno ambrate. Disponete le zucchine in un piatto e conditele con una marinata fatta di aglio, menta ed aceto. Fate riposare per qualche ora prima di servire in tavola.



LA BACHECA



DAL MIO CUORE AL TUO CUORE

Dammi la mano e camminando
coi nostri passi andremo lontano
apri gli occhi bel bambino
e ti farò conoscere il mio mondo da vicino.
Tanti anni fa ero un bimbo come te
felice correvo, cantavo, giocavo
ed erano tante le cose che amavo
ora questi sono ricordi
di un lontano passato
che è sempre dentro di me
e non ho mai dimenticato.
Ti faccio vedere che una strada
può essere lunga e insidiosa
ma se la percorri con chi ami
può essere una passeggiata meravigliosa,
ti faccio osservare una montagna
che con le sue vette tocca quasi le stelle
e ti faccio capire che se la scali con chi ami
tutte le cose ti sembreranno più belle,
ti faccio perdere lo sguardo in un' aquila
che nel cielo azzurro libera vola
e ti insegno che la vita è bella perché è una sola.
Con queste mie parole mio caro nipotino
voglio dirti che se ami e ti fai amare
niente nella vita ti potrà ostacolare.

ADA B.



Un grazie a quanti hanno “dato i numeri” perché hanno permesso l’ acquisto delle cuffie wireless. L’ ascolto musicale esercita un ruolo molto importante e coinvolge tutte le facoltà della persona: emotiva, sensoriale, intellettiva.. L’ ascolto di musica in cuffia dona all’ ospite che un momento tutto personale e lo aiuta a mantenere una propria sfera privata.



E’ stata sospesa (su tutto il territorio della Valle) la raccolta dei tappi per l’ acquisto di presidi per anziani. Un grazie doveroso all’ Avis di Malegno per averci donato in questi 2 anni, ben 2 carrozzine! Il nostro sostegno viene dato ora alla Croce Rossa Italiana, sede di Breno che raccoglie i tappi per le attività delle propria associazione.



La Regione Lombardia ha approvato il progetto presentato dalla nostra Casa di Riposo dal titolo “Quale conciliazione possibile”. A breve verrà somministrato a tutti i dipendenti un questionario sui bisogni degli operatori per conciliare i tempi di famiglia e lavoro.

CURIOSITA'

Il **sale** è un elemento naturale ed essenziale.

Pensate ad un cibo senza sale: **immaginabile!**

Per non parlare dell' "avere sale in zucca": **indispensabile!**

Ecco alcuni trucchi e consigli per utilizzarlo in cucina e scoprire altre sue curiose proprietà.



Igienizzante: diluite un cucchiaino di sale in mezzo litro d' acqua e spruzzate il liquido ottenuto sulla spugne o sul panno e potrete pulire i ripiani e lo sportello del frigor evitando anche il formarsi di muffe.

Sgrassante: su una pentola bruciata versate una manciata di sale con un po' di limone o aceto, la pentola tornerà come nuova.

Pulente: per avere pavimenti lucidi e puliti aggiungete all' acqua di lavaggio una manciata di sale grosso e qualche cucchiaino di aceto. Le piastrelle diventeranno lucide e resteranno più pulite a lungo. Da usare su tutti i pavimenti tranne su marmo e parquet.

Ma, in natura, ci sono tantissime altre tipologie di sale che ci possono aiutare in cucina:

|| **sale iodato** è un comune sale da cucina, una spezia ricavata dall'acqua di mare o dalle miniere di salgemma quindi addizionato artificialmente di iodio sotto forma di ioduro o iodato di potassio.

|| **sale marino** dove il cloruro di sodio è un conduttore, non solo di elettricità, ma anche di trasmissione neurologica. Il sale è infatti una sostanza fondamentale per lo svolgersi di meccanismi fisiologici vitali, come la trasmissione degli impulsi nervosi, lo scambio dei liquidi e la regolazione della pressione. ma se si consumano più di 5 grammi di sale al giorno si può andare incontro a malattie come ictus, problemi ai reni e disturbi cardiaci. Se usato esternamente invece, può essere un valido alleato per combattere edemi, cellulite e per depurare i tessuti: bagni, impacchi, bendaggi di sale sgonfiano, riducono i ristagni idrici, disintossicano i tessuti.

|| **sale rosa dell'Himalaya** deve il suo colore è dovuto all'ossido di ferro. E' un sale fossile dalle origini molto antiche: si è formato circa 250 milioni di anni fa grazie al prosciugarsi di mari e laghi durante la fase di costruzione della catena dell'Himalaya. A detta dei suoi estimatori i benefici di questo sale sono molteplici: è più salutare perché ricco in oligoelementi; è puro perché si è depositato milioni di anni fa quando l'inquinamento dei mari non c'era ed è facilmente assimilabile dall'organismo umano grazie alla struttura dei cristalli.

|| **Sale nero delle Hawaii** è raccolto sulla piccola isola hawaiana di Molokai. Il suo colore è dato dal fatto che il sale si combina con carbone vegetale attivo, a cui vengono attribuite proprietà disintossicanti. In cucina viene spesso usato anche come condimento decorativo.

|| **Sale affumicato della Danimarca** viene affumicato con legno di quercia, ginepro, faggio, olmo rosso e ciliegio. Il suo gusto è quindi più deciso ed è ottimo se utilizzato per condire piatti a base di carne e verdure.

la lista non finisce qui...!

L' ULTIMA PAROLA ALLE FISIO...



LA RIABILITAZIONE IN RSA

In RSA gli ospiti sono ANZIANI FRAGILI, ovvero quei soggetti di età avanzata o molto avanzata, cronicamente affetti da patologie multiple, con stato di salute instabile, frequentemente disabili.

La riabilitazione motoria in RSA interviene su molteplici patologie:

- traumatologiche (fratture, ecc);
- ortopediche-reumatologico (artrite/artrosi/ecc);
- degenerative (parkinson/alzheimer/demenze/ecc).

Negli ospiti con malattia ortopediche o traumatiche lo scopo principale è quello di ridurre, parzialmente o totalmente, il "deficit" che rende disabile la persona, attraverso l'utilizzo di funzioni rimaste integre. Questo cambia quando si tratta dell'anziano demente grave o affetto da malattie neurodegenerative, in questo caso l'obiettivo realistico dell'approccio riabilitativo del paziente consiste nel ricercare un rallentamento della malattia piuttosto che nel ripristino della funzione lesa . Il trattamento riabilitativo non mira quindi solo al recupero dei gradi articolari, del trofismo muscolare, ma è finalizzato a garantire l'esecuzione di gesti e movimenti simili a quelli precedenti all'evento (malattia/trauma) e, di conseguenza, ha lo scopo di far raggiungere al paziente/ospite la massima autonomia possibile.

Non c'è una riabilitazione standard, i bisogni di ogni ospite sono differenti e di conseguenza i progetti riabilitativi (strumenti per "progettare l'autonomia" elaborati dall'equipe interdisciplinare insieme alla famiglia) devono essere personalizzati.

In RSA gli obiettivi principali della fisioterapia sono i seguenti:

- assicurare a tutti gli ospiti il mantenimento ed il recupero delle capacità residue (deambulazione, autonomia nei passaggi posturali, esecuzione scale) attraverso la rieducazione funzionale e neuromotoria;
- riabilitare eventuali traumi articolari o muscolari;
- ridurre dolori di origine artrosica;
- evitare complicanze derivanti da prolungati periodi di allettamento attraverso la mobilizzazione dei pazienti allettati;
- prevenire le cadute (molto frequenti negli anziani);
- fornire all'ospite i corretti ausili per la deambulazione.

Al fine di raggiungere tali obiettivi il fisioterapista deve creare un programma riabilitativo basato sulla prevenzione e sull'attività fisica controllata e regolare, ricordandosi dei tempi di recupero del paziente anziano.

L'attività fisica si svolge, normalmente, in palestra mediante l'utilizzo di adeguate attrezzature (letti Bobath, parallela multiterapica, cyclettes, specchio quadrettato, scala standard, standing, spalliera, pedaliera, manovelle, ecc). Si possono così eseguire esercizi passivi mediante fisioterapia assistita o facilitata; esercizi attivi in scarico; esercizi attivi in carico progressivo e/o resistenza; esercizi di allungamento muscolare; esercizi per incrementare la tolleranza allo sforzo; addestramento alla deambulazione; addestramento all'esecuzione dei passaggi posturali; trattamenti manuali per sintomatologie dolorose (cervicalgie; lombalgie; ecc.).

Nelle palestre delle RSA è di solito possibile avvalersi anche dell'uso delle terapie fisiche, le quali hanno come scopo principale quello di ridurre la sintomatologia dolorosa di origine muscolare o nervosa. Le apparecchiature elettromedicali più note sono l'ultrasuonoterapia, l'elettroanalgesia (tens, ecc), la magnetoterapia, l'elettrostimolazione muscolare e la laserterapia.

E' importante non dimenticare che tra gli ospiti delle RSA è sempre presente una percentuale di ospiti allettati. Per questi ospiti il fisioterapista svolge la sua attività principalmente al letto del paziente effettuando la mobilizzazione passiva dei quattro arti ed eseguendo attività di prevenzione dei danni secondari all'allettamento (piaghe da decubito, rigidità muscolare/articolare). Tra queste attività è utile ricordare l'addestramento del resto del personale al corretto allineamento posturale a letto del paziente e la stesura di un piano di mobilizzazione praticato ogni due ore.

Fondamentale, per poter raggiungere gli obiettivi prefissati dalla riabilitazione, è la collaborazione con il personale ASA, animativo, medico, infermieristico e anche con la famiglia dell'ospite. L'ospite dovrà essere spronato da tutti gli operatori e dalla famiglia a svolgere in autonomia le attività della vita quotidiana (camminare/mangiare/spostarsi), in base alle sue capacità.

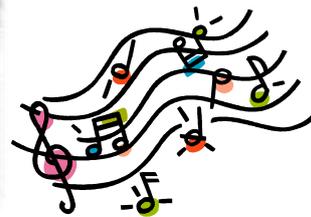
E', dunque, possibile concludere che la riabilitazione è parte integrante della vita degli ospiti di un RSA. . Autorevoli ricerche documentano che è utile incoraggiare la regolare attività fisica per gli anziani, perché permette di migliorare il loro stato funzionale, mentale e la loro qualità della vita.

Ilaria

LE OCCASIONI PER FAR FESTA!

Sono numerose le occasioni per festeggiare con i nostri ospiti

Festa di Pasqua con il coro “Rosa Camuna” di Sellero Domenica 13 aprile



Festa di fine scuola con le ragazze dell'IPSIA di Breno: in scena “gli usi, i costumi e i balli dei tempi moderni contro gli usi i costumi e i balli dei tempi passati”



Le nostre gite

Anche quest'anno con la bella stagione, sfidando ogni settimana le avverse condizioni meteo di questa brutta estate.. abbiamo organizzato diverse uscite con i nostri ospiti... grazie alla preziosa collaborazione dei nostri volontari. Alcune foto e mete delle nostre gite.

Gita Civate 13 giugno all'anfiteatro Romano



Gita a Pisogne 9 maggio lungo lago "che bel pomeriggio e che bella compagnia"





**Gita alle terme 30 maggio
aria buona, acqua sana
in un parco meraviglioso**



un momento di vita in struttura:

tutti a lavoro con gli ortaggi di stagione!!

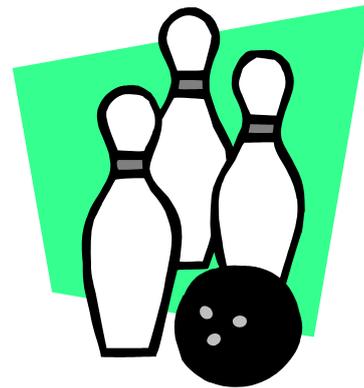


Olimpiadi della terza età 28 giugno –Bienno

Anche quest'anno non abbiamo potuto mancare ad un appuntamento molto importante: **“Le olimpiadi della terza età”**, è stata una giornata intensa e impegnativa per tutti i nostri atleti, una bella esperienza!!



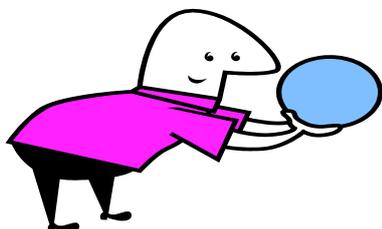
Gita al Bocciodromo Rogno 25 luglio



UN POMERIGGIO DIVERSO....



Che impegno!!



I nostri Progetti

Ad aprile è partito il **“Progetto maglia”** in collaborazione con le preziose volontarie del C.I.F., tutte al lavoro e che impegno!!



Si sta realizzando una soffice e calda coperta



Progetto di stimolazione cognitiva

“esercizi per la mente”



Vivere il territorio

In cooperativa Arcobaleno per ricevere il Vescovo di Brescia



Le” Camunerie” appuntamento fisso dell’anno sabato 9 agosto



**serata in piazza per vedere
la sfilata medievale**



Per finire le nostre feste di compleanno:

Aprile



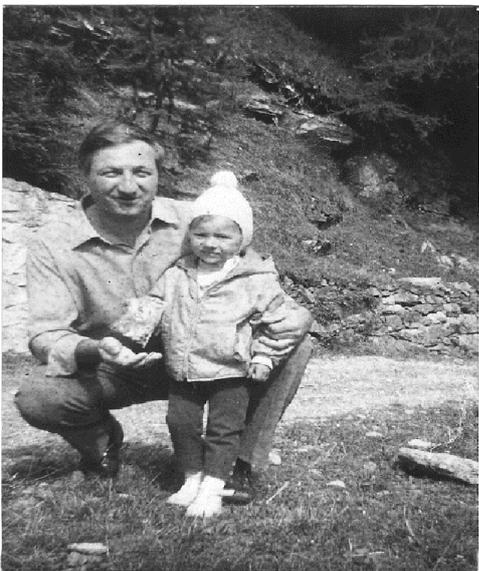
Maggio e Giugno



Luglio e Agosto



INDOVINA CHI SONO ?



LA RUBRICA

L' estate (potremmo dire quale estate?!) ci ha fatto vivere 2 feste con le nostre colleghe: il pensionamento di Carla e Marina ed il matrimonio di Anna.

Andiamo con ordine: a giugno si sono aperte le famigerate ed sognate finestre di pensionamento così ci sono stati i primi 2 *pensionamenti* da quando tutto il personale è stato assunto dalla Fondazione. In un unico atto il settore lavanderia e guardaroba ha visto le protagoniste, che da sempre ricoprivano questi ruoli, uscire di scena!

Abbiamo festeggiato in due momenti: il primo è stato il saluto nel piccolo locale in casa di riposo che, prima della ristrutturazione, era il luogo della pausa per il personale; il secondo è stata la serata, offerta dalla Fondazione, in un ristorante della zona.

Giovani e Belle, viva la pensione e le pensionate!



Luglio ha visto i preparativi e la celebrazione del Matrimonio di Anna: che è convolata a nozze il 12 Luglio con il suo amato Roberto! Emozionata lei, contenti noi!

Ancora auguri ed un evviva agli sposi!!!



Un' altra festa per un traguardo, che pochi raggiungono, è stato il compleanno della signora Baffelli Maria che il 29 maggio ha compiuto 100 anni!!!



E, dall' Australia, Valentina, la fisioterapista che è partita per quest' avventura nel mese di marzo ci invia i suoi saluti e ci manda queste immagini:



IL NOSTRO PENSIERO

Al “Celeri” in questi 30 anni sono passati molti anziani. Ognuno di noi serba nel proprio cuore e nella propria mente molti degli ospiti che hanno vissuto gli ultimi anni della loro vita in questa casa di riposo.

Certe volte ci ricordiamo situazioni, modi di essere, volti di molti nonni che in modo diverso abbiamo conosciuto, ci hanno toccato le corde del cuore e ci accompagna un pizzico di malinconia per chi ci ha lasciato.

Ricordare tutti gli ospiti sarebbe impossibile, da una partenza bisogna pur iniziare!

Non tralasciando il nostro pensiero per tutti, iniziamo da quest' anno:

Ducoli Giovanna il 28/02

Ruggeri Angelina il 12/04

Corvi Jole il 25/04

Calzoni Giacomina il 22/06

Davide Maria il 04/07

Surpi Mario 4/10



<ANCHE “NOI DEL CELERI”>
ANNO 2014, NUMERO 2

COPERTINA REALIZZATA DA **ALE**, GRAFICA DI **LAURA**.