

AUTUNNO

Benvenuta stagione della prevenzione

Prevenire con consapevolezza: l'autunno di 'Insieme'

Sindrome di Burden
Riconoscerla e supportare i caregiver. Ma come?

Decadimento cognitivo e demenza
10 regole per una casa sicura

Speciale salute
Autunno e screening gratuiti: la stagione della prevenzione

Anziani: perché è giusto vaccinarsi, e non solo d'inverno

L'inverno sta arrivando: come affrontarlo con serenità?

Speciale Rsa
Covid-19: cosa ci ha insegnato, cosa manterremo e perché è importante farlo

Cure domiciliari: cosa sono e come possono aiutare, ogni giorno

Speciale Eventi
La ricchezza della normalità: le attività di routine che fanno bene

INSIEME

MAGAZINE
NUMERO 2 - 2023

L'ARTE DI PRENDERSI CURA DI TE



Autunno: benvenuta, stagione della prevenzione

A cura della redazione del Gruppo Edos

Ricominciare, dopo l'estate, le vacanze e, molto spesso, il grande caldo che rende faticose anche le normali attività quotidiane - soprattutto per chi vive in città - non è sempre facile: ma l'autunno porta con sé la giusta freschezza per riprendere le buone vecchie abitudini. Vediamo come!

Infatti, a proposito di buone abitudini, questo numero di "Insieme" si concentra proprio sulla cura di sé stessi, sia esteriore che interiore, per affrontare l'inverno che arriva con buone pratiche e la giusta energia. Ma autunno è anche sinonimo, nel mondo della medicina, di "prevenzione":

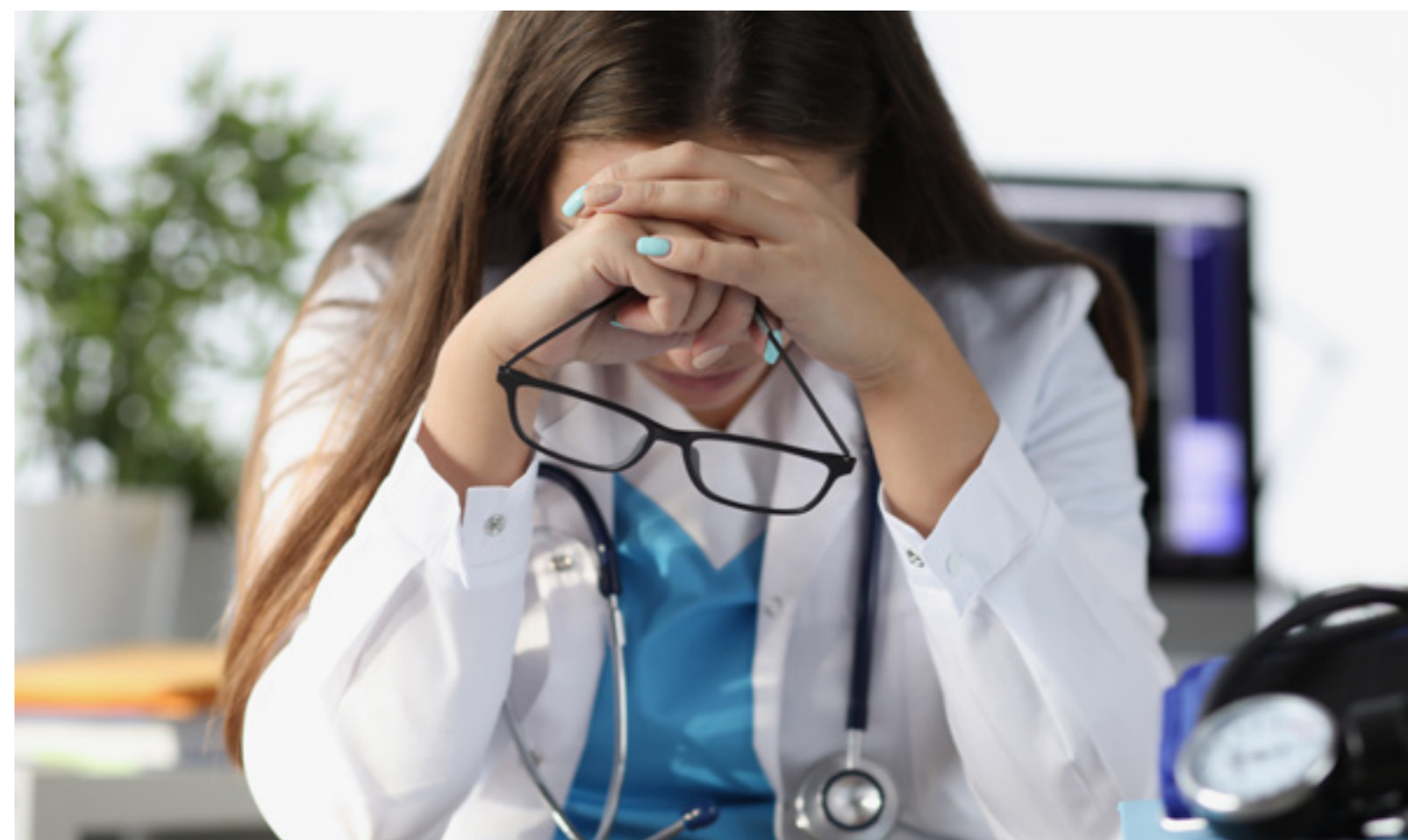
ecco perché in questa edizione troverai tanti approfondimenti legati alla vaccinazione per i senior - non solo quella anti-influenzale! - e un paragrafo che parla di tutti quegli screening autunnali che ci aiutano, con esami gratuiti e giornate di prevenzione, a sconfiggere patologie gravi in grado, purtroppo, di minare la qualità di vita, tra cui l'Alzheimer, una malattia che "non può e non deve escludere" nessuno, né chi ne è affetto, né chi si prende cura di chi soffre di questa patologia, ovvero i caregiver.

Per questo abbiamo parlato proprio di caregiving e della "Sindrome di Burden", che molto spesso colpisce chi si occupa al domicilio di un caro con fragilità o cronicità, attraverso una serie di consigli che descrivono non solo la problematica, ma anche le soluzioni che si possono attuare per trovare sollievo nella quotidianità.

Tutto questo, insieme alle storie che provengono dalle nostre strutture, gli eventi e le attività che animano le giornate con calore e umanità, per un futuro sempre radioso.

Non ci resta che augurarvi buona lettura!

La redazione del Gruppo Edos



Sindrome di Burden

Riconoscerla e supportare i caregiver. Ma come?

A cura della redazione del Gruppo Edos

Durante la nostra vita ci troviamo ad affrontare molte responsabilità e il ruolo di caregiver è certamente una delle più importanti. Una condizione, quella di occuparsi al domicilio di un proprio caro fragile, anziano o malato, che impegna soprattutto le donne nel nostro paese e che porta a un divario importante nella percezione dello stress: **65% contro il 42%**

di quanto dichiarato dagli uomini. Questo stress, che diventa molto significativo, è noto come "stress da caregiver" o "Sindrome di Burden": esploriamo insieme, in questo articolo, di che cosa si tratta, come riconoscerlo e quali strategie possiamo mettere in atto per ritrovare l'equilibrio.

“Stress da caregiver”: cos’è?

Lo “stress da caregiver” nasce dalla combinazione di situazioni ed emozioni che scaturiscono quando ci occupiamo di un anziano, di un familiare affetto da una malattia cronica o un bambino con esigenze speciali: spesso, le richieste di questi soggetti sia a livello fisico, che emotivo e psicologico si rivelano essere sfide quotidiane capaci di provocare tensione e affaticamento, da cui derivano insonnia, ansia, sbalzi d’umore e, nei casi più severi, depressione.

“Sindrome di Burden”: impariamo a riconoscerla

Intervenire tempestivamente è il primo passo verso un ritrovato benessere. Ma, per farlo, bisogna riconoscere sintomi e situazioni che sono segnale della presenza di questo disturbo da stress. Eccone alcuni:

Irritabilità e cambiamenti d’umore: uno dei primi segnali di stress da caregiving è il reagire in modo eccessivo davanti a situazioni quotidiane, oppure provare frequenti sbalzi d’umore durante la giornata.

Affaticamento costante: nonostante il riposo, la stanchezza può rimanere, diventando così cronica. A questo campanello d’allarme spesso si aggiungono insonnia e sonno disturbato, che causano un affaticamento persistente.

Malessere fisico: in situazioni di stress, il nostro sistema immunitario viene fortemente condizionato. Ecco perché chi soffre di “Sindrome di Burden” spesso manifesta anche mal di testa, disturbi gastrointestinali, facilità alle infezioni da funghi e batteri.

Isolamento sociale: lo stress tende a farci isolare volontariamente dalle situazioni di socialità con amici e parenti. A questo si può unire la perdita di interesse verso quegli hobby che da sempre arricchiscono la nostra vita, come sport, musica o cinema. Un segnale manifesto dello stress da caregiver.

Vincere lo stress da caregiver si può.

Se stai avvertendo disturbi come quelli che abbiamo elencato sopra, il nostro consiglio è quello di rivolgerti a uno specialista o a un professionista, come un counselor o uno psicologo specializzato. Chiedere aiuto si può e si deve, per affrontare al meglio le difficoltà.



Tuttavia, puoi cominciare a prendere in mano la situazione, per trovare sollievo, oppure puoi integrare alcune semplici azioni nel tuo percorso:

- Crea una routine strutturata per gestire con efficacia il tempo in casa riducendo l’ansia.
- Cura il tuo corpo con una buona dieta equilibrata, cerca di fare esercizio fisico - basta camminare, o allestire un piccolo spazio di allenamento a casa - e cerca di migliorare il sonno e il rilassamento con integratori di melatonina, valeriana e iperico, ottimo per l’umore.
- Pianifica delle pause tutte per te. Anche piccoli momenti di tranquillità, come un bagno caldo o un’uscita con gli amici più cari, possono fare una grande differenza.

Ricordati inoltre che se stai affrontando un periodo difficile con un tuo caro e vorresti maggiori informazioni per un supporto concreto in termini di assistenza, puoi [contattarci qui](#): saremo lieti di rispondere alle tue domande e darti maggiori informazioni sulle soluzioni offerte dalle nostre strutture, senza impegno. Oppure, puoi rivolgerti ai centri che le Regioni mettono sempre più spesso a disposizione, come ha fatto l’Emilia Romagna in questa pagina web dedicata ai [caregiver](#).



Decadimento cognitivo e demenza

10 regole per una casa sicura

A cura della redazione del Gruppo Edos

Il Gruppo Edos è parte del Gruppo La Villa, che da 30 anni si occupa della cura di anziani e categorie fragili: questa nostra esperienza ci permette, ogni giorno, di entrare in contatto con metodologie e strumenti che vanno incontro a chi soffre di patologie severe e cronicità, come Alzheimer e demenza, per esempio.

E, questa nostra esperienza, è traslabile anche in alcuni consigli che puoi applicare a casa e con cui riorganizzare gli ambienti, per il tuo caro che soffre di queste patologie, in maniera sicura, senza barriere, ottimizzando gli spazi ma senza stravolgere le abitudini di una vita insieme.

1. Prima di tutto la sicurezza

Tappeti scivolosi, cavi scoperti e oggetti sparsi sono potenziali pericoli. Per individuarli, quindi, puoi monitorare casa prendendo nota di ciò che non va, così da intervenire: puoi fissare i tappeti per evitare cadute con nastro biadesivo, oppure puoi scegliere tappeti antiscivolo; copri poi i cavi con canaline e riponi gli oggetti sparsi. Non solo: per una maggiore tranquillità puoi installare anche maniglie di sostegno.

2. Accedere con semplicità

Come dicevamo prima, installare maniglie e supporti può essere molto utile per consentire ai nostri cari con difficoltà di accedere alla doccia, di muoversi nei corridoi e alle scale con sicurezza e facilità. Non solo: in caso di demenza o Alzheimer, per prevenire allontanamenti da casa, puoi installare appositi cancellini da interno in prossimità delle scale o degli accessi verso l'esterno.

3. Ambienti familiari

Mettere in sicurezza un'abitazione in cui vivono persone con problematiche di deambulazione, malattie croniche o demenza significa, molto spesso, cambiarne anche l'aspetto. Invece, è importante non apportare stravolgimenti: per esempio, mantenere i mobili di una vita garantisce la familiarità dello spazio e può aiutare a ridurre l'ansia o gli stati di agitazione che nascono dallo spaesamento. Anzi, arricchisci alcuni angoli della casa con foto e vecchi ricordi, per rafforzare legami e memoria!



4. Luce naturale o luce artificiale?

La luce è un altro elemento importante per mettere in sicurezza la tua casa. In particolare, la luce riduce le ombre e, di conseguenza, gli inganni visivi e le finte percezioni. Pensiamo quindi, in caso di demenza, come una corretta illuminazione possa essere utile. Come fare? Basta lasciare spazio alla luce naturale, quanto più possibile - dal momento che aiuta anche i naturali ritmi del corpo di sonno e veglia - e, appena cala la sera, ricordiamo di illuminare la casa e soprattutto i suoi angoli con luci diffuse, possibilmente a led, non aggressive ma ben posizionate.

5. Non solo luce: anche il colore aiuta!

La luce può essere ancora più valorizzata se combinata con il colore delle pareti: meglio scegliere, però, colori caldi - giallo tenue, beige, pesca, rosa chiaro - per le stanze dove la luce naturale è presente in buona parte della giornata, mentre puoi abbinare colori più freddi, come il verde chiaro e l'azzurro, in quegli ambienti dove si svolgono funzioni fondamentali nella vita di tutti i giorni, come la cucina o il bagno.

6. Evidenziare gli ostacoli

Parliamo ancora di colore, utile non solo a valorizzare e veicolare meglio la luce, ma anche a evidenziare gli ostacoli. E, usando nuance contrastanti, sempre in tonalità non aggressive, su cornici o pareti, ecco che puoi aiutare i tuoi cari a riconoscere gli ostacoli, evitando gli urti, e a favorire l'orientamento nello spazio. Un esempio? Dipingi una porta con un colore diverso rispetto alla parete, o evidenzia uno scalino nascosto.

7. “Dove sono i vestiti?”

Un altro suggerimento che ci sentiamo di raccomandare è usare le etichette adesive per indicare il contenuto di armadi, cassetti e armadietti così da rendere più facile la ricerca delle cose che possono servire durante la giornata, soprattutto in caso i nostri cari stiano affrontando le prime fasi dell'Alzheimer, ma anche per riorganizzare gli oggetti e ottimizzare il tempo che impieghiamo per riordinare le cose, senza mai dimenticare dove le abbiamo messe!

8. Il tempo e i giorni

Se parliamo, nuovamente, di Alzheimer o di demenza, sappiamo che riconoscere calendari e interpretare le lancette degli orologi diventa davvero difficile. Ma esistono supporti di questo tipo ideati appositamente per chi ha malattie degenerative a livello cognitivo: parliamo, per esempio, di veri e propri “orologi intelligenti” che aiutano a orientarsi dal punto di vista temporale, a distinguere il



giorno e la notte e possono anche ricordare l'ora di assunzione delle medicine.

9. La tecnologia che aiuta

Oltre a calendari e orologi esistono anche dispositivi salvavita davvero intuitivi che sanno assicurarti maggiore tranquillità nel tuo essere caregiver. Per esempio, parliamo di quei sistemi di monitoraggio per elettrodomestici che segnalano se un apparecchio è rimasto acceso, come una piastra o un fornello; oppure dei rilevatori di gas da montare sulle pareti. Infine, per i casi più severi di malattia e demenza, esistono tracker GPS da indossare come semplici braccialetti per localizzare un nostro caro, così da poterlo localizzare in caso si smarrisca

10. Sì agli elementi sensoriali

Musica leggera, piante, aromi diffusi con leggerezza sanno creare rilassatezza e rendono l'ambiente di casa un luogo fatto di tranquillità, proprio come succede nelle nostre stanze sensoriali: ambienti speciali appositamente creati per combattere il wandering o gli stati di agitazione dove si adottano approcci dolci e non farmacologici.



Autunno e screening gratuiti

La stagione della prevenzione

A cura della redazione del Gruppo Edos

La scienza “fa passi da gigante”: non è solo un modo di dire, ma è una realtà ben radicata, testimoniata dai numerosi screening che popolano l’autunno, una stagione ricchissima di giornate della prevenzione dedicate a tutte quelle malattie più diffuse e, al tempo stesso, più pericolose: parla-

mo di problematiche cardiache, tumorali e di occasioni per riflettere sulla propria salute e conoscere modalità di cura gratuite, come gli screening che vengono indetti in queste giornate sia dalla Sanità Pubblica che da tanti centri privati. Segna le date, dunque!

Alzheimer e malattie cardiache: le giornate mondiali di settembre

Cominciamo con la Giornata Mondiale dell’Alzheimer, che si terrà il 21 settembre: si stima che questa patologia interessi circa 36 milioni di persone nel mondo, di cui un solo milione nel nostro paese, dove ben il 73% dei malati di Alzheimer è a carico delle famiglie. La Giornata Mondiale dell’Alzheimer - contraddistinta dall’hashtag #LetsTalkAboutDementia - nasce proprio per diffondere best practices, esperienze, terapie e idee innovative, insieme a tante associazioni e istituzioni distribuite su tutto il territorio italiano. Anche nelle nostre Residenze infatti, tanti sono gli eventi e le iniziative che verranno organizzate proprio a questa importante ricorrenza.

Il 29 settembre si celebra invece la Giornata Mondiale del Cuore (World Heart Day): in particolare, le Regioni italiane, nel 2020, hanno sottoscritto il Piano Nazionale della Prevenzione, che si concluderà nel 2025 e che ha come obiettivo diffondere la conoscenza delle malattie cardiache, la cui incidenza è molto forte in Italia, rappresentando circa il 35% circa dei decessi. Una patologia, quella cardiaca e vascolare legata soprattutto alla sedentarietà, al sovrappeso o all’obesità, al diabete mellito, ai valori aumentati di colesterolo e al tabagismo. E, proprio nella giornata del 29 settembre, tantissimi centri medici propongono screening gratuiti dei fattori di rischio: approfittane!



Ottobre è il mese della vista

Prevenire le patologie legate alla vista e agli occhi: ottobre è il mese giusto, perché è proprio quello dedicato alla prevenzione oculistica! Infatti, in questo mese, sono tantissimi i centri privati ottici dove potrai effettuare gratuitamente un test della vista, per diagnosticare un eventuale calo, oppure per isolare eventuali fastidi che possono emergere da un problema di visione, come cefalee o infiammazione della cervicale che sono, purtroppo, in grado di condizionare negativamente lo stile di vita.

Non solo ottobre: perché il Ministero della Salute, dallo scorso aprile, ha lanciato il “Bonus vista”: si tratta di voucher dedicati per l’acquisto di occhiali da vista e lenti correttive.

Scopri se puoi partecipare alla richiesta sul sito bonusvista.it.

Ma attenzione... perché sempre in questo mese, precisamente il 2, si festeggia anche l’immancabile “festa dei nonni”: non una giornata di prevenzione, certamente, ma un’occasione per stare insieme e per festeggiare i “protettori della famiglia”, la cui l’importanza, non solo all’interno dei nuclei familiari, ma della società stessa, è innegabile!



Novembre: prevenzione al maschile con “Movember”

Si scrive “novembre”, si legge “Movember”: questo nome così particolare è stato creato proprio per identificare - con l’unione delle parole Moustache (“baffi”, in inglese) e November (“novembre”) - il “Mese Internazionale della Prevenzione della Salute Maschile”: un’iniziativa che sensibilizza e diffonde la conoscenza del tema del tumore prostatico, purtroppo uno dei più diffusi nei Paesi occidentali e che in Italia rappresenta ben un quinto dei tumori maschili. Durante questo mese potrai prenotare screening e fare una chiacchierata con medici e andrologi per conoscere a fondo il problema e prevenirlo, come ti viene spiegato anche in [questo link](#) dalla società europea di oncologia



Anziani: perché è giusto vaccinarsi,
e non solo d’inverno

In collaborazione con la Dott.ssa Maita Sartori,
medico presso il Gruppo Edos

La vaccinazione è un ottimo intervento di prevenzione verso tante malattie ed è ormai, gioco forza, un argomento attuale, specie nel post-pandemia. Ma, in particolare, parlando di anziani, vediamo come i

vaccini siano un’arma di difesa potente di fronte alle tante fragilità e pluripatologie di cui spesso sono affetti. Ne abbiamo parlato con la Dott.ssa Maita Sartori, medico presso RSA Le Terrazze.

Vaccinarsi in terza età: perché?

“La vaccinazione è un ottimo intervento di prevenzione che, come si sa, si effettua in diverse fasi della vita. Non a caso, per esempio, vacciniamo i neonati e i bambini, ci vacciniamo in gravidanza e, per lo stesso principio, è bene che questa prassi venga seguita anche dagli over 65, per aumentare le proprie difese nei confronti di alcune malattie che possono causare complicanze impegnative, specie per chi presenta patologie diverse contemporaneamente come diabete, cardiopatie, malattie renali, malattie neurologiche, come spesso accade nelle persone anziane”.

Quali vaccini sono raccomandati nei senior?

“Le vaccinazioni raccomandate per chi ha compiuto 65 anni (ma non solo: pensiamo anche alle persone di qualsiasi età affette da patologie come diabete, malattie immunitarie, o malattie cardiache) sono il vaccino contro lo Pneumococco, per il quale esistono più vaccini, non solo uno, essendo questo un batterio il cui ceppo vanta ben 90 famiglie differenti: esso colpisce il sistema respiratorio manifestando sinusite, raffreddore, otiti, bronchiti e polmoniti che possono diventare anche molto gravi; abbiamo poi il vaccino contro l'Herpes Zoster e quello anti-influenzale: in particolare, vaccinarsi contro l'influenza è importante perché il consueto “malanno di stagione” è causato da microrganismi, a volte difficili da sconfiggere perché hanno imparato a difendersi dal nostro sistema immunitario e anche dai medicinali”.

Irrobustire il sistema immunitario in terza età

“Proprio così: i vaccini fanno questo, difendono il nostro sistema immunitario e, al tempo stesso, lo rendono più forte. Prendiamo l'esempio dell'Herpes Zoster, la cui prima apparizione nel nostro corpo, avviene, in genere, attraverso una malattia tipicamente infantile: la varicella. Da qui, l'Herpes Zoster diventa una presenza quiescente nelle fibre nervose che il nostro sistema immunitario tiene sotto controllo ma, quando arriva un momento di debolezza o di particolare stress, ecco che il virus si riattiva, manifestandosi lungo le vie nervose che vanno dalla schiena all'ombelico dove appare come un'eruzione con vescicole esterne, chiamato comunemente “fuoco di S. Antonio”, il quale sovrastimola i nervi moltiplicandosi lungo il loro decorso. E le sue complicanze, spesso, sono particolarmente invalidanti determinando nevralgie dal dolore “urente” (quindi simile a una bruciatura). Ecco perché è importante ricorrere alla vaccinazione anche contro queste patologie, senza limitarsi a quella stagionale consigliata spesso dal medico di base”.

In Rsa: come vengono vaccinati gli anziani?

“I vaccini di cui abbiamo parlato sono gratuiti per tutti gli over 65 grazie alla collaborazione dei Medici di Medicina Generale e dei servizi vaccinali dell'ASL, quindi vengono organizzate vere e proprie giornate di vaccinazione direttamente in Rsa - i familiari sono sempre

informati e firmano un'autorizzazione per vaccinare i propri cari - contro Pneumococco, Herpes Zoster e Influenza. Queste giornate tengono conto anche dei richiami attraverso remind periodici e specifici. Per esempio: il vaccino anti-influenzale viene eseguito annualmente, e ogni anno è diverso, mentre per l'anti-Pneumococco e per l'Herpes Zoster basta un unico ciclo, suddiviso in più dosi, una volta nella vita.

Ma non dimentichiamo che, oltre ai vaccini, soprattutto in presenza di anziani con pluripatologie o persone fragili, dobbiamo adot-

tare - in Rsa come a casa - altri semplici ma efficaci accorgimenti igienici per evitare il contagio tra le persone, che vanno dal lavarsi le mani al proteggere naso e bocca quando si starnutisce, fino all'uso della mascherina, ancora fortemente raccomandato nel contatto con anziani, perché buona parte delle malattie stagionali e virali si trasmettono a livello respiratorio attraverso le cosiddette ‘goccioline di Flügge’, ovvero minuscole goccioline di saliva che emettiamo anche solo parlando molto vicini”.





L'inverno sta arrivando Come affrontarlo con serenità?

In collaborazione con Sara Lombardi,
coordinatrice infermieristica presso RSA San Luigi Gonzaga (VA)

Il freddo sembra ancora lontano? Di certo è meglio essere previdenti, per prepararsi alla stagione rigida e affrontarla con serenità rivedendo alcune abitudini quotidiane, dall'abbigliamento all'alimentazione, per contrastare così i fastidi più comuni. Ecco,

quindi, una carrellata di consigli applicabili anche nella tranquillità della propria casa, che ci dona Sara Lombardi, coordinatrice infermieristica presso RSA San Luigi Gonzaga (VA).

L'abbigliamento, innanzitutto.

L'alleato principale per combattere il freddo e la rigidità muscolare che porta con sé è proprio il vestiario: cerchiamo di preferire un abbigliamento a strati e di cotone, evitando lana o indumenti troppo pesanti, per sostituirli con abiti traspiranti che diano anche la possibilità di toglierli o metterli quando si sente più caldo o freddo.

Sconsigliabile, invece, il pile, soprattutto per i più fragili o per chi ha un'età avanzata: questo tessuto, infatti, se indossato a contatto con la pelle - che, come sappiamo, con il passare degli anni si assottiglia e diventa più secca - rischia di provocare piccole lesioni.

Un altro suggerimento è sicuramente quello di mantenere sempre la pelle idratata da fuori, con una buona crema nutriente ma leggera e, possibilmente, neutra, dedicata alle pelli mature, senza trascurare l'idratazione "dall'interno" con tante tisane calde, che danno una piacevole sensazione di calore.

L'ambiente: un fattore imprescindibile

Oltre alle scelte più consone in fatto di abbigliamento, anche l'ambiente gioca un ruolo centrale nella prevenzione dei fastidi e dei disturbi che il freddo può causare ai senior. Un esempio? In Rsa la temperatura degli ambienti viene sempre mantenuta tra i 18 e i 22 gradi massimo, con una buona umidificazione che possiamo ottenere anche a casa grazie agli umidificatori da appendere



ai termosifoni e che possono essere arricchiti anche con gocce di olii essenziali profumati. Ricordiamo poi di rigenerare l'aria spesso: prima di tutto al mattino, magari mentre si fa colazione o ci si prepara alla giornata.

Muoversi: un antidoto pieno di benefici

Laddove possibile, anche il movimento va promosso, perché mantiene il corpo caldo: basta solo camminare in casa svolgendo un po' di faccende quotidiane; oppure, in caso la stabilità sia precaria, si può acquistare una pedaliera da usare in poltrona, che aiuta la circolazione degli arti inferiori, a cui aggiungere un po' di attività con la palla, per esercitare così anche mani e braccia. E, tutto questo, ha più benefici, perché aiuta anche il mantenimento delle capacità residue, oltre a favorire il calore corporeo, evitando fastidiose contratture che nascono proprio dalle posizioni che assumiamo quando abbiamo freddo!



Diamo uno sguardo anche all'alimentazione

Ma il freddo si combatte anche a tavola, con semplicità: partiamo con la colazione e una buona spremuta d'arancia, se non sussistono patologie allo stomaco e digestive, a cui possiamo far seguire una bevanda calda non zuccherata, come tisane o tè, magari accompagnato da fette biscottate integrali e marmellata. Largo, poi, come è facile immaginare, a frutta e verdura di stagione, da integrare in pasti leggeri e frequenti, a cui possiamo unire due buoni spuntini al giorno sempre seguiti, magari da una bevanda calda. E per la cena? Una minestra di legumi passati, un brodo o un minestrone, preziosi non solo per riscaldare il corpo, ma anche per concedersi un riposo migliore, visto che questi cibi sono leggeri e migliorano le funzioni digestive. E,

se "inverno" fa rima con "festività", concediamoci qualche sfizio, facendo attenzione all'ora in cui mangiamo, per esempio, i dolci: meglio gustarli a merenda e non subito dopo il pasto, o prima di dormire.

Un'ultima osservazione va fatta per gli integratori, soprattutto quelli dedicati alle difese immunitarie: devono sempre essere prescritti dal medico. Infatti, anche le cure naturali - che possono comunque aggravare patologie renali sussistenti, per esempio - non vanno mai intraprese senza un parere professionale. Quindi, anche se vogliamo assumere, o far assumere ai nostri cari pappa reale ed echinacea (tra l'altro settembre è proprio questo il periodo ideale per cominciare i cicli di assunzione) diamo un colpo di telefono al nostro dottore di fiducia e ascoltiamo i suoi consigli!



Covid-19

Cosa ci ha insegnato, cosa manterremo e perché è importante farlo

**In collaborazione con il Dott. Matteo Marastoni,
Responsabile Governo Clinico del Gruppo**

Sembra forse scontato, ma parlare di Covid-19 e, in particolar modo, di quelle che sono le cosiddette "best practices" rimaste in vigore, pur non essendo più obbligatorie per legge, nella gestione quotidiana delle Rsa, è davvero importante: perché ci sono

piccoli gesti che possono cambiare la vita dei più fragili, proteggendoli senza interferire drasticamente nella routine di Ospiti e dipendenti. Ce ne parla il Dott. Matteo Marastoni, Responsabile Governo Clinico del Gruppo.

Tema Covid-19: perché parlarne ancora?

“Nei contesti Rsa sono ancora attive alcune delle normative che, al di fuori delle strutture, invece, non vigono più. Infatti, in caso di positività di un Ospite, continuiamo con la prassi dell’isolamento, per proteggere non solo chi contrae il virus, ma anche i più fragili che vivono nella stessa realtà, sia al netto della positività che per quanto riguarda i pazienti asintomatici. In aggiunta a questo facciamo anche valutazioni epidemiologiche di tutta la comunità che vive in Residenza: ciò significa che, di fronte a un primo caso di positività, scatta un meccanismo di controllo generalizzato con accertamenti diagnostici anche sugli operatori. Un’azione, questa, che ha uno scopo preventivo: una lezione che abbiamo appreso dai mesi più difficili e che è una buona pratica, forse la migliore, per garantire l’incolumità di tutti con piccoli sforzi”.

Cosa ci ha insegnato il Covid-19?

“Prassi e azioni, certo: ma questi iter vengono messi in pratica anche su altri campi. Infatti, la vita post Covid-19 ci ha fatto riconsiderare, per esempio, il concetto di “affollamento”, soprattutto quello legato alle visite in certi momenti della giornata e in certi contesti (parliamo di momenti chiave come quelli dei pasti). Va comunque detto che ora gli accessi alle visite sono piuttosto liberi in tutte quelle zone che non sono interessate dal virus: non c’è bisogno



di green pass o prenotazioni, basta indossare la mascherina e si può passare tempo prezioso con i propri cari in tranquillità.”

“A questo va aggiunta anche la valutazione della sintomatologia degli operatori: infatti, il famoso ‘banale’ raffreddore, come avremmo detto fino a qualche anno fa, viene ora visto come potenziale rischio per gli Ospiti più fragili, quindi invitiamo sempre i nostri dipendenti a monitorarsi e a sospendere l’attività lavorativa, in caso non si sentano bene, fino a guarigione. Parliamo ora della mascherina, ancora obbligatoria per legge nelle strutture per anziani: in futuro la normativa che ne sancisce l’uso potrebbe essere sospesa, ma continuare a usarla laddove sussistono, per esempio, patologie respiratorie infettive, è una buona norma igienica e di rispetto”.



Tecnologia: a che punto è la cartella digitale informatizzata nelle Rsa del Gruppo?

“Il Covid-19 ci ha portati sicuramente a familiarizzare anche con dispositivi elettronici e sistemi digitali. La cartella clinica informatizzata, già piuttosto diffusa nelle nostre vite private, sta continuando a essere sempre più presente anche nelle nostre Rsa: un’implementazione che sta

vedendo una formazione continua e diretta da parte degli operatori per un corretto uso dello strumento, così da arrivare alla sua totale diffusione in tutte le Residenze del Gruppo entro la fine dell’anno con tutti i pazienti già inseriti al suo interno. Un cambiamento a volte non semplice, ma che sicuramente dà benefici anche agli operatori che finalmente non dovranno più lavorare con faldoni cartacei”.



Cure domiciliari

Cosa sono e come possono aiutare, ogni giorno



Cosa sono le cure domiciliari?

Come ci spiega Francesco Corbellini, le cure domiciliari “prevedono un’assistenza domiciliare integrata, servizio che consiste nell’ottenere prestazioni sanitarie - infermieristiche, fisioterapiche, ma anche servizi di psicologia e di telemedicina - al domicilio, evitando così problemi di istituzionalizzazione per gli anziani e per i più fragili. Attenzione, però, perché non stiamo parlando di cure alternative a quelle fornite da un sistema di ricovero: parliamo di terapie che si uniscono, si integrano a queste e che possono, addirittura, coesistere.

Le Rsa sono e restano il più valido supporto in caso di non autosufficienza con necessità di assistenza costante, mentre le cure domiciliari possono essere un ottimo supporto laddove la permanenza al domicilio è ancora possibile ma si necessita comunque di assistenza o prestazioni specialistiche. In particolare, per le cure domiciliari ci si avvale di professionisti che scelgono di lavorare specificatamente in questo ambito e che sanno relazionarsi con il mondo privato della casa, ovviamente diverso rispetto a quello della Rsa o dell’ospedale”.

In collaborazione con Francesco Corbellini e Tatiana Maso, coordinatori infermieristici del progetto Cure Domiciliari del Gruppo La Villa, di cui fa parte il Gruppo Edos, per la Città Metropolitana di Milano e la zona Brianza-Insubria

Sapevi che solo il 2,7% della globalità degli over 65, in Italia, sono assistiti domiciliariamente, a fronte di una domanda molto più nutrita? Questo è un dato che emerge dalla ricerca portata avanti dalla rubrica **“Infodata” di Il Sole 24 Ore**. Alla luce di questi dati, e per fornire risposte alle necessità delle famiglie, il Gruppo La Villa - di cui il Gruppo Edos fa parte

- presenta la sua nuova offerta dedicata alle cure domiciliari attivata in diverse zone della Lombardia. Ecco di cosa si tratta, nel racconto che ci forniscono Francesco Corbellini e Tatiana Maso, coordinatori del progetto nella Città Metropolitana di Milano e Brianza-Insubria.

Le tante sfumature delle Cure Domiciliari

“Il vero vantaggio di questa tipologia di cure” - continua Corbellini - “è quello di poter rimanere nella propria casa, luogo sicuro e di accettazione per eccellenza: l’umanità dell’operatore e la tranquillità del proprio ambiente di vita possono fare la differenza anche in caso di patologie molto gravi, come una SLA o una malattia oncologica, a cui si aggiunge, poi, un fondamentale supporto alla famiglia del paziente. Pensiamo, inoltre, anche agli strumenti (un deambulatore, o la gestione di una PEG) che servono alla vita di molti e alla possibilità di imparare a usarli, da parte loro e dei caregiver. Infine, le cure domiciliari consentono di ottenere prelievi ematici e rilevazione dei parametri vitali senza dover mobilitare l’anziano. Insomma, i casi sono molteplici e arrivano fino alle visite specialistiche, come quelle geriatriche”.



Le cure domiciliari da un punto di vista sociale

Come invece ci spiega Tatiana Maso, coordinatrice del progetto per la zona Brianza e Insubria “l’assistenza domiciliare è una via di mezzo tra il ricovero e l’autonomia, e per questo è caratterizzata da aspetti fortemente incentrati sulla tematica sociale. Facciamo un esempio, che riguarda i familiari dell’assistito: anch’essi si trovano in un mondo nuovo, dedicato alla gestione e alla cura. Il compito dei professionisti in questo ambito è, quindi, proprio quello di accompagnare la famiglia (non solo colui che riceve le cure) ad accettare il cambiamento, a imparare a gestire la situazione e le giornate nel modo più giusto e sicuro. Così, strumenti come il supporto e il sostegno psicologico vengono erogati per fare leva sui punti di forza, per cercare di contenere le frustrazioni e supportare le fragilità, rispettando l’equilibrio e le giuste modalità di relazione, con la garanzia che l’operatore,

appositamente formato, entrerà sempre in punta di piedi in casa, adattandosi al contesto e, di conseguenza, muovendosi attraverso le scelte più giuste”.

Quali le peculiarità della zona della Brianza?

“La Brianza e la zona dell’Insubria presentano statisticamente una peculiarità: sembra che in questi territori si tenda a tenere i propri cari al domicilio quanto più possibile. Un desiderio comprensibile e condivisibile. Spesso, però, arrivano cambiamenti repentini, nella realtà di una persona anziana o con fragilità, che determinano il crollo dell’equilibrio e di quell’idea di convivenza con questa persona, la quale diventa qualcuno di familiare ma - pensiamo a una demenza - sconosciuto al tempo stesso. Per questo, scegliere le cure domiciliari può essere un giusto compromesso: perché ogni professionista sa comportarsi con empatia e amore, delimitando i giusti confini ed entrando a far parte di un equilibrio, fatto di abitudini e regole che vigono nel domicilio della persona in cura, da rispettare sempre”.

Quali le necessità della zona della Città Metropolitana di Milano?

“Purtroppo in una metropoli come Milano le richieste sono tantissime e gli istituti in grado di erogare cure adeguate a chi è più fragile scarseggiano, non riescono a far fronte alla domanda e hanno liste d’attesa lunghissime. Il servizio di cure domiciliari, quindi, risulta congeniale soprattutto per prestazioni ‘spot’, come medicazioni o terapie, in modo che il caregiver abbia un’integrazione professionale adeguata all’occorrenza. Non solo: in caso le situazioni siano particolarmente fragili, i professionisti possono attivare una rete di cure e figure professionali interstrutturali.

Ricordiamo, infine, che il Gruppo La Villa ha già avviato l’iter per l’accreditamento del servizio di cure domiciliari e questo permetterà presto di poter erogare prestazioni attraverso il sistema voucher, ovvero ad esenzione, grazie all’erogazione del servizio da parte della Regione”.

Un mondo in divenire, quello delle cure domiciliari, che si sta evolvendo e approfondendo, grazie al supporto del Gruppo e alla formazione continua di tutti i soggetti coinvolti nel progetto, per fornire un servizio eccellente sotto ogni punto di vista.



La ricchezza della normalità

Le attività di routine che fanno bene

A cura della redazione del Gruppo Edos

La vita in Rsa è un colorato mosaico che ogni giorno si arricchisce di nuovi tasselli: sono le attività che nascono dalle idee e dagli studi dei nostri operatori professionisti - psicologi, animatori, medici e operatori - a rendere la quotidianità ricca, vivida e

piena di spunti per migliorare le capacità cognitive e di movimento di ogni Ospite. Come? Con un pizzico di normalità, azioni semplici e conosciute, ma da non dare mai per scontate.



Spesa e bellezza: la quotidianità che ha valore in Rsa

Cominciamo con il bellissimo progetto inaugurato questa primavera dalla nostra RSA Sant'Eusebio di Camburzano (BI): Eleonora Morino, animatrice della struttura ci racconta del "Supermercato Edos", un luogo davvero apprezzato dagli Ospiti e un'attività ormai sempre presente nella calendarizzazione mensile. Si tratta di una stanza allestita come una vera e propria bottega in cui fare la spesa, tra prodotti e corsie, fino alla cassa: questo progetto, inizialmente nato per gli Ospiti con Alzheimer è stato esteso a tutti, perché l'idea della spesa, della gestione dei "soldi" e della

lista delle cose da comprare piace, fa rivivere momenti di quotidianità attiva, di organizzazione. E piace soprattutto il momento bar dopo la spesa, vissuto da tutti gli Ospiti proprio come un momento di ritrovo tra amici! Un altro ambiente - e un'altra attività - inaugurato da poco presso la struttura, è "il salone di bellezza": una stanza dedicata alla cura del sé, dove signore, ma anche signori, si concedono un momento di relax per sistemare i capelli o la barba, per una passata di smalto o un massaggio. Vedi i [post nella pagina Facebook](#) della Residenza per capire come questi attimi possano davvero regalare gioia e benefici a chi vi partecipa!

I nostri compleanni: centenari... e non solo!

Compleanni a tre cifre, compleanni tutti da festeggiare con musica e un po' di golosità: come quello della signora Anselmina Donetti, Ospite di CRA Casa San Giuseppe di Piacenza, che si è tenuto lo scorso 6 giugno. Un pomeriggio emozionante e pieno di allegria, aperto al pubblico, dove sono stati presenti la Sindaca di Piacenza Kattia Tarasconi, tutti gli Ospiti della struttura, i familiari di Anselmina e gli alunni della Scuola Primaria "Renzo Pezzani - circa 40 bambini, assieme ai loro genitori -.

Ore piene di allegria, arricchite da tanta musica, con il karaoke, e dalle golosità del food truck "La Bisia".

Un programma perfetto per condividere una giornata così importante tra musica e buon cibo, dove anche la stampa ha partecipato con interesse.

Ripartono le nostre edizioni straordinarie, tra pagine e... video

Non chiamiamoli semplicemente "giornalini": perché da qualche mese a questa parte le uscite dei giornali e dei progetti di giornalismo delle nostre Residenze sono finalmente ripartite!

Un'attività divertente e formativa dove gli Ospiti, sotto la sapiente guida degli animatori e operatori di struttura, trattano temi



di politica, attualità e società, creando uno spunto di dibattito e riflessione, lasciando anche spazio ai ricordi.

Non solo carta ma anche...video! Riparte infatti il progetto "Una vita da raccontare", il tour di video-interviste dove i nostri anziani sono protagonisti con le loro memorie, raccontate davanti all'obiettivo, proprio come farebbe un nonno con un nipote.

E di cosa si parla, in questa nuova edizione? Del primo amore e del primo bacio, ma anche del primo giorno di scuola, degli amici e del lavoro. Se ti sei perso le precedenti, [visita questa pagina](#) e non perderti le nuove pubblicazioni che avverranno nei prossimi mesi!

Alla base di questa attività c'è la stimolazione del "ricordo attivo": la scrittura e la verbalizzazione, infatti, sono in grado di attivare la memoria, agendo sulla capacità di ragionamento, la capacità compositiva di linguaggio e migliorando l'attenzione ed esprimendo opinioni, testimonianze, alla scoperta di interessi o esperienze comuni.



Il Gruppo Edos è con te

L'ascolto delle esigenze è al centro del nostro mondo

Il Gruppo Edos ha messo a disposizione tanti e nuovi canali di ascolto dedicati a chi necessita di informazioni e assistenza, supportando anche chi si trova a gestire categorie fragili o è un caregiver familiare:

- **La sezione dedicata all'emergenza Covid-19** : sul nostro sito è presente la sezione "RSA SICURA" dedicata all'emergenza Covid-19, dove troverai protocolli, best practices e FAQ per chiarire ogni dubbio e ricevere una risposta adeguata a ogni domanda circa le normative vigenti nelle strutture in relazione all'emergenza sanitaria. [Scopri la nel nostro sito!](#)
- **Il nostro Blog**: un'uscita al mese, tutti i mesi, per parlare di terza età, terapie, innovazione, mondo Rsa, con tanti consigli e approfondimenti;

- **Sezione FAQ**: una sezione del nostro sito dedicata a dare risposte alle domande più frequenti sui servizi delle strutture sanitarie assistenziali, modalità di ingresso, tempistiche, convenzioni, soluzioni di alloggio, visite, differenza tra Ospite privato e Ospite accreditato, aspetti economici e molto altro;
- **Il Centro Assistenza**: il nostro Gruppo mette a disposizione dei cittadini un Centro Assistenza Clienti gratuito per reperire informazioni circa le nostre strutture, servizi erogati, procedure amministrative per l'ingresso in Residenza, sulla documentazione necessaria e l'iter burocratico da seguire, per essere sempre più vicino a chi si trova per la prima volta a contatto con questo mondo. Il centro è aperto dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00, e risponde al numero verde gratuito 800966159 e alla mail assistenzaclienti@edossrl.it.
- **I nostri canali Social**: una [pagina Facebook istituzionale Edos](#) e le singole pagine di ogni struttura, per rimanere aggiornato sulle novità, gli eventi, e per condividere con noi i momenti più emozionanti di ogni giornata. Seguici anche su [LinkedIn](#) e [Instagram!](#)

Sono oltre 800, tra dipendenti e team di struttura, le persone che quotidianamente lavorano nel Gruppo Edos. Non solo: le équipe che si prendono cura dei nostri Ospiti in Rsa sono formate e aggiornate costantemente, predisposte al lavoro con gli altri e sempre disponibili all'ascolto.

Per questo, se hai domande, desideri saperne di più sul tema, incontrare un esperto o chiedere un appuntamento, siamo a tua disposizione.

Supporto e assistenza: anche nelle nostre strutture siamo sempre in ascolto

Sito web, social network, centro assistenza dedicato: tanti sono i canali di informazione gratuito al cittadino che il nostro Gruppo mette a disposizione. Ma non solo: anche nelle nostre strutture potrai trovare personale sempre disponibile a dare valore e ascolto alle tue esigenze. L'alta qualità di assistenza è infatti sempre coadiuvata dalla Direzione e lo staff amministrativo, che gestiscono e monitorano l'operato in Rsa affinché Ospiti e familiari siano accolti e ascoltati nel modo più adeguato.

Per maggiori informazioni, consulta www.edossrl.it e scopri il nostro mondo di risposte.



L'ARTE DI PRENDERSI CURA DI TE

I NOSTRI VALORI

PERSONE

La persona al centro di tutto

Ospiti, familiari e dipendenti: le persone rappresentano il cuore del nostro lavoro e ci impegniamo ogni giorno affinché si sentano valorizzate nella loro individualità.

ETICA

Dignità, rispetto e responsabilità

Mettiamo sempre al centro di tutto il rispetto e la dignità di ogni persona, svolgendo il nostro compito con responsabilità, integrità e trasparenza.

FAMILIARITÀ

Familiarità e disponibilità all'ascolto

Garantiamo ai nostri Ospiti una quotidianità vitale e serena caratterizzata da un clima familiare e dall'apertura all'ascolto delle esigenze specifiche.

ECCELLENZA

Professionalità, formazione e innovazione

Dedichiamo ai nostri Ospiti assistenza continua e qualificata, attrezzature all'avanguardia e forniture selezionate.



EDOS SRL

Via Benedetto da Foiano 14
50125 - Firenze (FI)
www.edossrl.it

VALLE D'AOSTA • LOMBARDIA
EMILIA ROMAGNA • PIEMONTE • ABRUZZO

SCOPRI IL VIRTUAL TOUR

Scansiona il codice QR e visita
le nostre strutture a 360°



Seguici su:



Centro Assistenza Clienti

