



UMBERTO I  
Azienda Pubblica di Servizi alla Persona  
Sede Legale: Piazza della Motta 12,  
Fordenone, Tel. 0434 223811  
asp-umbertoprmo.regione.fvg.it

# al Tuo Fianco

La Persona viene prima

Speciale convegno  
giornata Alzheimer  
a pag.2

AL TUO FIANCO

ASP UMBERTO I

1° NUMERO - APRILE 2017

Editoriale

## L'anziano al centro

di **Miria Coan**,  
Presidente ASP Umberto I

“Al Tuo Fianco” nasce dalla volontà di aprire le nostre case di riposo al territorio e di promuovere un modello assistenziale fondato sulla centralità della persona, nel quale l'ASP Umberto I crede fermamente. Il titolo è un voluto richiamo a come vorremmo che i nostri anziani e le loro famiglie percepissero i professionisti che lavorano all'interno delle nostre strutture: delle persone che mettono a disposizione il loro sapere ed il loro tempo per accompagnare la persona nell'affrontare tutto ciò che caratterizza la propria quotidianità.

Questo è a nostro avviso uno degli aspetti principali quando parliamo di umanizzazione delle cure, perché mettere al centro l'anziano vuol dire non solo prendersene cura da un punto di vista assistenziale e sanitario, ma anche investire sulla relazione interpersonale, riconoscere le emozioni altrui, promuovere l'individualità della persona.

Il sapere professionale richiede un continuo aggiornamento per rispondere in maniera efficace ai bisogni dei nostri anziani, che sono sempre più complessi e cambiano negli anni. Allo stesso tempo, però, le competenze professionali devono accompagnarsi ad un *modus operandi* che sia improntato all'umanità, al rispetto, all'uguaglianza e al diritto di scelta. Gli interventi non farmacologici a supporto delle persone con demenza, presentati nel Convegno “Cura e Sensorialità” di cui troverete gli estratti nel presente numero, sono l'esempio di come il concetto di cura vada sempre più in questa direzione.

Infine, va ricordato che l'anziano porta nelle nostre



strutture non solo dei bisogni da soddisfare, ma anche un ricco bagaglio da condividere: di esperienze, di affetti e di relazioni sociali già esistenti. Mettere la persona al centro dei nostri interventi significa anche dare spazio a questa ricchezza ed in ciò nasce la volontà di aprirci alle famiglie in primis e al territorio nel quale siamo radicati. In questo numero troverete esperienze che vanno in questa direzione negli articoli sul libro di Pastonesi e sul teatro itinerante dell'Arlecchino Errante.

Il nostro desiderio è che “Al Tuo Fianco” diventi una finestra attraverso la quale guardare nelle nostre case di riposo e, grazie alle esperienze che vi racconteremo, percepire la vecchiaia come gli ultimi segmenti della nostra esistenza che come tali vanno rispettati e valorizzati. Buona lettura.

## I diavoli di Bartali

Intervista a  
**Marco Pastonesi**  
a cura di **Elisa Giuseppin**  
e **Laura Fantuzzi**  
Articolo a Pag.7

## UMANIZZAZIONE E CURA

di **Giovanni Di Prima**  
Direttore Asp Umberto I

Immaginiamo una vecchia bilancia, una di quelle che si vedono in alcuni colorati e chiassosi mercati rionali delle nostre città, con due piatti e un bilanciere, una bilancia da segno zodiacale, ad indicare un carattere incline all'equilibrio, il simbolo tradizionale della giustizia.

Mettiamo su un piatto gli aspetti umani della persona e gli aspetti della malattia e della inabilità sull'altro. In quasi ogni ambito delle cure la bilancia vede pesare in modo molto maggiore il secondo piatto.

E' una rappresentazione chiara di quali siano i valori predominanti e tradizionalmente affermati negli ambienti assistenziali e scientifici.

Nelle case di riposo un esempio evidente di questo modello di riferimento è la cura prestata ad una persona con DEMENZA invece che a una PERSONA con demenza.

Molti degli operatori che

lavorano nell'ambito delle cure, anche nell'ASP Umberto I, a Casa Serena e nella Casa per Anziani, si sono interrogati sulla validità di questo sistema di riferimento, che condiziona la vita quotidiana di tante persone accolte in luoghi di cura, ma anche della qualità del lavoro di tanti infermieri, assistenti, medici, etc..Una istanza di maggiore attenzione agli aspetti umani delle attività di cura diviene gradualmente e giornalmente più forte.

Con questa pubblicazione vorremmo tentare di dare voce a questo crescente impegno, un piccolo contributo a fare pesare un poco di più il primo piatto della bilancia nella nostra comunità.

“Al tuo fianco”, ci sembra la posizione giusta per prestare le cure, non sopra e non sotto. Di lato, in una equilibrata posizione, perché non si tolga protagonismo alle persone che, benché si trovino in uno stato temporaneo o cronico di fragilità, meritano di vivere la loro esistenza fino in fondo, con tutte le limitazioni e vincoli che la vita ha loro riservato. In una posizione

ausiliaria e di non disturbo, di ristoro e accompagnamento, solo quando serve. Non è una prassi frequente e semplice, spesso infatti le cure risultano invasive, poco rispettose delle storie e identità delle persone.

Molti sono i segnali, nelle case di riposo, negli ospedali, negli ambulatori, nelle case. Le persone accolte sono ospiti o pazienti, non residenti. Sono tutti signori o signore, anche se la persona accolta faceva il medico o il professore. Il sistema delle relazioni si è standardizzato e prevale un galateo di cortesie poco significativo.

Le emozioni, i sentimenti, per non parlare delle passioni, occupano una parte minore nel quadro delle cose.

“La Persona viene prima”, il sottotitolo, ci sembra la sfida necessaria per fare bene il nostro lavoro di cura.

Si tratta di un impegno a valorizzare maggiormente gli aspetti più intimi e biografici delle persone di cui ci si prende cura, mettendo fra parentesi alcuni criteri dominanti nelle nostre società

Continua a pag.4

## AL TUO FIANCO

La Persona viene prima  
Periodico quadrimestrale

## ASP UMBERTO I

Azienda Pubblica  
di Servizi alla Persona

Registrazione presso il  
Tribunale di Pordenone  
n. 747 del 30/03/2017

DIRETTORE  
RESPONSABILE  
Milena Bidinost

## REDAZIONE

Serena Borsani  
Grazia Bragato  
Alice Calligaro  
Ilaria De Leo  
Giovanni Di Prima  
Paola Dolfo  
Laura Fantuzzi  
Elisa Giuseppin

## PROGETTO GRAFICO

Nuove Tecniche  
Soc. Coop. - Pordenone

## STAMPA

Tipografia Sartor Srl,  
Via Nuova di Corva 92,  
Pordenone

## PER SCRIVERE

ALLA REDAZIONE  
info@asp-umbertoprimo.  
regione.fvg.it

## Verso un nuovo approccio assistenziale per gli anziani fragili

di Laura Fantuzzi

Responsabile FAI ambito anziani

“Cura e sensorialità - Verso un nuovo approccio assistenziale per gli anziani fragili” è la giornata studio, ricorsa nella Giornata mondiale Alzheimer, che si è tenuta lo scorso 21 settembre, in occasione dell'inaugurazione della Sala Multisensoriale dell'Asp Umberto I, la cui realizzazione in Casa Serena è stata promossa da Cooperativa Sociale FAI. Il convegno è stato un'occasione di confronto tra importanti esperienze in merito alla nuova progettualità che si sta sviluppando in Asp Umberto I. All'evento sono intervenuti esperti a livello nazionale nel campo con un approccio legato alle pratiche non farmacologiche ed è stato oggetto di scambio reciproco. L'attenzione verso l'umanizzazione e la personalizzazione nelle cure delle persone anziane, nonché le pratiche di stimolazione multisensoriale sono sempre più intese come parte integrante ed innovativa nell'approccio assistenziale volto al benessere della vita degli anziani.

Un atteggiamento empatico e partecipato nei confronti non solo dell'anziano demente ma anche della sua famiglia e delle stesse realtà che si occupano di lavoro di cura appare quanto mai prioritario. Compito delle organizzazioni che si occupano di azione di cura è trasmettere agli operatori che quotidianamente si relazionano con le persone anziane, che qualsiasi procedura o linea guida, per quanto ottimamente applicata e rigorosamente eseguita, perde totalmente di efficacia e valore laddove, per eccessiva standardizzazione operativa, incasella pensieri, emozioni, atteggiamenti che

invece dovrebbero costituire il plus nella personalizzazione dell'intervento. Chi cura offrendo il proprio agire, seppure all'interno di un sistema organizzato, unico ed individuale, ha quindi l'opportunità di non essere visto e vissuto come mero esecutore meccanico ma parte integrante del miglioramento della qualità di vita e del benessere della persona accudita. Saper leggere le esigenze ed i bisogni della persona anziana gravemente compromessa e cercare percorsi alternativi che vadano al di là della “cura” fine a stessa, per entrare in relazione con l'altro, appare quanto mai importante, soprattutto nei confronti di chi, il più delle volte, non comunica o recepisce gli stimoli in maniera convenzionale, ad esempio attraverso la comunicazione verbale, ma è purtuttavia in grado di trovare/provare benessere, vitalità o tranquillità attraverso input che coinvolgono gli altri sensi. L'approccio alla multisensorialità contribuisce ad aprire nuove strade e canali comunicativi virtuosi, siano essi legati a mansioni quotidiane, come un diverso modo di eseguire l'igiene personale piuttosto che una tecnica riabilitativa volta al mantenimento dell'autonomia individuale, o riguardanti l'introduzione di nuove opportunità per chi vive all'interno di una struttura protetta, come la permanenza e la pratica di attività in un luogo dedicato che offre molteplici stimoli sensoriali e costituisce anche occasioni di rilassamento e tranquillità, come la *Snoezelen room*.

Gli spazi e la cura

### Spazi di vita e spazi terapeutici

Intervista a Ivo Cilesi, psicopedagista, formatore, esperto in supervisione terapie non farmacologiche

A cura di Laura Fantuzzi

#### Professor Cilesi, quali sono le strategie operative che facilitano il posizionamento al centro degli interventi di cura alla persona?

A mio parere è fondamentale l'approccio culturale nei confronti di un possibile modello di cura. Ci sono diverse strategie che si possono attivare sia in ambito residenziale, semi-residenziale e domiciliare. La vera forza terapeutica di un modello assistenziale di cura delle persone affette da demenza si manifesta se il modello di cura è collegato ad una sua reale e concreta validità sociale. La vera forza di un modello di cura è sicuramente la sua flessibilità e la sua applicabilità in contesti sociali sanitari assistenziali e familiari differenti.

#### Quali sono le caratteristiche di un modello di cura che lo rendano trasducibile nelle differenti realtà?

Voglio precisare che stiamo analizzando modalità di cura non farmacologiche che possono essere applicate in spazi diversi con modulazioni ambientali differenti. È importante garantire la flessibilità del modello, un modello che accompagna la persona rispettandone i tempi.

Accompagnare, essere flessibili, non avere certezze né aspettative, sono modalità di cura che ci permetteranno una buona qualità di assistenza.

#### In questo senso come è possibile modulare l'ambiente di vita della persona affetta da demenza?

Lo si può fare ri-creando spazi di cura che garantiscano il giusto equilibrio fra spazi di vita e spazi terapeutici. Anzi è fondamentale che

nei diversi ambiti familiare e residenziale gli spazi di vita coincidano perfettamente con gli spazi terapeutici. In un reparto esistono molte realtà che spesso portano in direzioni divergenti rispetto alle dinamiche di cura del paziente affetto da demenza. La sfida è quella di creare delle condizioni ambientali che mettano realmente al centro la persona e che favoriscano il suo benessere globale.

#### Che cosa può favorire il benessere reale della persona?

La domanda a mio parere può avere una risposta sola: un percorso di vita in un contesto ambientale adeguato e protesico.

Quando si parla di contesti e scenari ambientali spesso non emergono le vere e concrete esigenze e priorità di cura e di lavoro delle persone che vivono e operano nei reparti.

Mi riferisco a tutte le diverse realtà che giornalmente frequentano un reparto e che usufruiscono di servizi o erogano servizi. Proviamo a visualizzare il contesto ambientale: l'utente e la persona che offre un servizio.

L'operatore deve essere messo nelle condizioni di dare il suo contributo professionale al meglio delle sue potenzialità.

Le condizioni che facilitano queste modalità sono prima di tutto un ambiente che accompagna le differenti strategie di cura offerte alle persone.

Allo stesso tempo è fondamentale una formazione dedicata che permetta all'operatore di comprendere in modo approfondito le esigenze e i bisogni delle

Progetto editoriale a cura di:



UMBERTO I

Azienda Pubblica di Servizi alla Persona

In collaborazione con



sodexo  
QUALITY OF LIFE SERVICES

KCS caregiver  
Cooperativa sociale



Il convegno è stato l'occasione  
per inaugurare la  
Sala Multisensoriale  
di Casa Serena - ASP Umberto I

persone.

**Quali sono i reali bisogni della persona affetta da demenza che è residente in una struttura protetta?**

Forse non si può dare una risposta univoca alla domanda. Ci si deve chiedere sempre se quello che noi operatori stiamo offrendo giornalmente alla persona percorre la strada del soddisfacimento dei loro bisogni o al contrario quella dell'ottimizzazione delle risorse per garantire una perfetta organizzazione di reparto. **"Persona al centro o Organizzazione al centro?"** Sicuramente persona al centro, ma con una organizzazione che accompagna e facilita questa condizione. Ritorniamo al concetto che abbiamo trattato precedentemente. Bisogna garantire un giusto accompagnare, accompagnare significa esserci, esserci significa ascoltare, essere in ascolto garantisce la cura (Care).

In un modello che privilegia la realtà organizzativa del reparto l'improvvisazione dell'operatore può essere vissuta come caos, in un modello che posiziona al centro la persona l'improvvisazione dell'operatore diventa creatività.

L'intervento dell'operatore non sarà efficace se non è inserito in un'ottica di gruppo, il gruppo deve andare in un'unica direzione e fare riferimento ad un modello di cura condiviso.

Questa condizione ci porta all'importanza della base sicura, mi riferisco al modello di cura all'interno del quale l'operatore può esprimere tutte le sue potenzialità.

*Ciò che può favorire il benessere reale della persona è un percorso di vita in un contesto ambientale adeguato e protesico*

## La cura degli anziani tra efficienza e umanizzazione

di Luca Fazzi

Professore ordinario dell'Università di Trento, esperto di pianificazione e organizzazione ai servizi alla persona

L'umanizzazione delle cure per gli anziani non autosufficienti è un argomento centrale sia per le politiche, che per l'organizzazione dei servizi. L'aspetto più dibattuto dell'umanizzazione riguarda la qualità delle cure, da un lato, e le basi etiche, dall'altro. Si tratta di argomentazioni importanti perché toccano direttamente la natura e le motivazioni intrinseche del lavoro di cura rivolto a soggetti fragili.

L'aver posto attenzione a queste dimensioni ha tuttavia portato spesso il tema dell'umanizzazione a confliggere nell'immaginario di molti tra *policy makers* e amministratori dei servizi con le legittime e pressanti esigenze di razionalizzazione e contenimento dei costi del welfare. In realtà, l'umanizzazione delle cure non rappresenta solo un costo, ma andrebbe più opportunamente vista come un investimento direttamen-

te collegato alla produttività del lavoro e dell'organizzazione dei servizi. Attività di cura che non incorporano al proprio interno principi di umanizzazione chiaramente riconoscibili dagli operatori rischiano di incentivare disimpegno e *burn-out*, da un lato, e minore responsabilizzazione dall'altro.

La prospettiva dello sviluppo di un approccio umanistico nel lavoro con gli anziani andrebbe dunque analizzata

sia considerando gli aspetti qualitativi e etici della cura che le implicazioni sull'impegno lavorativo e la produttività dell'organizzazione del servizio. Da questo punto di vista, ci sono molte ragioni per consigliare di affiancare politiche di razionalizzazione e gestione manageriale dei servizi con l'introduzione di processi e pratiche che esprimono in modo palese i principi portanti dell'umanizzazione.

## La stimolazione multisensoriale e gli approcci psicosociali per le persone con demenza

di Annalisa Bonora

Psicologa e Responsabile - Nucleo specialistico per le Demenze - Casa Residenza CISA- ASP Comuni Modenesi Area Nord - Mirandola (Modena)

Il nucleo specialistico ospita temporaneamente persone affette da demenza in fase moderata-severa e con presenza di alterazioni del comportamento in cui sono falliti precedenti tentativi terapeutici e/o altri interventi non farmacologici al domicilio oppure in altri contesti residenziali o semiresidenziali, e/o elevato burden del caregiver.

La presa in carico all'interno del nucleo prevede la revisione e/o rimodulazione delle terapie farmacologiche in combinazione con tecniche e approcci non farmacologici. Nella nostra esperienza maturata ad oggi, tra gli approcci psicosociali sono state predilette le attività occupazionali e la stimolazione multisensoriale secondo il metodo *Snoezelen*.

L'approccio *Snoezelen* attuale si basa su una specifica

metodologia, che sempre più si sta avvalendo di evidenze scientifiche che ne sostanziano l'efficacia.

È un approccio mirato alla ricerca di un contatto con il mondo interno dell'ospite, atto a migliorarne il benessere attraverso una stimolazione "controllata" dei sensi, intesa come la possibilità da parte del terapeuta/operatore di modificare il setting sensoriale a seconda delle reazioni osservate e riferite dall'ospite. La raccolta della storia di vita, con l'ospite e la sua famiglia, guida nella proposta e sperimentazione di attività occupazionali, nel mantenimento di abitudini e nella ricerca e costruzione di "stimoli" maggiormente significativi per la persona.

L'osservazione delle risposte comportamentali nella quotidianità mediante strumenti ad hoc, consente la cono-

scienza dell'ospite da parte di tutta l'*équipe* e la valutazione delle attività risultate più efficaci nel raggiungimento di un determinato obiettivo socio-assistenziale.

Le attività sono personalizzate per ciascun ospite, programmate nell'ambito del Piano Assistenziale Individualizzato, strumento d'elezione per la definizione degli interventi psico-sociali, sanitari e assistenziali da adottare e proporre agli ospiti quotidianamente.

L'organizzazione del Nucleo prevede la presenza di diverse figure professionali nell'ambito sanitario, assistenziale e psico-sociale adeguatamente formate rispetto al metodo di lavoro e finalità del nucleo.

A tale scopo, i piani di lavoro per ciascuna figura professionale sono caratterizzati da flessibilità e integrazione.

21 SETTEMBRE 2016 GIORNATA MONDIALE ALZHEIMER  
L'organizzazione internazionale di Alzheimer, con il contributo di Sodexo e Life Services

Logos: UNIBERT, FAI, sodexo QUALITY OF LIFE SERVICES, LIFE SERVICES

Giornata di studio  
**CURA E SENSORIALITÀ**  
Verso un nuovo approccio assistenziale per gli anziani fragili

**Mercoledì 21 settembre 2016**  
Sala Polifunzionale Casa Serena  
Pordenone, via Revedole 88

**845-900** Registrazione dei partecipanti  
**900-935** Apertura lavori - Saluto delle Autorità  
**935-1000** La cura degli anziani tra efficienza e umanizzazione  
**LUCA FAZZI**  
La persona con demenza: uno stimolo per ripensare alla cura e ai servizi alle comunità  
**GIORGIO PISANI**  
**1045-1130** Le terapie non farmacologiche per le persone di cura: interventi dedicati alle persone con demenza ed al caregiver  
**IVO CILESI**  
**1130-1145** COTTES SPECIAK offerto da Sodexo - Quality of Life Services

**1145-1230** La stimolazione multisensoriale e gli approcci psicosociali per persone con demenza: l'esperienza del nucleo Demenze del CISA di Mirandola  
**ANNALISA BONORA**  
**GIACOMO MENABALLE**  
**1230-1300** Nuovo progetto della Sala Multisensoriale di Casa Serena  
**CRISTINA FASSONE**  
**CRISTINA FILIPPETTO**  
**1300-1330** La responsabilità e la corresponsabilità di benessere all'interno di strutture protette  
**ELISA MAZZUCCO**  
**1330-1400** INAUGURAZIONE DELLA SALA MULTISENSORIALE ASP UMBERTO I  
**1400** PRANZO A BUFFET offerto da Sodexo - Quality of Life Services

**Modérate:**  
Vigore Bassoli  
Vicesegretario ASP Umberto I  
Ivana Forzato  
Vicesegretario Carga Sociale FAI

Contatti e Prenotazioni

Continua da pag.1

individualistiche, come la razionalità e l'autonomia. Se così non fosse molte persone perderebbero di fatto la loro cittadinanza nelle nostre comunità: penso ai bambini, alle persone con sofferenza psichiatrica, o con malattie dementigene.

Molti pensano che le persone anziane siano brutte, incompetenti e onerose.

In questo senso vi è una tendenza alla depersonalizzazione e de-umanizzazione di alcune fasce di popolazione, in base all'età, alle competenze, alle capacità cognitive, alle funzionalità.

Un uomo e una donna potrebbero ricevere la diagnosi più accurata, essere oggetto di un progetto di assistenza dettagliato ed essere alloggiati in un luogo piacevole e confortevole, senza che tuttavia abbia luogo alcun incontro tra persone.

Il prendersi cura delle persone dovrebbe essere legato molto più strettamente ai sentimenti, alle emozioni, alle capacità di vivere in relazione con gli altri, ambiti spesso in cui le persone non autosufficienti e i bambini sono più competenti di chi si prende cura di loro.

Nel lavoro di cura è fondamentale interrogarsi in continuazione su cosa vuole dire essere una persona, soprattutto quando le condizioni fisiche diventano più compromesse.

L'esperienza delle case di riposo ci porta a pensare che anche in situazioni molto gravi è possibile stabilire un contatto con le persone, con la loro intimità, con la loro identità. Soprattutto questo dà un significato ai nostri sforzi quotidiani, ad un lavoro complesso che non sempre ha il giusto riconoscimento sociale e comunitario.

Siamo tutti frangibili e abbiamo paura di diventare dipendenti.

Le persone di cui ci prendiamo cura, per le quali la vita emozionale è intensa, genuina e priva delle ordinarie inibizioni, avrebbero qualcosa di importante da insegnarci.

## Nuove opportunità di cura: la stanza multisensoriale di Casa Serena



**di Cristina Filipetto**  
Coordinatrice FAI  
e **Cristina Fassone**  
Psicologa FAI, co-responsabili  
progetto *Snoezelen* Casa Serena

A maggio 2016 ha preso il via la sperimentazione delle attività legate alle pratiche non farmacologiche, all'interno della nuova sala Multisensoriale – *Snoezelen room* di Casa Serena, poi inaugurata ufficialmente a settembre in occasione del convegno *Cura e Sensorialità*. Nella *Snoezelen* possono essere attivati vari interventi che interessano la stimolazione multisensoriale, a seconda delle specifiche necessità del residente, nonché dei suoi gusti e desideri. Gli interventi vengono monitorati e ricalibrati da una *équipe* appositamente strutturata ed in formazione continua, con la supervisione della psicologa, all'interno delle Unità Operative nelle quali viene stilato il Piano Assistenziale Individualizzato.

Anche sulla base della letteratura esistente l'*équipe* *Snoezelen* si è posta come

obiettivo la riduzione dei disturbi comportamentali nelle persone affette da demenza, il recupero della dignità personale dei soggetti con gravi polipatologie invalidanti, la riconduzione a una condizione di distress, un incremento del benessere e della motivazione dell'operatore, un miglioramento nella relazione tra residente e familiare, tra operatore e residente, tra operatore e familiare.

Come responsabili del progetto *Snoezelen* ci auguriamo che le pratiche legate alla multisensorialità vengano recepite positivamente da tutti coloro che si prendono cura delle persone anziane in struttura, non solo all'interno della stanza, ma anche come diverse opportunità operative di tutti i giorni. Solamente dopo essere entrati in questo spazio, assieme alle persone che vivono in struttura e che conosciamo bene, abbiamo verificato in prima persona i cambiamenti nell'espressione del loro volto, del tono di voce, la luminosità degli occhi e

la postura. Abbiamo così compreso a fondo ciò che avevamo precedentemente appreso nello studio delle altre esperienze. Per chi entra e opera nella *Snoezelen room* è certamente più sorprendente vedere i risultati che descriverli; a questo proposito vi raccontiamo l'esperienza di una operatrice socio sanitaria.

«La prima volta che ho visto la stanza ho pensato: "bella", ma non ho sentito particolari emozioni. La prima volta che sono entrata con una anziana ero talmente emozionata che tremavo, dopo pochi istanti ho sentito un senso di pace e mi sono tranquillizzata. Lei è una signora non vedente. Le ho descritto l'ambiente e ci siamo accomodate sul materasso ad acqua. Ho acceso il profumatore con essenza al limone. La signora, generalmente molto introversa, mi ha raccontato la sua vita. Quando sono uscita mi sentivo stordita, come se fossi in un'altra dimensione, mi sentivo leggera nel corpo e nello spirito. Dopo qualche giorno la

signora mi ha chiesto di tornare dicendomi "così ti riposi anche tu che corri sempre". Ha voluto toccare tutti gli oggetti presenti nella stanza e conoscere la storia della *Snoezelen*.

Nonostante abbia forti dolori in tutto il corpo apprezza il contatto fisico e io le accarezzo mani e braccia; in pochi istanti si rilassa e il suo volto appare più sereno, come se fosse meno sofferente. Almeno una volta a settimana la signora mi chiede di andare in quella che definisce "la stanza magica". Ad ogni incontro le sue confidenze si fanno più intime. Si è molto aperta e parla più volentieri con tutti. Quanto a me quando esco sono sempre stordita, ma ogni volta più felice ed appagata»

*“Per chi entra e opera nella Snoezelen room è certamente più sorprendente vedere i risultati che descriverli”*

## Tempo di uova!

a cura di Sodexo, con il contributo di Grazia Colella  
Dietista ASP Umberto I  
e Augusta Albertini, nutrizionista



Le uova fanno spesso la loro comparsa sulle nostre tavole, anche se la loro presenza è particolarmente sentita in prossimità della Pasqua, soprattutto nella loro golosa variante al cioccolato. Oltre a dare un tocco di sapore, hanno l'utile funzione di legare tra loro ingredienti diversi, motivo per cui costituiscono una parte irrinunciabile di molte preparazioni.

Ma non sono solo gustose e versatili: alle qualità delle uova dobbiamo aggiungere che sono ricche di proteine nobili, minerali, vitamine e acidi grassi, prevalentemente insaturi e quindi facilmente digeribili. Accompagnate da una bella porzione di verdure, costituiscono un secondo piatto molto equilibrato, ma per ottenere il massimo apporto nutritivo è bene preferire cotture che lasciano il tuorlo morbido e l'albume ben cotto, come quella alla coque o in camicia.

È bene sfatare anche un mito, ovvero quello del rischio rappresentato dal colesterolo presente nel tuorlo dell'uovo. Buona parte del colesterolo in circolo nel nostro corpo è prodotto dal nostro stesso organismo, mentre quello assunto con l'alimentazione incide poco sul quantitativo presente nel sangue. Come per tutti gli alimenti, è chiaro che non bisogna eccedere, ma non ci sono controindicazioni nel mangiare fino a un massimo di quattro uova a settimana.



La ricetta

## Torta di Primavera

(22-24 cm)

### Ingredienti

500 gr di bietole (o spinaci)  
250 gr di ricotta  
5 uova  
50 gr di parmigiano  
20 gr di pecorino  
2 confezioni di sfoglia rotonda  
Noce moscata  
Sale, pepe  
Olio d'oliva

### Preparazione

Pulite e scottate rapidamente le bietole in acqua leggermente salata, quindi scolatele e strizzatele bene.

Quando la verdura si è intiepidita, tagliatela grossolanamente e trasferitela in una ciotola. Aggiungete la ricotta, un uovo, il parmigiano e il pecorino e amalgamate. Insaporite quindi il ripieno con un pizzico di sale, pepe e una spolverata di noce moscata.

Stendete la prima sfoglia e disponetela sul fondo di una tortiera in modo che fuoriesca dai bordi e al suo interno versate il composto di bietole e ricotta. Nel ripieno, create quattro incavi all'interno dei quali adagiate le uova (facendo attenzione a non rompere il tuorlo).

Chiudete la torta con il secondo disco di sfoglia ripiegando i bordi del disco base, spennellate la superficie con poco olio e pungetela con i rebbi di una forchetta. Infornate a 180°C per 45-50 minuti. Servite tiepida.



## Si dice in cucina...

«Questa torta salata è ottima anche fredda: una soluzione ideale come pranzo al sacco per un pic-nic di primavera!»

Miriam, aiuto cuoca, Casa Serena Pordenone

## Raccontano i nonni

«La settimana prima che rivasse Pasqua se andava par i prà a cior fiori de radicele, i "giovannin stà in piè" e insieme cò le scusse de cipolle se preparava i vovi colorati. Se ciapava i vovi se ghi meteva intorno i fiori e con una tela se li strenseva ben e cussi se li meteva a lessar, quando che i gera freddi se li preparava dentro un bel cestin e se li meteva sora la tola. A Pasquetta se andava a sogar par i rivai e con un scheo se lo tirava sui vovi, chi che lo centrata i lo podeva magnar.»



## I 10 vantaggi delle uova nella dieta degli anziani

Le uova sono un cibo ottimo per almeno dieci buoni motivi:

**1** Sono facili da masticare e molto nutrienti: ricche di proteine, minerali, vitamine, costituiscono un ottimo sostituto della carne

**2** Le loro proteine sono le più assimilabili e sono anche quelle che producono meno scorie azotate, quindi affaticano meno i reni

**3** Stimolano la produzione e la liberazione di bile, utile per una efficace digestione

**4** Sostengono le difese immunitarie con il preziosissimo selenio

**5** Mantengono tonici cervello e memoria con la colina del tuorlo, benefica per il sistema nervoso

**6** Rinforzano le ossa grazie al calcio, invece il fosforo e la vitamina D aiutano a fissarlo

**7** Rallentano la perdita di massa muscolare grazie alle proteine nobili e agli aminoacidi essenziali presenti in tuorlo e albume

**8** Difendono la vista con la luteina, potente antiossidante protettivo

**9** Proteggono il cuore e il sistema cardiovascolare con la vitamina B12, necessaria ad assicurare l'ossigenazione cellulare, e con la lecitina, che aiuta a tenere pulite le arterie

**10** Promuovono la salute di capelli, pelle e unghie con la componente solforata

Diversamente da quanto si è sempre pensato, infine, le uova non danneggiano il fegato ma anzi contengono una sostanza che lo protegge.



Commento allo spot Adidas

## “BREAK FREE”

A cura di Sonia Comacchio  
tirocinante universitaria presso  
Casa Serena- Asp Umberto I

Un anziano ricoverato in una casa di riposo ritrova un suo vecchio paio di scarpe da corsa Adidas e con esse i suoi ricordi di quando, da giovane, amava correre. Decide quindi di ritornare a farlo, ma ad ogni suo tentativo di uscire il personale della struttura interviene per impedirglielo, finendo per sequestrargli le scarpe. L'uomo a quel punto ritorna a chiudersi in se stesso. La svolta arriva quando gli altri anziani riescono a recuperare quelle scarpe e a rimetterglielole ai piedi, frapponendosi tra lui che - con il sorriso in volto - guadagna la porta d'uscita e il personale che tenta nuovamente di ostacolarlo. La porta finalmente si apre, le scarpe sono ai piedi e quell'anziano può conquistarsi gli spazi aperti dove ritornare a correre. Ritorna ad essere libero. E' il nuovo spot 2017 "Break free" della Adidas. Per veicolare il messaggio pubblicitario la nota marca di articoli sportivi parte da uno stereotipo, volutamente forzato per rendere il contrasto tra costrizioni e libertà ed arrivare al cuore del suo consumatore. "Break free" è lo slogan, ovvero "liberati" dalle limitazioni, rompi gli schemi. Un messaggio che vale per tutti, dalla mamma casalinga che lava, stira e fa da mangiare tutto il giorno al banchiere costretto tutta la giornata in giacca, cravatta e sguardo serio. Qui però la scelta è caduta su una casa di riposo rappresentata come luogo

triste, pieno di limitazioni e gestito da personale del tutto freddo e distaccato. Mi immagino che questo possa essere ciò che di questo spot colpisce l'attenzione di un anziano ricoverato in una casa di riposo contro la sua volontà oppure quella di alcuni famigliari che si preparano a farci entrare i loro cari: noteranno l'istituzionalizzazione e la freddezza del personale identificando il primo la sua casa di riposo in quella triste e grigia del video, i famigliari quella che temono di trovare. Io invece la vedo diversamente forse perché sono giovane, ma credo soprattutto perché forte della mia esperienza da tirocinante all'interno di Casa Serena. Io dico che la situazione in una casa di riposo non è necessariamente questa, in Casa Serena non è assolutamente questa: qui il personale è molto attento non solo all'aspetto sanitario degli anziani, ma anche a quello sociale, relazionale ed emotivo. E come qui in altre realtà. Ecco quindi che "Break free" della Adidas, se usato per sviluppare una riflessione su come non dovrebbe essere una casa di riposo, può diventare occasione per rompere gli schemi mentali. E' un video altamente sensibilizzante sul tema dell'anziano: i suoi desideri, sogni ed emozioni troppe volte vengono dimenticati, in nome di un semplice accompagnamento negli ultimi momenti della sua vita. Questo è uno spot emozionante che dipinge bene la corsa - giusto per restare in tema - al superamento della visione limitante dell'anziano, verso una che sia più ampia e umana. Vale per tutti coloro che si ritrovano vestiti di uno stereotipo che non sentono proprio.

## Norma, volontaria da quarant'anni in Casa Serena

di Milena Bidinost



Ha 92 anni, portati benissimo, e da una quarantina presta il suo tempo libero, come volontaria, in Casa Serena. «Il mio cuore ama tantissimo gli anziani, da sempre» è il motivo di questa sua scelta di vita.

Lei è Norma Zorzetto, la più anziana tra i cinquanta volontari che a vario titolo accompagnano i residenti della struttura nelle loro attività quotidiane e che rappresentano un polmone di umanità a supporto del personale socio sanitario della casa.

Negli ultimi decenni ha conosciuto tutti i sindaci che si sono succeduti in città, da volontaria e in occasione delle loro visite in Casa Serena. Con il sindaco Sergio Bolzonello, durante la festa annuale del volontariato in struttura, Norma ha anche inaugurato la tradizione del "bacio al sindaco", rubato anche al sindaco attuale Alessandro Ciriani, nella quale si fa portavoce di tutto il gruppo dei volontari. Mentre racconta la sua storia, Norma, ritorna spesso su uno dei momenti più duri: aveva quarant'anni e, a causa di una malattia, i medici le dettero solamente sei mesi di vita. «Ed invece sono qui - sorride - e non smetterò di fare volontariato, finché potrò camminare. Ogni tanto non mi ricordo le cose, è vero, ma mi arrangio ancora a fare tutto in casa. Il dedicarmi agli altri mi ha salvato la vita, mi ha tenuta attiva, mi ha fatto incontrare delle persone brave, tanti anziani a cui ho voluto bene, perché non ho mai seguito le simpatie personali, ma i loro bisogni, e operatori stupendi che mi hanno fatta

sentire sempre a casa". Norma scrolla la testa al pensiero di essere una testimonianza positiva dello stare con e per gli altri. Non ci aveva mai pensato, perché per lei essere vicino agli anziani è un bisogno naturale che non è mai venuto meno, nemmeno ora che anche per lei gli anni sono tanti. «Ho sempre fatto la volontaria - dice - fin da giovane, credo sia dipeso dalla mia formazione in Azione Cattolica e da un istinto naturale che ho sempre avuto di provare un forte affetto per le persone anziane. Ho sempre pensato che bisogna avere rispetto per loro ed aiutarli». Nata il 5 febbraio 1925 a Ceggia (Ve), Norma vive a Pordenone da quando aveva trent'anni. Da giovane sentiva il desiderio di farsi suora «ma ad un certo punto - dice - una zia mi chiamò a Pordenone per assisterla in quanto non stava bene ed io accettai». Fu allora che la sua vita prese un'altra direzione, per amore. Si innamorò di colui che di lì ad un anno sarebbe diventato suo marito, Giacomo Pian, detto Mino. «Un uomo che mi ha sempre rispettata - dice Norma con tenerezza - e che, anche se non è religioso e non ha mai voluto seguirmi in queste mie attività di volontariato, non mi ha mai impedito di dedicare il mio tempo agli altri».

Norma in quarant'anni ha voluto bene a tutti, operatori ed ospiti della struttura residenziale. Negli anni ha partecipato anche a soggiorni estivi come volontaria e non è mai mancata ad una festa di compleanno. Oggi a 92 anni concentra il suo impegno per gli

anziani di Casa Serena al sabato. Immane, partecipa ogni settimana alla messa, facendo compagnia ai residenti e assistendoli nelle piccole richieste. Si muove all'interno del grande salone al piano terra con la confidenza di chi è a casa sua, ma con il rispetto dovuto a chi l'ha sempre accolta con affetto.

Ha una parola per tutti. E' l'esempio del dono inesauribile che, anche da anziani, si può continuare ad essere per gli altri.

## L'Arlecchino Errante

entra all'Umberto Primo

A cura di Alice Calligaro  
Cooperativa KCS

Si rafforza la collaborazione tra la nostra ASP e la compagnia teatrale dell'Arlecchino Errante, avviata lo scorso settembre quando in una conferenza stampa tenutasi alla Casa Umberto I è stato presentato il programma della nuova stagione teatrale.

Il tema della rassegna è *Quelli che amano hanno sempre vent'anni*, che sottolinea il valore dell'esperienza.

La Scuola Sperimentale dell'Attore ha presentato gli appuntamenti dislocati nel territorio ai quali hanno partecipato anche i residenti della Casa Umberto I e Casa Serena.

Tra i tanti ricordiamo lo spettacolo "Palco Riscio", il teatro a quattro ruote dell'artista bosniaco Rasid Nikolic e la parata dell'Arlecchino per la città, con capolino proprio in Piazza della Motta.

Un altro appuntamento è stato la consueta *Intervista al Sindaco* dove gli anziani hanno deciso di mettersi in gioco preparando delle domande per il nuovo sindaco.

La spontaneità dell'iniziativa si è espressa con domande che li toccavano direttamente come: «Perché gli spettacoli sono sempre organizzati la sera tardi? Dovrebbero essere più alla portata di noi anziani che andiamo a dormire presto» oppure: «i parcheggi per

i nostri cari dovrebbero essere gratuiti e vicini perché noi siamo anziani ma anche i nostri fratelli e sorelle lo sono». E ancora: «sarebbe bello che il mercato tornasse come un tempo: Piazza della Motta ad esempio era la piazzetta della frutta e verdura, poi c'era l'angolo dei formaggi, la piazzetta dei fiori, ora invece è tutto un caos».

Il sindaco Alessandro Ciriani si è mostrato entusiasta delle domande ricevute e ha risposto che ha grandi progetti a riguardo: intende trasformare Piazza della Motta in una Piazza della cultura, chiusa al traffico ciclabile, con spazi verdi, e con poco distante una nuova area parcheggio per le persone con difficoltà di deambulazione e gratuiti.

Ritenendosi soddisfatti i residenti hanno voluto ringraziare il sindaco e non si sono sprecati baci e abbracci sinceri da parte delle nonne.

Negli ultimi mesi la collaborazione con l'Arlecchino si è rafforzata a tal punto da essere riusciti a portare un vero e proprio spettacolo teatrale all'interno della casa di riposo Umberto I.

E' bastata una piccola scenografia, due attrici arlecchini di talento, un violino e un tamburo per portare allegria.

I residenti hanno partecipato numerosi, qualcuno anche con i propri familiari, coinvolgendosi nello spettacolo.

L'entusiasmo si respirava nell'aria e i loro commenti sono stati più che positivi: c'è stato anche chi ha ricordato quando, da giovane, faceva teatro vestito da friulano del Seicento e molti hanno chiesto a quando un nuovo spettacolo tutto per loro.

Questo spettacolo, accolto con tale entusiasmo, non può che essere il primo di una lunga serie.

Il sipario dunque non calerà, anzi, si coglierà l'occasione per consolidare il progetto e vivere insieme altri momenti di vera partecipazione dei nostri residenti agli eventi teatrali della compagnia.

## Ricordi a due ruote tra fame e passione

Di Marco Pastonesi

a cura di Elisa Giuseppin  
e Laura Fantuzzi  
Cooperativa FAI

Abbiamo avuto il piacere di incontrare Marco Pastonesi in occasione della presentazione del suo ultimo libro "I diavoli di Bartali" a Pordenone Legge davanti al numeroso pubblico dell'ASP Umberto I.

Marco Pastonesi oltre ad essere uno scrittore è anche giornalista sportivo, per "La Gazzetta dello Sport", ha seguito 14 Giri d'Italia e 10 Tour de France, oltre a un Giro del Burkina Faso e tre del Ruanda. E' stato anche un giocatore di rugby in serie A e B.

È autore di numerosi libri, tra quelli sul ciclismo ricordiamo oltre i "I diavoli di Bartali", "Gli angeli di Coppi", "Il diario del gregario", "La corsa più pazzo del mondo", "Meo volava" e "Pantani era un dio".

**Dopo "Gli angeli di Coppi" ecco i "Diavoli di Bartali", libro nel quale ha dato voce a quanti correvano insieme, contro e dietro a questi miti. Figure epiche appartenenti ai periodi storici coincidenti con la gioventù dei nostri anziani. Che esperienza è stata per lei?**

«Dino Buzzati confidava come Bartali e Coppi gli trasmettessero le stesse emozioni di Ettore e Achille, e delle loro omeriche battaglie con interventi divini. Ed è proprio così: il ciclismo come poema epico, ma non solo, il ciclismo anche come un film neorealista, come un quadro impressionista, come un manifesto futurista. Il ciclismo come un'opera d'arte. Ho cercato di non fare danni, riportando quello che i corridori testimoniavano del passato, pedalando nella memoria».

**Quali cambiamenti ci sono stati in questo ultimo secolo nel ciclismo?**

«E' quasi un altro sport. Siamo saltati dal ciclismo pio-

nieristico ed eroico a quello scientifico e tecnologico. Ma nella sua anima, cioè in quella dei corridori, il ciclismo è sempre una corsa di biciclette in uno stadio che continua a cambiare, orizzontale e verticale, dentro e fuori di sé, così umano, a volte anche dannatamente umano. E non sarà un caso se è l'unico sport che va incontro alla gente».

**Quali sono gli aspetti che l'hanno maggiormente incuriosita e affascinata nello scrivere questo secondo libro?**

«Bartali, così come lo era stato Coppi, è una scusa, un punto di riferimento, una stella cometa. I veri protagonisti sono appunto i diavoli, cioè i gregari di Bartali, quelli che correvano insieme, accanto e soprattutto dietro di lui. E le loro sono storie semplici, allegre, divertenti, con un comune denominatore, anzi, due: la fame e la passione. E la fame, per quanto smisurata, non estingueva, ma anzi, alimentava la passione».

**Come descriverebbe il ruolo del gregario, di chi**

**sta dietro le quinte e fatica per il bene della squadra, figura così poco conosciuta?**

«Si correva in bicicletta per comprarsi una casa. Il resto era solo avventura, esplorazione, scoperta, un divertimento che sarebbe durato, prima a pedali e poi a parole, tutta la vita. Ma il giornalismo, ieri come oggi, privilegia i primi, i vittoriosi, i vincenti, e trascura gli ultimi, i poveri, gli sconosciuti. Così mi sono dedicato a loro, consapevole di trovare un patrimonio vergine di episodi, un giacimento ricco di curiosità. Barozzi che ne vince una e la paga per sempre, Cinelli che è dotato di poteri magici, Venturelli che spende tutto in donne



e motori e il resto lo getta via, Corrieri che dorme con un solo occhio anche sul banco di una chiesa, Zanazzi che manda - diciamo così - a quel paese sia Coppi sia

**I veri protagonisti sono appunto i diavoli, cioè i gregari di Bartali, quelli che correvano insieme, accanto e soprattutto dietro di lui.**

Bartali, Zandegù che non si scioglie dall'abbraccio delle sue sette sorelle... Sembrano storie di un dio minore, invece per me sono il senso del ciclismo».

**Che importanza può avere**

**riportare alla memoria la storia del Novecento attraverso la fatica e il sudore di queste storie apparentemente semplici ma in fondo così straordinarie? Possono ancora essere d'esempio per le nuove generazioni?**

«Oggi più che mai. Fatica, sacrificio, rinunce, fino al dolore. La Prima guerra mondiale, la Seconda, le fughe da partigiani, la rinascita, il boom economico sfiorato o accarezzato o soltanto sognato. E poi l'amicizia, il rispetto, l'umiltà. Il ciclismo ne ha da insegnare».





## Casa Serena

Casa Serena, residenza protetta di 243 posti letto per persone non autosufficienti e 12 per autosufficienti, è situata nel quartiere di Torre e circondata da un'area verde attrezzata ed accessibile a residenti e visitatori. La struttura offre anche un servizio semiresidenziale rivolto principalmente ad utenza non autosufficiente, con l'obiettivo di sollevare la famiglia dal compito di cura quotidiana, ma permettendo allo stesso tempo all'anziano di rimanere a casa propria circondato dai suoi affetti.

### Tra i servizi offerti dedicati alla persona:

*Servizio di Animazione*

*Servizio di Riabilitazione*

*Servizio Dietetico*

*Servizio Psicologico*

*Servizio di Assistenza alla Persona 24h*

*Servizio Infermieristico 24h*

*Consulenza Logopedica*



Per informazioni: Casa Serena - telefono 0434/41221 - [www.asp-umbertoprimo.regione.fvg.it](http://www.asp-umbertoprimo.regione.fvg.it)



## Umberto I

Umberto I, residenza protetta di 110 posti letto per persone non autosufficienti, è un'istituzione storica situata nel cuore della città e recentemente ristrutturata secondo le normative regionali vigenti. La posizione nel centro cittadino la rende facilmente accessibile ai visitatori tramite i mezzi pubblici e rappresenta allo stesso tempo un'opportunità per i nostri residenti di poter partecipare attivamente alle principali attività sociali e culturali della città.

### Tra i servizi offerti dedicati alla persona:

*Servizio di Animazione*

*Servizio di Riabilitazione*

*Servizio Dietetico*

*Servizio Psicologico*

*Servizio di Assistenza alla Persona 24h*

*Servizio Infermieristico 24h*

*Consulenza Logopedica*



Per informazioni: Umberto I - telefono 0434/223811 - [www.asp-umbertoprimo.regione.fvg.it](http://www.asp-umbertoprimo.regione.fvg.it)