



UMBERTO I
Azienda Pubblica di Servizi alla Persona
Sede Legale: Piazza della Motta 12,
Pordenone, Tel. 0434 223811
asp-umberto1.regione.fvg.it

alTuoFianco

La Persona viene prima

Tutti al mare
al via il nuovo progetto
a pag. 3

AL TUO FIANCO

ASP UMBERTO I

4° NUMERO - SETTEMBRE 2018

Editoriale

Pordenonelegge all'Umberto I

di Giovanni Di Prima

Vengo anch'io. No tu no. Ma perché? Perché sei vecchio e fai fatica. Allora portiamo la festa dentro la casa di riposo. Proprio così! Da diversi anni grazie alla preziosa disponibilità degli organizzatori di pordenonelegge e alla sensibilità di alcune case editrici, come la Biblioteca dell'Immagine e Ediciclo Editore, la festa del libro entra all' "Umberto I", la casa di riposo di piazza della Motta, per gli anziani che ci vivono, per i loro familiari, per gli operatori, per le tante persone e visitatori che sono incuriosite dai libri che ogni anno presentiamo.

È il nostro modo di partecipare alla festa, alla vita della città, di essere aperti ed accoglienti, e soprattutto di continuare ad essere vivi e curiosi. Ma anche, come direbbe un maestro zen ("chi educa chi"), per insegnare alla città che la vecchiaia non fa paura, è un fatto umano che si può affrontare con forza e serenità. Quest'anno sarà con noi Giovanna Simonetti con il suo libro "La prima notte di nozze", pubblicato dalla Biblioteca dell'Immagine. Con questo libro l'autrice restituisce un po' di voce alle donne, in particolare a sei donne friulane tra i settanta e i novant'anni, che raccontano la propria adolescenza e la propria prima esperienza d'amore, svelando la ricchezza di un mondo interiore fatto di sentimenti inespresi, di sogni, paure, aspettative e delusioni. Sullo sfondo dei grandi eventi storici si dispiegano gli eventi personali e di piccole comunità, si delineano ambienti e stili di vita di un mondo ormai scomparso.

Altre informazioni a pag.8.

E.C.A.R.E.

Un progetto europeo
per l'assistenza domiciliare 2.0

a pag. 6

Progetti su misura per gli anziani



Qualche tempo fa mentre uscivo dalla casa di riposo di piazza della Motta ho incontrato un caro amico che passeggiava per il centro di Pordenone. Con entusiasmo mi ha ricordato di avere lavorato negli anni '70 come assistente/infermiere in una struttura per anziani. Essendo un professionista affermato nel mondo economico e universitario, mi ha molto colpito che avesse avuto un'esperienza di quel tipo in gioventù. E qui, allora, è iniziato il suo curioso racconto davanti ad una tazza di caffè. Dopo essersi laureato con il massimo dei voti e con grande sforzo alla Facoltà di Economia, sentendo la necessità di fare riposare un po' la testa e di smuovere finalmente le braccia, si rivolse a più industrie e piccole fabbriche locali in cerca di un'occupazione estiva: senza risultati a causa del suo curriculum, ritenuto troppo alto per le mansioni a cui doveva essere adibito. La stessa Zanussi, pur avendolo ormai assunto, lo licenziò sulla soglia della linea di montaggio, scoprendo il suo peccato di arroganza inversa.

Un poco rassegnato scorse sul giornale locale un'inserzione

di una casa di riposo che cercava urgentemente assistenti/infermieri. Al colloquio si presentò di fronte ad una robusta caposala in abito monacale, la quale dopo un breve e scontroso colloquio, gli tastò i bicipiti e concluse, soddisfatta: Assunto! La casa di riposo non aveva camere, ma enormi stanzoni in cui soggiornavano e dormivano decine di ospiti, anziani e poveri del paese. Gli ospiti non si allontanavano mai dallo stanzone, dove trascorrevano tutta la giornata. Al mattino molto presto venivano invitati ad alzarsi e a posizionarsi con i pantaloni abbassati ai piedi del letto mostrando le terga all'inseriente che procedeva in batteria all'igiene intima. Non si usavano ausili per l'incontinenza, come si direbbe oggi, e sollevatori, si faceva affidamento su un'assistenza alquanto muscolare. La stessa doccia periodica era svolta in forma piuttosto ruvida, con l'ausilio di pompe. Tutto questo era ritenuto normale prassi negli ospizi di 50 anni fa. Oggi quel mondo ci appare molto lontano, quasi incredibile. Tuttavia l'introduzione di innovazioni tecnologiche e di ausili moderni nelle prati-

che assistenziali, di formule di cortesia nelle relazioni, di minutaggi assistenziali molto più elevati, di protocolli operativi e di standard dei servizi, benché abbiano reso più igienico il mondo dell'assistenza agli anziani, non necessariamente ha coinciso con un netto miglioramento della qualità delle cure. La vita nella casa di riposo, raccontata dall'amico, era basata sullo svolgimento seriale e metodico di compiti di cura. Oggi questo può avvenire sicuramente in modo molto più controllato, efficiente, standardizzato e sanitarizzato. Tuttavia emerge sempre più chiaramente che il lavoro per prestazioni, seppur buone, non basta per superare un modello di assistenza del secolo scorso. Prendersi carico dell'umanità di una persona fragile necessita della capacità dell'operatore di valutare molti aspetti, non solo quelli materiali e attinenti al compito, ma anche quelli psicologici, emotivi, biografici della persona anziana, che possono incidere nello sviluppo del processo di cura e talvolta condizionarne i risultati. Necessita della capacità dell'operatore di immaginare soluzioni al problema,

non necessariamente presenti nella propria "cassetta degli attrezzi", ovvero di ampliare le opzioni di risposta. Necessita inoltre di condividere con tutte le persone ingaggiate nel processo di cura le strategie di azione. Infine necessita della capacità degli operatori di gestire l'incertezza e di assumersi responsabilità professionali. L'incidenza di malattie demontigene nella popolazione anziana richiede sempre di più strategie differenti al lavoro prestazionale e per servizi, quali ad esempio l'adozione di una metodologia basata sul raggiungimento di obiettivi condivisibili, misurabili e responsabilizzanti, ovvero la creazione e gestione di progetti con al centro i bisogni delle persone. L'ASP Umberto I ha avviato da tempo nelle proprie strutture processi di cura basati sul lavoro per progetti su misura per i propri anziani o per raggiungere determinati obiettivi di benessere generale. In questo numero proviamo a darvi un assaggio di una sensibilità che sta maturando sempre di più dentro di noi e tra i nostri partner.

di Giovanni Di Prima

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
Andrea Bellinetti
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

La progettualità in ASP Umberto I: *metodo o arte?*

«Nell'esperienza vissuta con mia madre ho percepito un'armonia di attività, professionalità e umanità di cui sono grata»

a cura di Cristina Colussi

La progettualità è un'attività mentale che utilizziamo - più o meno frequentemente e in modo più o meno strutturato - nella nostra vita quotidiana ed è la propensione a fare progetti, a ideare, a programmare attività. Comprende lo studio delle modalità per realizzare un nostro progetto. Va quindi intesa in modo estensivo in quanto il progettare si riferisce a tutto ciò che ci si propone di compiere: un'esperienza di studio e apprendimento, di un lavoro, di viaggio o, in generale, di vita. Questa attività è quanto mai necessaria e fondamentale per soggetti che operano in ambito sanitario e socio-assistenziale, come una Azienda per i Servizi alla Persona (ASP). Con l'introduzione della Legge quadro per la realizzazione del sistema integrato di interventi e servizi sociali (L. 8 novembre 2000, n. 328) focalizza, per la prima volta, l'attenzione su attività che garantiscano un aiuto concreto alle persone e alle fami-

glie in difficoltà, introducendo il concetto di presa in carico globale della persona con disabilità, anziana o fragile attraverso progetti individualizzati basati su valutazioni multidimensionali del bisogno. Al fine di assicurare un'appropriatezza assistenziale integrata e un supporto socio sanitario per le persone fragili e i loro familiari, la progettualità è quindi lo strumento. Partendo dall'analisi e dall'identificazione dei bisogni di salute, psicologici e sociali, dell'assistito e della sua famiglia da parte di un gruppo multiprofessionale, si stabiliscono obiettivi/esiti specifici sulla qualità di vita e sulla sicurezza, il confort e il benessere, sul mantenimento del più alto livello di autonomia possibile e di autodeterminazione e inclusione sociale. La tappa successiva, tenendo conto delle aspettative della persona-famiglia, delle risorse personali, familiari, strutturali (e non solo economiche), delle opportunità e

dei vincoli, si definiscono tempi e modalità di realizzazione degli interventi, ovvero il piano vero e proprio da realizzare. Infine la valutazione rispetto agli obiettivi/esiti raggiunti permette di confermare o modificare, in base alle risposte-evoluzione dei bisogni, il piano proposto. Il progetto assistenziale diventa quindi un progetto di vita globale in cui la persona e la famiglia assumono - ove possibile - un ruolo attivo per il loro benessere e l'inclusione sociale. Cruciale nel progetto è considerare, oltre al mantenimento delle capacità "residue" un piano di accompagnamento nel fine vita, un momento molto doloroso e difficile sia per la persona e per i suoi familiari sia per il personale di assistenza. Nonostante il progettare richieda un metodo rigoroso, quando mi è stato proposto di scrivere la mia esperienza la prima associazione che mi è venuta in mente è stata "coreo-

grafia" cioè un'attività artistica caratterizzata da una partitura di passi, di movimenti armonici e di figure appoggiati a una più o meno equivalente partitura musicale o ritmica che rappresentano una trama, una storia. Nell'esperienza vissuta in questa ASP con mia madre abbiamo infatti percepito un'armonia di attività, professionalità e umanità delle diverse figure professionali coinvolte nel progetto che abbiamo condiviso assieme. In questa coreografia basata sulla storia e i bisogni di mia madre mi è stato possibile partecipare alle diverse attività organizzate, ma anche la possibilità di mantenere abitudine pregresse. Senza competenza, passione e umanità la progettualità non è sufficiente, per questo sarò sempre grata di tutto quanto fatto dal personale del nucleo "Municipio" e da tutti gli attori coinvolti nel progetto di vita. Grazie.



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



Federazione
Friuli Venezia Giulia

PROGETTI CHE MIGLIORANO LA QUALITÀ DI VITA

Tutti al mare, il soggiorno marino a favore di anziani non autosufficienti

Il progetto verrà realizzato tra maggio e giugno del prossimo anno dall'ASP Umberto I in sinergia con l'Azienda per l'Assistenza Sanitaria 5 e le Associazioni Aisla e Auser

a cura di Grazia Bragato e Paola Dolfo

Progetto realizzato con il
sostegno di

 FONDAZIONE
FRIULI

www.fondazionefriuli.it



L'ASP Umberto I ha partecipato al Bando Welfare 2018 di Fondazione Friuli volto a promuovere iniziative sperimentali e innovative dirette a supportare le famiglie del territorio impegnate nei diversi ambiti di cura e "Tutti al mare", questo il nome del progetto proposto, è stato selezionato tra quelli ammessi a contributo. L'obiettivo è quello di realizzare un soggiorno marino a favore di anziani non autosufficienti, articolato in modo tale da favorire la partecipazione delle persone che maggiormente incontrano difficoltà nel trovare proposte che consentano a loro e alle loro famiglie di vivere un periodo di vacanza sgravato da incombenze assistenziali e sanitarie. Questo progetto nasce dalla constatazione che, pur assistendo ad un considerevole incremento delle condizioni

di non autosufficienza severa nella generalità della popolazione anziana, mancano delle proposte di soggiorni pensati e organizzati per persone non autosufficienti. Anche in regioni in cui l'esperienza dei soggiorni marini è più diffusa e consolidata, le proposte più frequenti sono correlate agli utenti di strutture protette e risultano carenti le proposte rivolte al territorio. Nell'esperienza dell'ASP Umberto I, che fino al 2005 ha realizzato diversi soggiorni a favore degli anziani residenti, questo tipo di iniziativa ha ricadute estremamente positive sia per i partecipanti sia per i caregivers, in quanto consente di recuperare appieno il concetto di vacanza. Il progetto "Tutti al mare", che verrà realizzato dall'ASP Umberto I in sinergia con l'Azienda per l'Assistenza Sanitaria 5 e le Associazioni

AISLA e AUSER, intende attivare un percorso condiviso che consenta di dare risposta alle richieste provenienti dai residenti delle strutture dell'ASP e dagli abitanti del territorio e, al contempo, di rilevare l'interesse verso questo tipo di iniziativa; un percorso che, partendo dalla realtà del soggiorno, possa condurre ad un modello operativo efficace e sostenibile nel tempo, in grado di dare una risposta ad un bisogno emergente nella nostra comunità territoriale. Il gruppo di lavoro che si occuperà del soggiorno, sarà costituito da operatori dell'ASP Umberto I con ruoli e professionalità diverse, in modo da poter assicurare un'adeguata risposta alle varie necessità dell'utenza nell'arco delle 24 ore. Il soggiorno si articolerà nell'arco di due settimane a cavallo tra maggio e giugno e verrà realizzato pres-

so la casa per ferie Stella Maris di Bibione (VE), struttura di recente costruzione appositamente pensata per questa tipologia di soggiorni. I destinatari saranno diciotto anziani non

autosufficienti residenti nelle strutture dell'ASP Umberto I e otto anziani non autosufficienti del territorio in carico all'AAS5 (con una priorità per le persone malate di SLA).

Su, coraggio... aiutateci ad andare al mare

Tra il finanziamento di Fondazione Friuli e le risorse impegnate dall'ASP si è arrivati a una copertura del 60% del costo totale del soggiorno. La parte restante sarà a carico dei partecipanti. Data la particolare platea cui si rivolge questo progetto, l'intento è quello di sgravare il più possibile le famiglie da qualsiasi tipo di costo aggiuntivo rispetto a una quotidianità di

per sé già difficile. Per questo motivo l'ASP Umberto I lancia una raccolta fondi volta a limitare e, se possibile, eliminare il contributo da parte delle famiglie. Chi volesse contribuire, anche con una piccolissima quota, può ricevere informazioni scrivendo a paola.dolfo@aspumberto-primo.it; maggiori informazioni verranno comunicate nei prossimi numeri.

PROGETTI CHE MIGLIORANO LA QUALITÀ DI VITA

Anziani e bambini insieme quando il punto verde è intergenerazionale

Realizzato dalla fattoria sociale "il Guado" di Cordenons in collaborazione con l'ASP

a cura di Ilaria De Leo e Alice Callegaro

La società moderna è spesso strutturata in organismi sociali monogenerazionali, in cui gruppi piuttosto omogenei per età si trovano assieme a svolgere attività finalizzate (così sono per esempio scuola e società sportive) o convivono al di fuori di un contesto familiare per svariati motivi (come avviene nelle residenze protette per anziani o nelle case famiglie per minori). Questi organismi, se non connessi ad altri di tipo differente, rischiano di perdere la loro dimensione comunitaria e di far perdere a coloro che vivono al loro interno il senso profondo dell'essere umano, che è fortemente connesso ad uno o più ruoli sociali in ogni fase della propria vita.

A questi organismi si contrappongono realtà invece fortemente plurigenerazionali, dove però

le differenti fasce di età si trovano a competere tra loro. L'ambiente lavorativo è ad esempio uno dei principali organismi in cui lo scambio generazionale è promosso, in un'ottica di competitività tra le nuove e le vecchie generazioni. La competitività sempre più sta scavalcando la solidarietà tra i valori fondanti della società moderna, generando, nelle

sue forme più estreme, solitudine ed isolamento sociale. I bambini non sono ancora entrati nel mondo del lavoro e gli anziani ne sono da tempo usciti, per cui entrambi rischiano di crescere e vivere in ambiti in cui gli unici scambi generazio-

nali si consumano all'interno del proprio nucleo familiare. L'adesione della nostra ASP al progetto "Punti Verdi" propostoci dall'Associazione Modo,

intreccio è fondamentale per far entrare bambini e anziani in un mondo diverso dal loro, che però rappresenta uno dei tanti tasselli della realtà quotidiana della

comunità nella quale vivono. Il progetto da una parte permette ai bambini di sviluppare relazioni significative con anziani

bambini perché fa loro vivere, attraverso i racconti dei nostri anziani, esperienze a loro sconosciute. Il vissuto dell'anziano, condiviso con un mondo in crescita, permette ai nostri ospiti di rafforzare il loro valore all'interno della società e di riappropriarsi di un ruolo sociale che a volte in struttura protetta rischiano di dimenticare di avere: diventano parte attiva nel processo di crescita di questi bambini. L'esperienza, che si è articolata in incontri settimanali presso la fattoria sociale, prevedeva giochi di gruppo, laboratori artistici, momenti di relax con gli animali della fattoria ed altri di convivialità, raccolti attorno ad un tavolo per pranzare tutti assieme. Ogni anno rappresenta un'emozione unica, sia per noi operatori che per gli anziani che vi partecipano.

“far rientrare i nostri anziani nella comunità di cui fanno parte, in veste di protagonisti attivi”

che gestisce la fattoria sociale "Il Guado" di Cordenons, risponde al bisogno di far rientrare i nostri anziani nella comunità di cui fanno parte, in veste di protagonisti attivi, e promuove l'intreccio di scambi e relazioni tra generazioni differenti. Tale

esterni al proprio nucleo familiare, entrando in contatto con un mondo che desta in loro curiosità, ma che non avvertono così dissimile alla loro natura. La ridotta capacità fisica è compensata da un ricco bagaglio di esperienze, che affascina i



PROGETTI CHE MIGLIORANO LA QUALITÀ DI VITA

Il movimento fa bene e contagia tutti, se fatto insieme è meglio

Positiva l'esperienza fatta durante la Move Week organizzata dalle due case di riposo per ospiti, famigliari e visitatori

A cura di Guido Angilella

La prima cosa da fare è partire. Bastano solamente 30 minuti di attività fisica al giorno per godere degli effetti benefici che il movimento sa apportare a mente e corpo in chi lo pratica. La "Move Week" svoltasi tra il 28 maggio ed il 1° giugno è una settimana che si propone di promuovere uno stile di vita attivo per tutta la popolazione. L'ASP ha scelto di aderire al progetto per promuovere e diffondere la cultura del movimento sul territorio, coinvolgendo i nostri anziani, i loro amici e familiari in diverse attività. La prima giornata ha registrato la partecipazione della scuola dell'infanzia San Giorgio

di Pordenone. I bambini, assieme alle maestre, hanno trascinato con la loro vitalità gli anziani ed i loro familiari in alcuni giochi, facendo emergere

energie nascoste nelle persone, come solo i nipoti sanno fare con i nonni. Un'altra giornata è stata dedicata allo yoga, disciplina che si propone di insegnare alla mente a controllare ed ascoltare il proprio

sperienza, con esercizi mirati e calibrati sulle capacità dei partecipanti. Il movimento di per sé si esprime in centinaia di forme; una di queste è il ballo, che con il supporto della musica permette di esprimere

a tutti i numerosi partecipanti e spettatori. Infine, nell'ottica di sensibilizzare la popolazione del territorio, le ultime due giornate si sono svolte nel centro cittadino. Non è consuetudine vedere un nutrito gruppo

viuzze del centro. Così come inusuale è imbattersi nel bel mezzo di un parco cittadino in un gruppo di anziani, chi in sedia chi in carrozzina, attorniti da familiari e amici, con degli operatori che li guidano nel cantare assieme, svolgendo esercizi motori di vario tipo. Il tutto ha destato curiosità nei passanti: chi si è fermato ad osservare, chi sorrideva teneramente e salutava gli anziani, chi ancora si è unito e ne ha approfittato per scambiare qualche battuta e capire il senso di tutto ciò. L'esperienza nel complesso è stata un successo ed una soddisfazione personale per il servizio di fisioterapia, che ha saputo dimostrare come il movimento



corpo. Corpo e mente infatti sono un'unità indissolubile e l'insegnante Francesca è stata la mano esperta che ha saputo condurre gli anziani nelle-

il proprio modo di essere e la propria emotività. La danceability, guidata dalla fisioterapista Marcella, ha regalato un'altra giornata di emozioni

di anziani che - con passo incerto, magari con il supporto di un braccio amico, o l'aiuto di un bastone o di un girello - passeggiano spensierati nelle

sia un elemento fondamentale della nostra vita, a prescindere dall'età, dalle capacità motorie residue ed anche dal setting nel quale lo si pratica.

Il servizio civile in ASP Umberto Primo

È stata approvata la graduatoria definitiva dei progetti di servizio Civile Nazionale e tra questi rientra il progetto presentato dall'ASP Umberto I:

CONTAMINAZIONI

È possibile consultare il Bando per la ricerca di volontari sul sito del Servizio Civile Nazionale al link www.serviziocivile.gov.it; altro sito utile per aggiornamenti è www.infoserviziocivile.it, mentre le informazioni sul progetto dell'ASP Umberto I si possono trovare in www.aspumbertoprimo.it e asp-umbertoprimo.regione.fvg.it oppure tramite i seguenti contatti:

Tel. 0434 41221 : chiedere del Servizio Animazione

E-mail: paola.dolfo@aspumbertoprimo.it

Possono diventare volontari/volontarie di Servizio Civile tutte le ragazze e i ragazzi tra i 18 e i 28 anni che siano in possesso dei requisiti previsti dal Bando. L'impegno è mediamente di 30 ore settimanali, per la durata di un anno, e dà diritto ad un riconoscimento economico mensile di € 433,80.

E.C.A.R.E.: un progetto europeo per l'assistenza domiciliare 2.0

L'ASP da gennaio è impegnata in un percorso sperimentale volto ad attivare forme innovative di assistenza domiciliare

Articolo a cura di Paola Dolfo - Staff E.C.A.R.E. ASP Umberto I

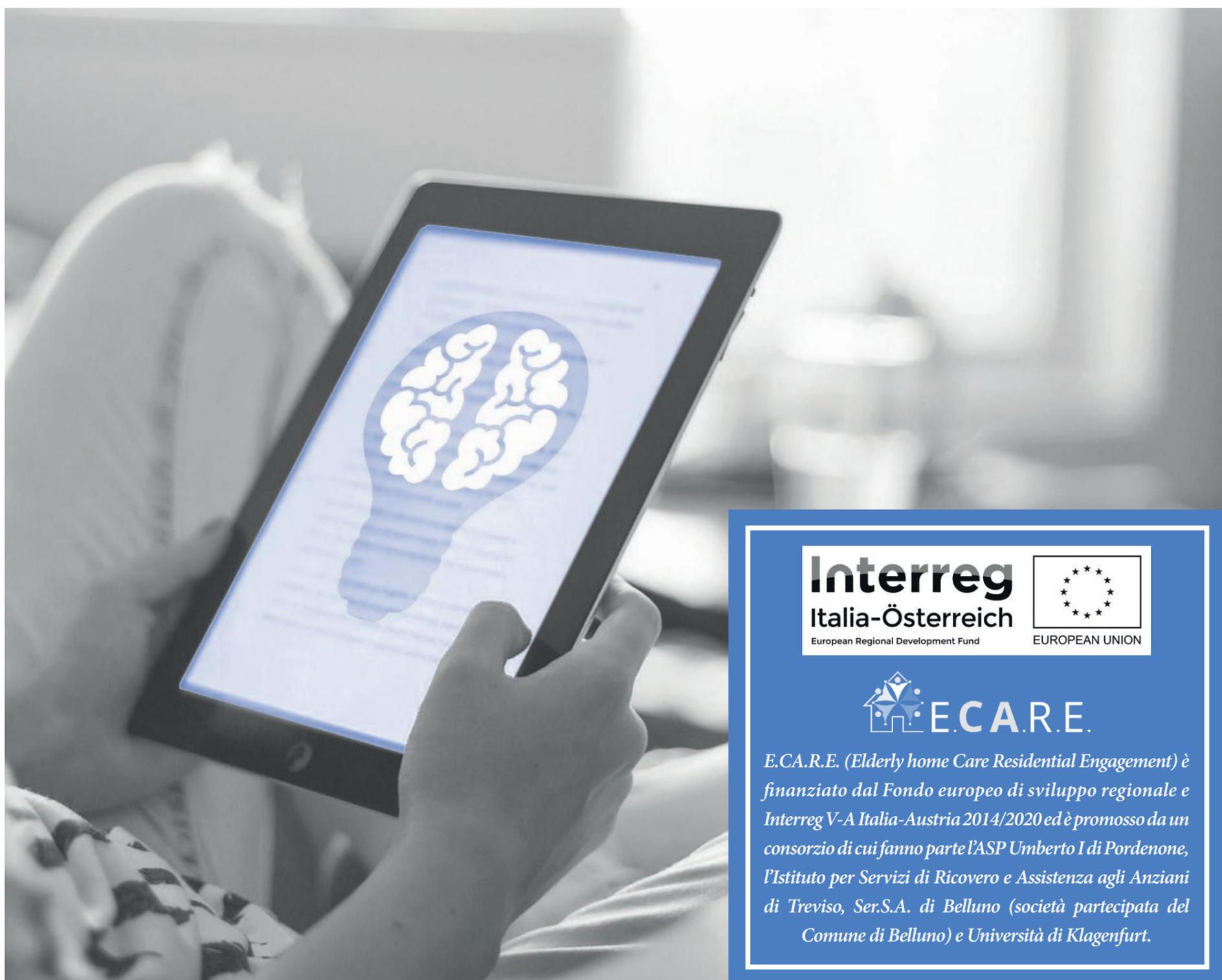
È partito a gennaio il progetto E.C.A.R.E. che vede l'ASP Umberto I di Pordenone impegnata in un percorso sperimentale volto ad attivare forme innovative di assistenza domiciliare. In tale percorso, che terminerà nel 2020, E.C.A.R.E. intende affrontare la sfida data dall'invecchiamento della popolazione resa ancor più difficile dal fenomeno del crescente isolamento sociale: già oggi il 30% delle persone con più di 75 anni vivono da sole. A ciò si somma

il rischio di fragilità della salute, legato all'adozione di stili di vita inadeguati in termini di abitudini alimentari, di movimento e di ritiro relazionale che possono condurre a compromissioni crescenti, se non gestite nel tempo. Vi è la consapevolezza che i fondi per la sanità non saranno sufficienti per coprire le esigenze future legate all'invecchiamento ed è quindi necessario intervenire per tempo. Il progetto E.C.A.R.E. si concretizzerà attraverso due

modalità d'azione distinte. La parte "calda", rappresenta le relazioni con la propria comunità d'appartenenza: l'obiettivo è quello di rispondere alla sfida dell'isolamento sociale degli anziani mediante delle azioni di coinvolgimento delle persone maggiormente isolate e alla creazione di un modello di intervento di comunità basato sulla valorizzazione delle risorse e degli attori locali, vicini alle persone nei loro contesti di vita. La parte "fredda", invece, com-

prende i dispositivi tecnologici: tutti gli anziani coinvolti nel progetto riceveranno un tablet e uno smartwatch e, in alcuni casi specifici, altri dispositivi per la registrazione dei parametri vitali e dei sensori di movimento per rendere la propria casa più sicura. Tutto ciò potrà consentire un insieme diversificato di attività: le videochiamate, i promemoria per l'assunzione dei farmaci, il segnale GPS per eventuali scomparse, il segnalatore di cadute e molto altro ancora. Parte fredda e parte calda sono pensate come un tutt'uno sinergico. Attraverso il kit di dispositivi tecnologici si intende fornire alla persona un senso di maggiore sicurezza, una possibilità di migliorare il proprio stile di vita attraverso corrette abitudini alimentari e di movimento e, soprattutto, di

facilitare e sostenere dinamiche sociali "de visu" affiancate a momenti di vita "on line". Estremamente significativo il racconto di un anziano poiché inserito in un analogo progetto attualmente in corso in Carinzia. Nell'arco di due mesi, era riuscito ad adottare uno stile di vita più sano che gli ha consentito di ridurre il suo sovrappeso e a mantenere un collegamento costante con i propri familiari lontani, in particolar modo con i propri nipotini. Ma, ancora più importante, ha potuto riprendere le sue amate passeggiate nel bosco sicuro che, anche se il suo diabete gli dovesse creare dei problemi, con un semplice tocco all'orologio digitale può chiamare i soccorsi e essere rintracciato grazie al segnale GPS. Una svolta davvero decisiva per la sua qualità di vita.



Interreg
Italia-Österreich
European Regional Development Fund



E.C.A.R.E.

E.C.A.R.E. (Elderly home Care Residential Engagement) è finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale e Interreg V-A Italia-Austria 2014/2020 ed è promosso da un consorzio di cui fanno parte l'ASP Umberto I di Pordenone, l'Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani di Treviso, Ser.S.A. di Belluno (società partecipata del Comune di Belluno) e Università di Klagenfurt.

Riconquistare il piacere della tavola grazie ai programmi di assistenza dietetica

a cura di Serena Borsani

Con l'età, l'approccio al cibo viene condizionato dai disturbi più o meno invasivi di cui soffre la persona anziana. Dalle terapie che inibiscono l'appetito, alle patologie che rendono difficoltosa l'assunzione di alcuni alimenti, sono diversi i fattori che portano a vivere il pasto come un momento di disagio, piuttosto che di piacere. Per aiutare le persone che sperimentano questa difficoltà a riconquistare un aspetto fondamentale della propria quotidianità, il servi-

zio dietistico di Casa Serena, in collaborazione con Sodexo, ha messo a punto dei programmi di assistenza dietetica dedicati a persone affette da particolari patologie: il programma In Forma, ad esempio, è stato studiato per rispondere alle esigenze dei pazienti che soffrono di disfagia, prendendo in esame tutti gli aspetti che concorrono alla preparazione del pasto, dalla scelta degli alimenti più conformi al gusto della persona, sino all'impattamento. In For-

ma prevede una fase iniziale di counseling dietetico attraverso la quale vengono individuate le necessità e i gusti dell'anziano, cui segue la definizione di un protocollo per la preparazione dei pasti che tenga conto di quanto espresso dalla persona: per quanto le portate vengano frullate, consistenza e omogeneità delle pietanze vengono infatti stabilite in base alle necessità dell'ospite. Sulla base dei dati raccolti, tra cui i valori del paziente, viene definito un menu

dalle ricette nutrizionalmente bilanciate e in grado di stuzzicare l'appetito, grazie all'uso di ingredienti genuini e la proposta di ricette della tradizione. Un codice di colori identifica inoltre i benefici delle diverse pietanze, in base delle naturali caratteristiche degli ingredienti con cui vengono preparate. Per esaltare al massimo il gusto di quanto offerto, viene prestata particolare attenzione all'integrità delle pietanze e a non aggiungere alcun ingrediente che

possa in qualche modo alterarne il sapore.

Dal punto di vista visivo, le portate vengono accostate tra loro in modo che i diversi colori, vivacizzati dall'uso di erbe e spezie, catturino lo sguardo e involino all'assaggio.

Infine, per migliorare l'appetibilità dei pasti omogeneizzati, il cibo viene disposto in simpatiche formine che ne migliorano la presentazione, predisponendo la persona a consumarlo più volentieri.

L'uva, sana protagonista del mercato settembrino

a cura di Serena Borsani

Lasciata l'estate alle spalle, la nostra tavola di tinge dei colori di frutta e ortaggi autunnali. Tra questi spicca l'uva, uno dei prodotti stagionali più diffusi sulle tavole di tutta la penisola.

Coltivata in diverse regioni nelle sue innumerevoli varietà, l'uva si contraddistingue per le sue notevoli proprietà organolettiche: i suoi acini contengono zuccheri facilmente digeribili, oligoelementi e sono ricchi di sali minerali e vitamine del gruppo B, A e C.

Quello che molti non sanno è che anche i due elementi che solitamente tendiamo a scartare, ovvero buccia e semi, sono un vero e proprio concentrato di benessere!

La buccia contiene quantità elevatissime di antiossidanti tra cui il resveratolo, che ha proprietà antibatteriche e contribuisce a fluidificare il sangue; mentre i semi (chiamati vinaccioli), da cui si ottiene l'olio di vinacciolo, sono ricchissimi di Omega 6, utile a controllare il colesterolo e il livello di trigliceridi, e di antiossidanti, nostri alleati nel contrastare i radicali liberi e proteggere le cellule dallo stress ossida-

tivo. Insieme alle foglie di vite, sono un valido aiuto anche per regolare le funzioni intestinali. Oltre a contribuire al benessere del nostro organismo, l'uva è un valido alleato anche della nostra bellezza: se applicati direttamente sul corpo, gli acini d'uva contribuiscono a donare salute e vigore alla pelle grazie alle loro proprietà astringenti, rivitalizzanti e purificanti e sono l'ingrediente ideale per preparare maschere per il viso e per il collo. Le loro proprietà antibatteriche li rendono efficaci anche per contrastare il virus dell'herpes, velocizzandone la guarigione. Ben note sono anche le proprietà depurative di questo frutto. Infatti, un buon rimedio agli eccessi dell'estate può essere la cosiddetta «cura dell'uva», che consiste nel mangiare esclusivamente uva per un periodo che varia da uno a tre giorni. In alternativa, è possibile seguire la variante meno impegnativa di questa pratica che prevede l'assunzione, a digiuno, di un bicchiere di spremuta di uva fresca ogni mattina per due settimane. Poiché le condizioni di salute individuali non sono sempre compatibili con i metodi drenanti, è buona norma chiedere sempre un parere al proprio medico!



pordenonelegge

festa del libro con gli autori

19-23 settembre 2018



Giovanna Simonetti
LA PRIMA
NOTTE DI NOZZE



EDIZIONI BIBLIOTECA DELL'IMMAGINE

La prima notte di nozze

Sabato 22 Settembre 2018 - ore 16.00

Casa di riposo Umberto I
Piazza della Motta, 12
33170 - Pordenone

Incontro con Giovanna Simonetti.

Presenta Virginio Beacco

La memoria nella voce delle donne. Sei donne friulane tra i settanta e i novant'anni raccontano la propria adolescenza e la propria prima esperienza d'amore, svelando la ricchezza di un mondo interiore fatto di sentimenti inespressi, di sogni, paure, aspettative e delusioni. Sullo sfondo dei grandi eventi storici si dispiegano gli eventi personali e di piccole comunità, si delineano ambienti e stili di vita di un mondo ormai scomparso