

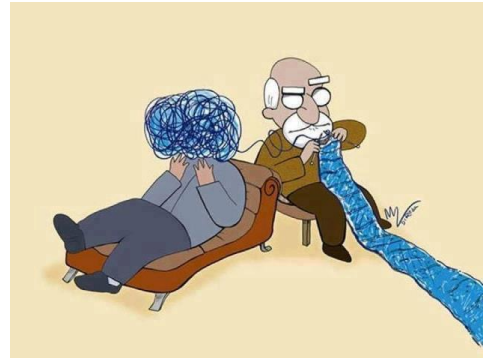
Dulcis in Fundo

LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA



A cura degli Ospiti e della Psicologa
della Quintastella

La pagina della psicologa...



Il gentlecare

Un quinto della nostra popolazione ha ormai 65 anni o più. La maggior parte di esse è attivo, consapevole e dinamico. Tuttavia, un numero crescente di persone anziane non invecchiano secondo le consuete aspettative, soprattutto a causa dell'Alzheimer.

Il "Gentlecare" è un sistema di cura della persona con demenza elaborato da una terapeuta canadese, Moyra Jones, che persegue l'obiettivo del benessere attraverso un approccio protesico. Il perseguimento di tale obiettivo rende necessaria la costruzione di un sistema di supporto alla vita della persona con demenza in grado di sostenere piuttosto che sfidare il malato, comprendendo la peculiarità della disabilità e al tempo stesso cogliendo competenze residue, preferenze e desideri del malato stesso.

Questa è la filosofia alla base del nostro lavoro quotidiano.

Obiettivo principale del modello diviene, dunque, non la guarigione bensì la **promozione** del benessere della persona e il contenimento dello stress di chi del malato si occupa.

La centralità del malato e la ricerca e salvaguardia della sua continuità esistenziale ne costituiscono, pertanto, gli elementi fondanti (Moyra J., 2005). Il sistema *GentleCare* si compone di un peculiare iter che vede come prima fase metodologica la conoscenza della persona malata. Si tratta, però, di una conoscenza di tipo clinico-funzionale che si arricchisce parallelamente della conoscenza in senso biografico del paziente stesso. In questo modo elementi di ordine fisiopatologico insieme ad elementi di ordine personale e di contesto concorrono a ridurre la distanza tra la conoscenza oggettiva dei problemi e l'esperienza soggettiva di malattia (Guaita A, Jones M., 2000). Il secondo momento metodologico dell'iter del modello gentle care è rappresentato dalla valutazione dell'impatto che la malattia esercita sul singolo malato, dove per valutazione si intende sia un'analisi dei deficit indotti dalla malattia, che delle strategie di compenso che il malato utilizza autonomamente. Secondo la logica del modello gentlecare, inoltre, la valutazione non è da intendersi come semplice applicazione di scale, ma come fase prettamente

conoscitiva che precede il momento operativo e che consente di considerare criticamente le scelte operate e i risultati ottenuti. La valutazione culmina quindi nella definizione della fase di malattia in cui il malato si colloca. Questa fase consente agli operatori, non solo di esprimere un giudizio prognostico, determinante sia per il malato che per i familiari, ma anche di operare delle scelte di fondo per la costruzione del progetto di cura che comportino obiettivi realistici ed evitino obiettivi frustranti, sulla base di un attento bilancio tra punti di forza e punti di debolezza del singolo malato.

Il terzo momento metodologico rappresenta la costruzione del supporto vero e proprio che nella metodologia Gentle Care si articola in tre elementi non separabili e in relazione dinamica l'uno con l'altro: l'ambiente fisico, le persone che curano, le attività e i programmi che contribuiscono a dare un senso alla giornata del malato (Carbone G., Tonali A., 2007).

Per quanto concerne l'**ambiente fisico**, il modello gentlecare attribuisce un ruolo cruciale dello spazio nel piano di cura. Molte sono le evidenze di come la persona con demenza possa essere particolarmente sensibile a modificazioni ambientali, sia in senso positivo, sia in senso negativo (Guaita A, Jones M. 2000). Nell'ambito della metodologia Gentle Care il paradigma dell'ambiente protesico è individuato nella **casa**, poiché essa rappresenta la sintesi di molti elementi connessi con la soggettività della persona: rappresenta, infatti, lo spazio di massima familiarità, l'ambito in cui il riconoscimento dello spazio e del suo significato d'uso è immediato, perché ormai introiettato, inoltre costituisce il luogo dove vengono custodite le esperienze e le emozioni più private e più significative per la vita di ciascuno. Ecco perché cerchiamo di personalizzare il più possibile gli spazi. Nella costruzione dell'ambiente protesico è possibile fare riferimento ad alcuni criteri guida:

- **Sicurezza:** i deficit cognitivi, la perdita di critica e di giudizio proprie della malattia, fanno sì che la persona con demenza tenda a mettersi in situazioni di rischio. In relazione a ciò, quello che più frequentemente si verifica nei carers è la nascita di un bisogno di stretto controllo nei confronti del malato che entra in conflitto con il rispetto dell'autonomia ed autodeterminazione del malato. Tale conflitto diventa spesso per i caregiver fonte di stress. Obiettivo nel progetto gentlecare in ambito residenziale è dunque quello di creare spazi interni ed esterni protetti al punto che il malato possa godere del massimo di libertà nel pieno della sicurezza (Guaita A, Jones M. 2000).
- **Facilità d'accesso e mobilità:** la libertà di movimento e la fruibilità dell'ambiente consentono al malato di conservare la sensazione di poter controllare lo spazio circostante e di accrescere, dunque, il suo senso di appartenenza e di padronanza nei confronti delle diverse aree. All'interno del modello gentle care è emerso che, cruciale per il malato, anche in fase moderato-severa, è la sensazione di padronanza nei confronti dello spazio più intimo, vale a dire la camera, con il proprio letto e i propri oggetti personali.
- **Funzione ed attività:** poiché il malato non è spesso in grado di attribuire allo spazio il suo corretto significato d'uso, il progetto gentle care parte dal presupposto che sia necessario che ogni ambiente suggerisca al malato la funzione a cui è destinato, sia attraverso la configurazione, l'arredo, elementi infrastrutturali che stimolino interesse e possibilità di interazione. Occorre, pertanto,

prevedere punti di interesse (es. vista sull'esterno), disporre l'arredo in modo da facilitare l'interazione e la conversazione, compensare i deficit sensoriali disponendo oggetti interessanti alla reale portata del campo visivo, creare opportunità di uso di oggetti normalmente presenti nel quotidiano. La pronta disponibilità degli oggetti di uso comune, consente al malato di esercitare la propria indipendenza funzionale con ripercussioni positive almeno a due livelli: accresce la autonomia, la capacità di scelta della persona con demenza, solleva gli operatori dal dover sollecitare il malato a compiere le attività.

- **Flessibilità e cambiamento:** l'ambiente deve sapersi modificare in rapporto al mutare dei bisogni del malato. Gli elementi guida di questo cambiamento sono: il potenziamento delle abilità residue, il comfort e il compenso dei deficit per il malato (Guaita A, Jones M., 2000).

Per quanto riguarda i caregiver, all'interno del progetto gentle care, oltre ad essere adeguatamente formati e motivati, vengono sollecitati ad operare secondo il principio di condivisione sia degli obiettivi che dei piani di cura. La reale condivisione consente, infatti, di realizzare concretamente il progetto di cura delineato per il singolo malato e di rivedere ed adattare lo stesso piano al cambiare dei bisogni del malato così come al mutare delle situazioni di contesto. La capacità di ogni caregiver di utilizzare un approccio interpretativo alla malattia con il suo insieme di sintomi cognitivi e non cognitivi, viene vista come garanzia di un'adeguata interpretazione dei disturbi del comportamento e di un minor ricorso ad uso di psicofarmaci.

Cruciale, in questo senso, risulta l'alleanza terapeutica tra famiglia e operatori. Sia in ambito residenziale che in ambito domiciliare, dunque, un momento importante è costituito dalla comprensione da parte dell'operatore delle dinamiche del caregiving e dell'identificazione degli stili di coping utilizzati dal caregiver, al fine di ridisegnare lo stile del caregiving, cercando in primo luogo di far leva sull'approccio interpretativo, vale a dire sulla comprensione della malattia dal punto di vista fisiopatologico e sull'interpretazione e la comprensione da parte del familiare del comportamento del malato alla luce del deficit neuropsicologico (Vitali S.F., 2004). Per quanto riguarda i programmi e le attività nel modello Gentle Care il riferimento è ai concetti legati alla normalità e alla quotidianità. *Le attività elaborate non sono solo attività di tipo ricreativo, concepite in modo standard e proposte in modo indifferenziato a pazienti diversi, bensì di tutte quelle attività che per ciascuno, costituiscono la giornata del soggetto.* Nel Gentle Care, pertanto, l'intento principale è quello di ricostruire per ogni malato una **routine giornaliera personalizzata** che faccia riferimento agli elementi biografici e di contesto noti per quella persona (quindi valori culturali e morali di riferimento, attitudini, propensioni, competenza specifica) che enfatizzino i livelli funzionali esistenti e ottimizzino i punti di forza del malato. I programmi, dunque, sono costruiti in modo tale da: essere il più aderenti possibile allo stile di vita del malato; prevedere attività corrispondenti alle reali competenze adeguatamente rivalutate nelle diverse fasi della malattia; rispondere ai bisogni psicologici quali bisogno di sicurezza, integrità biologica, di appartenenza, stima di sé e autorealizzazione.

Per chi è interessato all'argomento e vuole ulteriori informazioni a riguardo può contattarmi tramite e-mail dileo.rachele@quintastella.it, o venire a trovarmi in struttura dal lunedì al sabato, dalle 9.30 alle 14.30.

Tanti auguri a...

*Battista, Rolando, Norina,
Raffaella, Assunta, Lina,
Adriana, Ida, Valter,
Patrizio, Cira, Gianni*



E UN CALOROSO BENVENUTO A....

**Giuseppe, Clelia, Nella, Ugo,
Tina, Laura, Agostino, Franco, Elena**



...ULTIME NOTIZIE...

Addio a Karen Black, star di «Easy Rider»

L'attrice Karen Black, che tutti ricordano bellissima in «Easy Rider», è morta mercoledì al West Hills Health & Rehab Center di Canoga Park in California. Aveva 74 anni. La star ha lavorato molto nella sua carriera, apparendo in oltre 100 film, ma spesso viene menzionata per la sua interpretazione in «Easy Rider», «Nashville» e «Cinque pezzi facili». Il marito, Stephen Eckelberry, ha detto che l'attrice è morta per un tumore all'apparato digerente, scoperto nel 2010, per cui la sua salute si era andata deteriorando «a un ritmo allarmante». «È con grande tristezza che vi annuncio che la mia sposa e la mia migliore amica, Karen Black, è morta qualche minuto fa», ha scritto il marito sulla sua pagina Facebook.

LA CARRIERA - Nota per le sue labbra carnose e i capelli folti e ondulati, è stata descritta come una donna eccentrica. Vari i personaggi interpretati, dalla prostituta (in «Easy Rider» con Dennis Hopper e Peter Fonda) alla cameriera, dalla cantante country alla ladra. È stata diretta da grandi registi: Francis Ford Coppola in «Big Boy» del 1966, Robert Altman in «Nashville» del 1975 e Alfred Hitchcock in «Complotto di famiglia», il suo ultimo film, nel 1976. Candidata all'Oscar nel 1971 per «Cinque pezzi facili», girato insieme a Jack Nicholson, vinse un Golden Globe come migliore attrice non protagonista. Un secondo Golden Globe lo ha preso nel 1974 per la sua interpretazione nel «Grande Gatsby» al fianco di Robert Redford. Nata come Karen Ziegler, Black è cresciuta a Park Ridge (Illinois). Negli anno '60 ha studiato

recitazione con Lee Strasberg, facendo le prime esperienze nei teatri off-Broadway. Ha lavorato con grandi registi e attori, ma dalla metà degli anni '70, momento che lei stessa ha indicato come l'inizio del declino per la sua carriera, non le sono stati più offerti ruoli in grado di farla emergere. Black ha pure fatto la sceneggiatrice ed è apparsa in alcune serie televisive, come «Law and Order». Si è sposata quattro volte.



LO SAPEVATE??

Gli animali più rumorosi del mondo

Dalle scimmie urlatrici ai gamberi pistola, l'evoluzione ha dotato gli animali di mezzi sorprendenti per creare suoni

La scimmia urlatrice è l'animale terrestre più rumoroso. Le sue urla, che secondo alcuni sono più simili a ruggiti, si possono udire fino a cinque chilometri di distanza. Il volume dell'urlo della scimmia deriva dalle grandi dimensioni del suo osso ioide, un osso a forma di U che si trova nella gola e che non è ancorato a nessuna delle altre ossa. Le grandi dimensioni di questo osso consentono di creare una sacca in gola nella quale le urla della scimmia risuonano prima dell'emissione del suono. Le scimmie comunicano con una grande varietà di versi, probabilmente per fornire informazioni sulla loro posizione o proteggere il territorio, ma il loro vocabolario per noi resta ancora indecifrato.

Anche i delfini si chiamano per nome

Secondo una nuova ricerca, ogni tursiope emette un fischio diverso che i compagni imitano per richiamare la sua attenzione

Chiamarsi per nome non è solo una prerogativa dell'essere umano. Lo fanno anche i tursiopi: ogni membro del branco emette un fischio unico - "fischio firma" - che gli altri imitano quando vogliono richiamare la sua attenzione. È la conclusione di una ricerca condotta dai biologi marini Stephanie King e Vincent Janiki del Sea Mammal Research Unit della University of St.

Andrews nel Regno Unito, i cui risultati sono stati pubblicati a luglio su *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*.

L'apprendimento di segnali vocali è alla base del linguaggio umano, ma è davvero raro trovarlo nei sistemi di comunicazione non umani. Più frequenti sono quei casi in cui gli animali ricorrono a segnali vocali che non sono stati appresi, per esempio per lanciare allarmi di pericolo.

Tuttavia "i tursiopi possono imparare a produrre suoni e a usare segnali vocali per indicare la presenza o l'assenza di oggetti", dicono gli autori del nuovo studio. Già dagli anni Sessanta era noto che, nei primi anni di vita, questi delfini (*Tursiops truncatus*) sviluppano un loro fischio unico che definisce la loro identità agli occhi dei compagni del branco.

Gli individui inventano il proprio fischio a pochi mesi, anche con qualche influenza della mamma, e lo mantengono per decenni. "Questo fischio definisce l'identità individuale indipendentemente dalle caratteristiche timbriche", spiegano gli studiosi. Si distingue piuttosto per lo specifico schema di modulazione delle frequenze emesse.

La ricerca appena pubblicata è stata condotta registrando con microfoni subacquei i suoni di 200 tursiopi al largo della Scozia, che Janik sta studiando dal 1994. Si è scoperto che ogni tursiope viene chiamato dai compagni del branco con l'imitazione del suo fischio identificativo e risponde in pochi secondi, riproducendo lo stesso suono, unicamente a quel richiamo.

I ricercatori hanno anche riprodotto al computer delle copie dei fischi degli animali e hanno osservato la loro reazione. Non è stato semplice, ma le copie sintetiche hanno funzionato: ogni tursiope rispondeva unicamente al proprio fischio firma.

In questo modo si salutano quando si incontrano: la funzione è soltanto quella di mantenere i rapporti sociali, non quella di prepararsi all'accoppiamento o difendere il territorio, come accade invece nel caso di alcuni uccelli anch'essi dotati di un fischio firma.

È quindi proprio come se i tursiopi si chiamassero per nome: "sono gli unici mammiferi non umani che ricorrono a segnali vocali appresi come nomi specifici individuali per rivolgersi a diversi compagni sociali nel loro sistema di comunicazione naturale", concludono gli autori dello studio.

Un libro per l'estate...



... Questo mese vi consigliamo...

Fai bei sogni

di Massimo Gramellini

Fai bei sogni è la storia di un segreto celato in una busta per quarant'anni. La storia di un bambino, e poi di un adulto, che imparerà ad affrontare il dolore più grande, la perdita della mamma, e il mostro più insidioso: il timore di vivere. Fai bei sogni è dedicato a quelli che nella vita hanno perso qualcosa. Un amore, un lavoro, un tesoro. E rifiutandosi di accettare la realtà, finiscono per smarrire se stessi. Come il protagonista di questo romanzo. Uno che cammina sulle punte dei piedi e a testa bassa perché il cielo lo spaventa, e anche la terra. Fai bei sogni è soprattutto un libro sulla verità e sulla paura di conoscerla. Immergendosi nella sofferenza e superandola, ci ricorda come sia sempre possibile buttarsi alle spalle la sfiducia per andare al di là dei nostri limiti. Massimo Gramellini ha raccolto gli slanci e le ferite di una vita priva del suo appiglio più solido. Una lotta incessante contro la solitudine, l'inadeguatezza e il senso di abbandono, raccontata con passione e delicata ironia. Il sofferto traguardo sarà la conquista dell'amore e di un'esistenza piena e autentica, che consentirà finalmente al protagonista di tenere i piedi per terra senza smettere di alzare gli occhi al cielo.

Dalla cucina delle nonne...



...Insalata di farro e orzo

Ingredienti per 4 persone

L'insalata di farro e orzo estiva è un'idea fresca, molto leggera e digeribile per preparare i cereali.

Un piatto ricco di fibre e povero di grassi grazie alla presenza del farro e dell'orzo, due cereali molto versatili in cucina. Per realizzare questa ricetta abbiamo scelto il farro e l'orzo perlato, ovvero privati della pellicola che avvolge i chicchi, che richiedono un tempo di cottura inferiore. Una volta lessati, i cereali si condiscono con pomodori, mozzarelline e rucola, il risultato che si ottiene è una pietanza completa, saporita e colorata. L'insalata di farro e orzo estiva per la sua semplicità di esecuzione e per la sua freschezza è ideale da consumare freddo anche in spiaggia oppure da portare con sé per dei pic nic estivi, da servire come primo piatto o piatto unico.



LA VIGNETTA DEL MESE



I PROVERBI DEL MESE

Agosto ci matura il grano e il mosto.

Fango di maggio, spighe d'agosto.

Chi pota di maggio e zappa d'agosto, non raccoglie né pane né mosto.

Chi dorme d'agosto, dorme a suo costo.

Agosto, moglie mia non ti conosco.

Quando piove d'agosto, piove miele e piove mosto.

Chi vuole aver del mosto, zappi le viti d'agosto.

Poco vino vendi al tino; assai mosto serba a agosto.

La prim'acqua d'agosto, il caldo s'è riposto.

Di settembre e d'agosto, bevi il vin vecchio e lascia stare il mosto.

Alla prim'acqua d'agosto, cadono le mosche; quella che rimane, morde come cane.

Chi va all'acqua d'agosto, non vuol bere il mosto .

Mostrano gli alberi nell'agosto quel che daranno poi di frutto.

...E noi vi diamo appuntamento al prossimo mese...