

### **Il movimento è vita terza parte**

La APSP Giovanni Endrizzi di Lavis gestisce una RESIDENZA SANITARIA ASSISTENZIALE, ossia una struttura nella quale in forma residenziale sono organizzati servizi socio-sanitari integrati a favore di anziani non autosufficienti, non curabili a domicilio o con disabilità fisiche o psichiche.

Il nostro obiettivo è di sforzarci di preservare il più possibile, pur nella malattia o nella disabilità, le capacità dei residenti, di valorizzare le loro prerogative, di mantenere la loro autonomia, di recuperare e incentivare la loro capacità di relazione, di favorire il contatto e il coinvolgimento dei familiari, dei volontari, dell'intera comunità locale, di promuovere diverse forme di socialità, OPEROSITÀ E MOVIMENTO.

La Residenza Endrizzi è situata nel centro storico del paese di Lavis al centro della borgata, "nel cuore della comunità", ci facilita molto nel nostro quotidiano impegno a mantenere contatti attivi con la comunità lavisana, a progettare e realizzare tutta una serie di iniziative che vedono un forte coinvolgimento della popolazione e delle associazioni locali. Il Comune di Lavis è infatti molto attivo sotto il profilo dell'associazionismo e del volontariato e promuove innumerevoli iniziative anche di carattere culturale e ricreativo.

La Residenza Endrizzi accoglie a tempo indeterminato cento residenti, con un'età media di 84 anni, che invecchiando hanno perso gradualmente la loro autosufficienza e devono poter vantare il diritto ad una assistenza individualizzata, che le consideri nella loro personalità globale con le loro prerogative, le loro risorse e non solo con i loro deficit.

Il progetto il "movimento è vita" nasce nel 2016 con due volontari che hanno sperimentato un'esperienza interculturale ed intergenerazionale, che ha permesso loro di crescere e di arricchire il percorso di vita, non solo dal punto di vista professionale, ma soprattutto emotivo-relazionale.

Poi nel 2017 è stata ripresentato il progetto che ha visto coinvolte altre due ragazze, Chiara e Vittoria, che a fine aprile 2018 terminano il loro servizio. La loro esperienza ha contribuito ad apportare idee migliorative del progetto modificando alcuni aspetti, e integrando con attività che saranno sicuramente positive per il prossimo progetto (specificato nel corso del progetto).

I due giovani, andrebbero quindi a supportare i nostri anziani durante le loro attività motorie quotidiane programmate dal servizio di fisioterapia sempre accompagnati da personale qualificato quali fisioterapisti e operatori di assistenza.

#### **NUMERO DI POSTI, DURATA, ORARIO DI SERVIZIO E SEDE.**

Il progetto prevede l'inserimento di due giovani per 12 mesi, con un monte ore annuo di 1440 suddiviso in 30 ore settimanali su 6 giorni lavorativi (dal lunedì al sabato) garantendo un riposo settimanale, un sabato alternato massimo 2,5 ore. La turnistica viene predisposta dall'OLP di riferimento.

#### **AMBITO DI SVOLGIMENTO DEL PROGETTO.**

Il servizio presso il quale sono destinati i giovani è quello di fisioterapia.

Questo servizio progetta e realizza un programma riabilitativo volto principalmente a rendere la persona più autonoma possibile, che permetta all'anziano di conservare il più a lungo possibile le abilità nelle attività della vita quotidiana, incoraggiandolo a mantenere o sviluppare il potenziale che ha a disposizione.

#### **IN PARTICOLARE, IL SERVIZIO DI FISIOTERAPIA SI OCCUPA DEI SEGUENTI ASPETTI RIGUARDANTI IL RESIDENTE:**

- a) La valutazione del residente all'ingresso, per conoscersi a vicenda e, soprattutto, per scoprire quali siano le potenzialità della persona che entra a far parte della nostra grande famiglia, pianificare le prime attività;
- b) Se dalla valutazione all'ingresso discende la necessità di una immediata presa in carico da parte dell'equipe di fisioterapia, si progetta un programma riabilitativo, ossia si attiva un ciclo di trattamenti di durata variabile, a seconda delle potenzialità del residente;
- c) Il programma riabilitativo può comprendere trattamenti individuali in palestra, trattamenti con l'ausilio di apparecchiature specifiche, camminate con accompagnamento sia all'interno che all'esterno della struttura, ginnastica di gruppo, mobilizzazioni a letto;

d) L'esecuzione del trattamento programmato e la rivalutazione del programma in itinere e in occasione di tutte le riunioni in cui l'equipe multiprofessionale elabora ed aggiorna il Piano di Assistenza Individualizzato, con cadenza almeno semestrale. Nel momento in cui il trattamento individualizzato ha raggiunto l'obiettivo prefissato, il mantenimento delle abilità raggiunte sarà garantito attraverso un programma di camminate con l'aiuto di uno o più operatori; per il residente sarà progettato un nuovo ciclo di trattamenti al bisogno (es: a seguito di eventi critici) o qualora si verifici un calo prestazionale del residente.

e) Il coordinamento delle mobilizzazioni a letto dei residenti a rischio di lesioni da decubito, eseguite dagli operatori di assistenza ogni tre ore, secondo un programma stabilito da una specifica équipe, considerate le condizioni di ciascun ospite.

f) Formazione a tutti gli operatori di assistenza e volontari sul tema della movimentazione manuale dei carichi, in modo tale che acquisiscano delle specifiche abilità nei trasferimenti dei residenti, tutelando la sicurezza propria e del residente.

g) Colloqui pre – ingresso con i familiari dell'anziano che sta per entrare nella nostra residenza, in équipe con le altre figure professionali (coordinatrice dei servizi, animatore, infermiere).

h) Colloqui periodici con i familiari dei residenti: un aspetto di fondamentale importanza è la collaborazione dei familiari, i quali costituiscono indubbiamente una grande risorsa e possono apportare il loro prezioso contributo per il raggiungimento degli obiettivi riabilitativi che il nostro servizio si pone sul singolo residente. Il servizio di fisioterapia è sempre disponibile a fornire ai familiari – oltre che ai residenti - tutte le spiegazioni inerenti le decisioni prese, in modo che siano chiare le motivazioni alla base delle diverse scelte riabilitative.

i) Partecipazione attiva a diversi gruppi di lavoro interni, alle riunioni di nucleo, alle riunioni dell'equipe multi professionale per la stesura e l'aggiornamento del Piano di Assistenza Individualizzato.

Come vedete, l'attività è complessa ed articolata, richiede di fare continuamente delle scelte, in modo da investire le risorse a disposizione in base alla diagnosi, alla prognosi e alla risposta individuale del residente.

Il mantenimento nel tempo della buona salute dipende, in ogni caso, dall'azione sinergica di tutte le figure professionali e dal prezioso contributo che anche i familiari e i volontari possono dare nel mantenere "attivi" i nostri anziani e farli vivere bene.

Alla base del progetto vi è un concetto fondamentale: **MOVIMENTO = BENESSERE**.

E' ormai accertato che l'attività fisica è in grado di: aumentare il benessere muscolare e cardio-respiratorio, migliorare la mineralizzazione ossea e la forza muscolare, elementi in grado di ridurre notevolmente il rischio di cadute e di conseguenti fratture ossee; ridurre il rischio di ipertensione, malattie cardiache coronariche, ictus, diabete, nonché alcune forme di tumore in particolare a carico del colon; minimizzare le conseguenze di alcune disabilità e può aiutare nella gestione del controllo del dolore cronico; ridurre lo stress e tutte le patologie legate ad una scorretta gestione dell'ansia, che ottengono notevoli benefici da un'attività fisica regolare; aumentare in modo marcato il tono dell'umore, favorire le relazioni interpersonali e anche quelle inter –generazionali, specie se svolta in piccoli gruppi.

Le attività previste dal progetto si svolgeranno nell'intera struttura residenziale, ed in particolare nella palestra di fisioterapia, dove si svolgono buona parte delle attività riabilitative, nella sala polifunzionale dove attualmente si svolge la ginnastica collettiva nei mesi più freddi, nel parco dove si svolge la ginnastica collettiva nei periodi più caldi e sede privilegiata di passeggiate assistite, ed infine nei vari piani della residenza, dove vengono svolte parte delle camminate assistite. Inoltre, la pista ciclabile di Lavis e il parco di Melta di Gardolo saranno teatro di attività motorie di gruppo.

La presenza dei giovani del servizio civile permetterà di potenziare le attività già in essere e avviare nuove attività sia interne che esterne alla struttura.

## **I DESTINATARI DEL PROGETTO**

sono in primis gli anziani residenti. Gli anziani che frequentano la palestra ed in generale che vengono coinvolti in attività fisioterapiche presentano diverse patologie e svariate storie di vita che possono influenzare la loro visione del movimento.

Vi sono anziani che amano il movimento e che vorrebbero potersi muovere di più durante il giorno (es. persone in carrozzina con residue capacità deambulatorie) ma che per uno scarso rapporto tra personale e residenti non è possibile accontentare e quindi la deambulazione assistita che fanno durante il giorno è limitata a pochi minuti.

Vi sono poi anziani che non amano particolarmente muoversi e che nonostante abbiano le capacità motorie si muovono molto poco ed andrebbero perciò stimolati ad un maggiore movimento, in modo da mantenere le proprie capacità motorie. Vi sono infine anziani che presentano gravi problemi di mobilità (es. anziani posturati sui seggioloni polifunzionali), alcuni dei quali più collaboranti andrebbero aiutati a muovere arti superiori od arti inferiori da seduti sul seggiolone perché in autonomia non sono assolutamente in grado di farlo.

I Beneficiari indiretti di tale progetto saranno sicuramente i familiari degli anziani inseriti che potranno vedere i loro cari maggiormente impegnati, opportunamente stimolati e quindi supportati in una condizione di maggiore benessere personale. Spesso infatti i familiari segnalano che i loro cari, per quanto curati e assistiti adeguatamente, avrebbero bisogno di maggiori prestazioni riabilitative.

La possibilità inoltre prevista dal progetto di proporre iniziative che favoriscono il contatto con l'esterno e lo svolgimento delle attività in contesti frequentati dalla comunità, consente di identificare anche in questi soggetti dei possibili beneficiari indiretti. Infatti la possibilità per i cittadini di vedere gli anziani residenti coinvolti in attività stimolanti, consente loro di conoscere la realtà e di superare lo stereotipo dell'ospizio per identificare questo luogo come una possibile fonte di esperienza, di crescita personale e come luogo simbolico di produzione di sapere.

## **LE FINALITÀ E GLI OBIETTIVI DEL PROGETTO**

Il progetto prevede il pieno coinvolgimento del giovane nel sostenere gli anziani nelle attività fisioterapiche, affinché contribuisca a garantire un clima sereno e propositivo, la socializzazione tra le persone che partecipano all'attività, l'autostima degli anziani coinvolti nelle attività riabilitative in palestra ma anche al di fuori della stessa, la massima sicurezza al residente mentre è impegnato in tale attività.

I giovani che parteciperanno a questo progetto saranno chiamati a favorire ognuno di tali aspetti, inclusa la preparazione del setting ideale per il miglior svolgimento possibile dell'attività e la cura dell'idratazione del residente.

In particolare il progetto si articola nei seguenti obiettivi:

1. contribuire, attraverso il supporto del giovane in servizio civile, al miglioramento di alcune dimensioni del benessere dell'anziano residente, stimulate dal movimento e dall'operosità;
2. favorire, assieme alle persone residenti, la costruzione di relazioni capaci di mantenere o valorizzare abilità motorie e cognitive, anche quando sembra non esserci più capacità di percezione o di risposta da parte dell'anziano residente.

In dettaglio, per il primo macro obiettivo possiamo identificare i seguenti obiettivi specifici e relativi indicatori di risultato atteso:

### **OBIETTIVI SPECIFICI DEL MACRO OBIETTIVO N. 1**

- 1.1 stimolare le capacità motorie dei residenti, anche attraverso l'utilizzo di particolari ausili, per mantenere o rinforzare i livelli di autonomia nel movimento. Indicatori di risultato: Incremento del 20% del numero di residenti coinvolti in attività assistite al cammino. -Incremento del 20% del numero di residenti coinvolti in attività quotidiane che implicano spostamenti e movimento degli arti.
- 1.2 favorire la stimolazione cognitiva individuale nei momenti di attività motoria/riabilitativa, per rinforzare la fiducia in se stessi. Indicatori di risultato: Presenza documentata di un giovane del servizio civile – in qualità di supporto - in almeno il 50% delle attività di ginnastica collettiva.

1.3 promuovere la “varianza ambientale” al fine di rinforzare il tono dell’umore. Indicatori di risultato: Incremento del 20% del numero di residenti coinvolti in attività motorie settimanali in ambienti esterni (parco, pista ciclabile).

1.4 coinvolgere in attività motorie individuali residenti del nucleo dedicato alle persone affette da demenza. Indicatori di risultato: Aver coinvolto almeno n. 3 persone accolte nel nucleo Alzheimer al giorno

1.5 favorire l’idratazione dell’anziano in tutte le attività motorie giornaliere. Indicatori di risultato: Registrazione dell’attività di idratazione per i residenti coinvolti nelle attività motorie giornaliere

## **OBIETTIVI SPECIFICI DEL MACRO OBIETTIVO N. 2**

2.1 stimolare la socialità nei momenti di attività motoria/riabilitativa collettiva, per favorire la conoscenza reciproca e le relazioni interpersonali. Indicatori di risultato: Almeno n. 3 anziani al giorno che hanno beneficiato della presenza di un giovane del servizio civile in palestra.

2.2 integrare le storie di vita degli anziani residenti, attraverso il dialogo, nella parte relativa alle attitudini e preferenze legate al movimento e allo sport. Indicatori di risultato: Aver aggiornato e documentato preferenze e passioni legate al movimento e allo sport degli anziani coinvolti nelle attività e capaci di raccontare.

2.3 supportare l’anziano nelle attività motorie organizzate all’esterno della residenza. Indicatori di risultato: Presenza documentata di un giovane del servizio civile – in qualità di accompagnatore - in almeno il 50% delle passeggiate di gruppo lungo la pista ciclabile di Lavis.

**CON RIFERIMENTO AI GIOVANI IN SERVIZIO CIVILE** il progetto si propone in generale di:

- formare il volontario affinché riesca a gestire un rapporto di comunicazione ed ascolto efficace con la persona anziana, che lo renda in grado di creare un rapporto di tipo empatico con l’altro;
- accrescere, grazie alla relazione con l’altro, l’autostima del giovane in modo da percepire il senso del proprio valore, della propria capacità di agire e delle proprie competenze.
- trasmettere al volontario il ruolo cruciale del lavoro d’équipe all’interno di un ambiente di lavoro dove diverse figure professionali, e non, prestano il loro servizio per il raggiungimento dello stesso fine.
- maturare e/o rafforzare il senso civico e di responsabilità verso la comunità e l’altro, evidenziando i rapporti di interdipendenza che caratterizzano, sia a livello interiore sia nelle relazioni, la vita nella nostra società.
- rafforzare la solidarietà e la cooperazione intergenerazionale in un contesto fortemente orientato alla relazione.
- permettere al giovane di apprendere sul campo le dinamiche di una organizzazione complessa e i modi e i luoghi in cui i diversi professionisti interagiscono per il benessere degli anziani.
- imparare a migliorare la capacità di ascolto attraverso il dialogo soprattutto imparando a raccogliere capacità e preferenze dei singoli.

## **MODALITÀ E CRITERI DI SELEZIONE DEI GIOVANI**

Per i giovani che aderiranno al progetto sarà previsto un colloquio di valutazione delle attitudini da parte di una équipe multi professionale dell’ente.

In sede di colloquio individuale saranno valutati i seguenti aspetti:

Per i giovani che aderiranno al progetto sarà previsto un colloquio di valutazione delle attitudini da parte di una équipe multi professionale dell’ente.

In sede di colloquio individuale saranno valutati i seguenti aspetti:

- Livello di conoscenza da parte del candidato degli obiettivi del progetto;
- Condivisione da parte del candidato degli obiettivi del progetto;
- Livello di conoscenza del candidato delle attività del progetto;
- Predisposizione del candidato a svolgere le attività previste dal progetto;
- Capacità relazionali;
- Attitudine al rapporto con la persona anziana;

- Disponibilità del candidato nei confronti delle condizioni richieste durante il servizio (es. flessibilità oraria e di calendario, trasferimenti, guida dei mezzi dell'ente, ecc..)
  - Motivazioni generali del candidato rispetto all'esperienza di SCUP
  - Eventuali precedenti esperienze maturate
  - Interesse e impegno a portare a termine il progetto.
- Non sono richiesti titoli di studio specifici. Si chiede ai giovani la disponibilità a svolgere il servizio due sabati al mese per 2,5 ore massime.

## **LE PERSONE A SUPPORTO DEI GIOVANI**

L'OLP dedicato al progetto è Anita Fantini, Responsabile del servizio di fisioterapia.

E' una fisioterapista con un'esperienza ultraventennale nella nostra residenza, recentemente specializzatasi nel rapporto con le persone con demenza e comportamenti problematici.

La sua presenza in struttura è dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 12.

Il suo percorso di OLP è iniziato con il progetto "il movimento è vita" nell'anno 2016 e vista la positività del progetto sia per i residenti che per i giovani che durante gli incontri mensili, in fase di monitoraggio, danno riscontro della loro crescita personale ha deciso di portare avanti il progetto.

I giovani saranno affiancati quotidianamente anche dai due fisioterapisti Giorgio Toniolli e Francesca Ricottilli, che gestiranno tutte le attività nelle quali i giovani saranno coinvolti. Entrambi sono fisioterapisti laureati con lode, che hanno frequentato corsi di specializzazione e master post-universitari e che costantemente aggiornano le loro competenze professionali con corsi specialistici.

Il giovane in SCUP entrerà in relazione con tutto il personale (circa 100 persone), che comprende: un direttore, un coordinatore sanitario, un coordinatore dei servizi assistenziali, le responsabili di nucleo, medici, infermieri, fisioterapisti, operatori di animazione, operatori di assistenza, addetti e funzionari amministrativi, addetti ai servizi generali e di supporto e altri ragazzi del servizio civile che prestano servizio in questa struttura con altri progetti.

In particolare, il giovane in SCUP svilupperà relazioni significative, oltre che con l'OLP e con i due fisioterapisti, con gli operatori di assistenza dedicati alle attività motorie, con le responsabili dei nuclei della residenza, con le operatrici di animazione per le attività progettate e realizzate in collaborazione con il servizio di animazione.

Specifichiamo che tutte le risorse umane che supporteranno i giovani del SCUP sono professionisti con pluriennale esperienza lavorativa nel settore dei servizi alla persona e con un curriculum dal quale si evidenzia formazione continua sui principali temi legati allo svolgimento delle loro attività professionali.

Non si può dimenticare che nell'arco dei dodici mesi il giovane in Servizio Civile avrà l'opportunità di operare a fianco di tutte le diverse figure professionali e di altre risorse molto presenti e sentite: i volontari delle diverse associazioni o singole persone volontarie, circa 60 persone, che frequentano giornalmente la struttura partecipando alle diverse attività di cura delle persone anziane rispondendo, in particolare, ai loro bisogni emotivi cercando di comprendere anche quelli che le persone, per varie ragioni, non riescono a comunicare.

## **LE ATTIVITÀ DEL PROGETTO**

I giovani supporteranno i fisioterapisti e gli anziani nelle attività motorie promosse dal servizio di fisioterapia.

Descriviamo di seguito le attività del progetto.

Tutti i giorni i giovani aiuteranno i residenti a recarsi in palestra e rimarranno con loro fino a fine attività motoria tendendo compagnia e stimolando l'idratazione.

Il sabato invece affiancano gli operatori di assistenza aiutando nelle camminate dei residenti ai piani. **GINNASTICA COLLETTIVA:** attualmente la ginnastica collettiva viene svolta il martedì mattina per ca. 1 ora, il setting e l'accompagnamento in sala sono ad opera del servizio animazione, la lista delle persone da portare è ad opera del servizio di fisioterapia, la ginnastica viene eseguita da un fisioterapista e l'idratazione finale e susseguente riaccompagnamento al piano è ad opera del servizio animazione.

Con l'aiuto di 2 giovani potremo aumentare a 2 gli incontri per la ginnastica collettiva, facendo così dei gruppi un po' meno numerosi rispetto ad ora (considerato che all'unico incontro settimanale adesso partecipano anche 30 persone) ed eseguire di conseguenza una ginnastica collettiva di maggiore qualità, perché le persone che presentano un po' più difficoltà nell'eseguire gli esercizi possono essere aiutati da almeno un ragazzo durante la seduta o eventualmente da entrambi i ragazzi in base alle necessità che richiede il gruppo.

In particolare nel periodo estivo si potrebbero eseguire 2 tipi di ginnastica collettiva: una per i residenti in carrozzina ed una per i residenti che deambulano con o senza ausilio, sfruttando il percorso del nostro parco. Nei periodi freddi il secondo gruppo di ginnastica collettiva potrebbe svolgersi all'interno.

**CAMMINATE ASSISTITE:** attualmente le camminate assistite vengono fatte solamente la mattina (tra le 9.00 e le 11.30), la maggior parte dagli operatori di assistenza ed in parte dai fisioterapisti. In lista in media ci sono tra i vari piani sempre almeno una ventina di persone. L'inserimento di due giovani che ci aiutino a far camminare i residenti può far aumentare notevolmente il tempo che viene dedicato ad ognuno con benefici anche sulla qualità della deambulazione. Inoltre si potrà estendere la deambulazione di alcuni residenti anche nel primo pomeriggio e permettere ai residenti più volenterosi di camminare anche due volte la mattina (dopo colazione e prima di pranzo ad esempio). Il tempo che questi ragazzi dedicherebbero alle deambulazioni dei residenti in lista permetterebbe ai fisioterapisti di dedicarsi ai casi più complessi ed ai residenti meno trattati, che presentano ad esempio problemi di grave ipomobilità o rigidità.

**SUPPORTO IN PALESTRA ALLE PERSONE CHE UTILIZZANO LE CYCLETTE E I CICLOERGOMETRI:** l'esecuzione del cicloergometro in palestra, soprattutto da parte dei residenti con maggiori problematiche motorie, necessita della presenza costante di almeno una persona, il quale monitora costantemente che l'attività si svolga correttamente nella piena sicurezza. Tenendo conto poi che la nostra palestra ha attualmente due cicloergometri, una bike orizzontale ed una pedaliera, capita spesso che vi siano quattro persone che pedalano contemporaneamente: questo può essere un momento di conversazione piacevole, un momento di relazione e socializzante. Purtroppo attualmente si verifica raramente la possibilità di intrattenere conversazioni e momenti relazionali nell'attività di palestra, a causa delle tante attività da fare e del poco tempo per eseguirle tutte in rapporto al personale presente.

**MOBILIZZAZIONE A LETTINO IN PALESTRA E POSTURE RILASSANTI:** questa è una attività che negli ultimi due anni abbiamo svolto con scarsa frequenza perché, dovendo scegliere in base alle priorità riabilitative, si sono privilegiati i casi in cui vi siano possibilità di migliorare o mantenere a lungo la capacità di carico e di deambulazione.

La presenza quindi di 2 giovani in palestra permette ai fisioterapisti di dedicare tempo anche a questo tipo di trattamento a lettino, e dare ai residenti con patologie più gravi almeno un minimo sollievo dal punto di vista posturale, limitando vizi posturali e dolori da retrazioni dovuti a rigidità marcate che si possono riscontrare spesso in soggetti con patologie neurologiche.

**CAMMINO CON RESIDENTI CON MORBO DI ALZHEIMER:** i residenti deambulanti con questa patologia neurologica risiedono nel Nucleo C.A.S.A.

Con 2 giovani si potrebbe pensare, per i casi segnalati dalla responsabile di nucleo Devigili Erica, di inserirli costantemente nella lista delle deambulazioni, con tempi prolungati dedicati al cammino.

Con l'arrivo della stagione più mite, già dalla primavera il servizio di riabilitazione si propone di organizzare **UN'ATTIVITÀ MOTORIA ALL'APERTO:** il paese di Lavis possiede infatti una bellissima pista ciclabile, con panchine dislocate lungo il percorso, aree pic-nic e zone ombrose e nella vicina Gardolo c'è un parco adatto alle passeggiate all'ombra dove è possibile oltre che a stimolare il movimento socializzare durante la colazione al bar (integrazione di Chiara).

Questa tipologia di percorso permetterebbe di poter organizzare un efficace allenamento muscolo-scheletrico oltre che cardio-vascolare in un ambiente notevolmente diverso dalla palestra.

Oltre ai già citati vantaggi che il movimento produce, il valore aggiunto di questa attività è di sicuro la possibilità di effettuarlo all'aperto: numerosi studi recenti hanno evidenziato che l'attività fisica

outdoor dona una maggiore sensazione di rivitalizzazione, contribuisce a ridurre ansia, depressione, tensione e in generale produce un benefico effetto di energia, probabilmente anche grazie agli effetti positivi della socializzazione e all'azione benefica della luce solare sul fisico.

La presenza di persone giovani che condividono con loro tale attività potrebbe essere uno stimolo sia alla socializzazione sia allo svolgimento dell'attività motoria in se stessa.

Ultimo punto ma di fondamentale importanza è L'IDRATAZIONE: l'anziano di base ha una sensazione della sete scarsa e talvolta le problematiche che insorgono in casa di riposo sono legate ad episodi di disidratazione. Sicuramente la presenza di 2 giovani, istruiti prima adeguatamente, può portare notevoli vantaggi anche sull'aspetto della somministrazione di bevande liquide come acqua e succhi di frutta.

Le attività previste dal progetto coinvolgono la sfera socio-relazionale in tutti gli ambiti di intervento. E' importante che il giovane: apprenda un modo di comunicare adatto ad ogni situazione; possa sviluppare uno sguardo attento ai bisogni; si eserciti nell'ascolto attivo; possa provare empatia verso le diverse sofferenze e fragilità; sappia ascoltare non solo gli anziani ma anche le informazioni, le indicazioni che provengono da tutti i professionisti che lavorano nella struttura, nel rigoroso rispetto della riservatezza che tali informazioni richiedono; impari a rapportarsi all'anziano in modo da accogliere la sua storia di vita e conoscere il bagaglio culturale e di esperienza che porta con sé; scopra tutte le potenzialità, le abilità e i talenti in possesso degli anziani e contribuisca alla loro valorizzazione; crei nelle varie situazioni un clima improntato alla leggerezza e all'allegria.

Per le attività di gruppo, in particolare, il volontario:

- informa i residenti sull'attività programmata, sulle date, gli orari, gli spazi utilizzati, le caratteristiche principali dell'iniziativa, predisponendo e diffondendo in tutta la struttura il materiale promozionale;
- raccoglie le adesioni all'attività, le preferenze individuali, suggerimenti di personalizzazione dell'attività provenienti dai residenti;

- programma insieme ai residenti eventuali aggiustamenti della programmazione;

- collabora nella preparazione del setting dell'attività e di tutti i materiali occorrenti;

- accompagna i residenti nel luogo dell'attività;

- sostiene, facilita e stimola la partecipazione e il coinvolgimento del residente durante lo svolgimento dell'attività;

- osserva, rileva comportamenti, reazioni, emozioni degli anziani durante l'attività;

- documenta l'attività con fotografie;

- al termine dell'attività riaccompagna i residenti nei loro nuclei, aiuta nel riordino degli ambienti e del materiale, registra su supporto informatico la partecipazione degli anziani all'attività.

Il progetto sarà realizzato in quattro FASI DI ATTUAZIONE: accoglienza e formazione, affiancamento, realizzazione e verifica.

La FASE DI ACCOGLIENZA, FORMAZIONE E AFFIANCAMENTO durante i primi mesi consiste in un percorso di:

1. conoscenza del nuovo ambiente e della organizzazione (servizi, personale, ruoli e funzioni)
2. conoscenza delle persone residenti
3. osservazione della persona anziana e delle attività che i diversi servizi della struttura svolgono
4. presentazione del progetto.
5. formazione generale di base
6. formazione specifica dell'ente

E' opportuno quindi un inserimento graduale sviluppato attraverso l'affiancamento. Il giovane in SC non assisterà da solo la persona residente prima del termine della fase di affiancamento.

In questa fase sono previsti momenti conoscitivi attraverso rapporti uno a uno con le singole persone, per consentire una migliore comprensione delle caratteristiche e delle abitudini dell'utenza.

La FASE DI REALIZZAZIONE consiste nella graduale attuazione del progetto stesso ed ha la durata di undici mesi.

LA FASE DI VERIFICA è contestuale alla fase di realizzazione del progetto e consiste nel monitoraggio degli interventi realizzati.

## **IL PERCORSO FORMATIVO**

Per ottimizzare gli interventi dei volontari, l'ente ha programmato dei moduli di formazione specifica necessari per lo svolgimento delle attività previste nel progetto e per il raggiungimento degli obiettivi specifici prefissati. Il programma comprende n. 48 ore di formazione, erogate soprattutto nei primi mesi del progetto, sia in forma didattica che in apprendimento sul campo, in quanto i ragazzi hanno la necessità di ricevere tutte le informazioni necessarie per poter agire consapevolmente all'interno di una organizzazione complessa.

Il programma di formazione prevede:

- statuto e mission dell'APSP Giovanni Endrizzi di Lavis: servizi agli utenti e modalità di erogazione. Organigramma e organizzazione dell'APSP, organizzazione dei servizi e delle figure professionali operanti in struttura;
- tutela della Privacy nell'APSP;
- formazione in materia di tutela e sicurezza nei luoghi di lavoro ai sensi del D. Lgs 81/08, in particolare sui rischi dei volontari nell'ambito del progetto;
- principali patologie dell'anziano e principi di primo soccorso,
- principio di corretto utilizzo di ausili e presidi e nozioni di tecniche di movimentazione.
- Utilizzo della cartella sociosanitaria informatizzata aziendale (programma CBA) e indicazione sui contenuti delle registrazioni dati essenziali da rilevare
- Il nucleo dedicato alle persone affette da demenza: come relazionarsi in maniera adeguata e modalità specifiche di aiuto alla deambulazione e della somministrazione di cibi e liquidi
- Strumenti e metodologie per migliorare l'ascolto e affinare la comunicazione in relazione alla storia di vita

(si allega tabella dettagliata della formazione specifica)

Il monitoraggio verrà realizzato dall'OLP Fantini Anita e dagli operatori a maggior contatto con i volontari, nel pieno rispetto della parte quarta dei Criteri di gestione SCUP (punti 4.2-4.6: incontri mensili e finale, tenuta della scheda/diario, scheda monitoraggio del progetto, report conclusivo).

Allo stesso modo la valutazione sarà realizzata nel rispetto dei paragrafi 4.7 e seguenti dei citati criteri.

## **LE CONOSCENZE ACQUISIBILI**

I Volontari impareranno a relazionarsi e ad ascoltare persone diverse, gestendo alle volte situazioni eterogenee, determinate dalla complessità degli utenti e dalla diversità degli operatori presenti in struttura. Sarà data loro l'opportunità di maturare esperienze concrete e conoscenze utili ad orientarli nei loro percorsi personali e lavorativi, rafforzandone il senso di responsabilità e di appartenenza ad una comunità.

Inoltre i Volontari verranno supportati nella raccolta documentale necessaria alla produzione del c.d. "dossier di trasparenza" (es. filmati, fotografie, e-mail, schede di evidenza, etc.), strumento indispensabile per la dimostrazione delle attività svolte nel corso dell'esperienza di servizio civile, ai fini della loro validazione ed eventuale richiesta personale del Volontario stesso di certificazione delle competenze acquisite da parte di un soggetto esterno, competente per legge a certificare l'acquisizione di saperi professionalizzanti, corrispondenti al conseguimento di specifiche competenze.

Più nello specifico, il giovane acquisirà:

- conoscenza dell'A.P.S.P., della sua organizzazione e mission, dei servizi offerti e dell'ambito settore anziani nel suo complesso; apprendimento di tecniche e strumenti di riabilitazione; capacità di sperimentare le difficoltà proprie del lavoro riabilitativo; capacità di approccio, relazione ed interazione con diversi interlocutori (con gli ospiti, in particolare con anziani non autosufficienti, con l'equipe, con i familiari, con i volontari);
- capacità di gestione di situazioni nuove, imparando capacità di ascolto e confronto; conoscenza delle principali patologie che affliggono l'anziano e nozioni di primo soccorso;
- conoscenza delle basi di movimentazione manuale dei carichi ed ergonomia; in riferimento alle cadute negli anziani imparerà a conoscerne le cause più frequenti e gli interventi attuabili per ridurne

il rischio; il giovane imparerà a conoscere il concetto di contenzione, i principali ausili utilizzati in struttura (deambulatori, bastoni, quadripodi, carrozzine e seggioloni polifunzionali);

il giovane saprà aiutare l'anziano ad alzarsi dalla sedia/carrozzina e risedersi, sarà in grado di supportare nella deambulazione ospiti che presentano un quadro clinico facilmente gestibile dal punto di vista motorio; conoscenza in materia di trattamento dei dati personali, ai sensi del D. Lgs. 196/2003 e di sicurezza sul lavoro, ai sensi del D. Lgs. 81/2008; capacità di lavorare in modo costruttivo e propositivo all'interno di un gruppo (omogeneo o caratterizzato da figure professionali diverse); Capacità di orientarsi all'obiettivo.

L'ente rilascerà un certificato di partecipazione al Servizio Civile, comprensivo del percorso svolto delle ore di formazione e dei relativi temi trattati, che potrà essere allegato al curriculum vitae.

Il giovane ha la possibilità di conoscere il mondo del lavoro nell'ambito assistenziale/relazione e quindi può vedere giornalmente il lavoro e le responsabilità delle varie figure professionali, al fine di valutare un proprio percorso professionale. Alcuni giovani che sono entrati nella nostra struttura con servizio civile hanno poi frequentato l'università infermieristica e a distanza di qualche anno sono tornati nella nostra struttura con la qualifica di Infermiere.

### **RISORSE A DISPOSIZIONE DEL GIOVANE**

Le risorse umane operanti a vario titolo in struttura sono dettagliate nel paragrafo dedicato alle "Persone a supporto del giovane". Il giovane naturalmente utilizzerà anche risorse tecniche e strumentali.

Per la realizzazione del progetto saranno messi a disposizione del giovane:

Telefono, fax, fotocopiatrici, modem, chiave USB, lavagna a fogli, proiettore, pc stampanti a colori e in bianco e nero per tutti gli obiettivi; Macchina fotografica digitale; Uso degli automezzi di proprietà dell'Ente; programma informatico aziendale per la registrazione della partecipazione degli anziani alle varie attività; diario giornaliero e materiali cartacei per fissare appunti e/o riflessioni; carta dei servizi della A.P.S.P.; Materiali didattici consegnati dai docenti dei corsi di formazione programmati; Il giovane in SCUP, ai sensi del D.Lgs. N. 81/08, avrà un tesserino magnetico per le timbrature.

Per la realizzazione del progetto l'Ente stima di sostenere le seguenti spese: -spese di pubblicità 100,00 euro, spese di vitto 2.300,00 euro, materiale didattico 200,00 euro

Tabella formazione specifica:

<b>Contenuti del corso</b>	<b>Docente</b>	<b>N. ore</b>
Statuto e mission della APSP di Lavis; la rete territoriale dei servizi socio-sanitari	Presidente- Giovannini Alberto	2
Illustrazione della Carta dei Servizi della APSP	Coordinatrice dei servizi Katia Nones	1
Formazione e informazione sui rischi connessi all'impiego dei volontari in progetti di servizio civile	Responsabile del servizio sicurezza – Dott. Piazzai Maurizio	2
La privacy in ambiente sanitario	Responsabile del servizio sicurezza – dott. Piazzai Maurizio	1
Utilizzo della cartella socio-sanitaria informatizzata aziendale (programma CBA) e indicazione sui contenuti delle registrazioni : dati essenziali da rilevare	Fisioterapisti Giorgio Toniolli e Francesca Ricottilli	3

Il servizio di animazione in RSA: finalità e aspetti organizzativi	Animatore: Antonella Brugnara	2
Il servizio infermieristico e assistenziale: finalità e aspetti organizzativi	Coordinatrice dei servizi: Katia Nones	2
Il servizio riabilitativo: finalità e aspetti organizzativi	Fisioterapista Anita Fanitni	1
Tecniche di movimentazione (sul campo) e utilizzo corretto degli ausili (carrozze, bascule, cuscini, deambulatori etc...)	Fisioterapista Giorgio Toniolli	4
Attrezzature presenti in palestra: uso corretto (sul campo)	Fisioterapisti Giorgio Toniolli e Francesca Ricottilli	2
Assistenza e aiuto alla deambulazione: tecniche e strategie efficaci (sul campo)	Fisioterapisti Giorgio Toniolli e Francesca Ricottilli	3
Il nucleo dedicato alle persone affette da demenza: come relazionarsi in maniera adeguata e modalità specifiche di aiuto alla deambulazione e della somministrazione di cibi e liquidi	Responsabile del nucleo C.A.S.A Erica Devigili	4
Benefici dell'attività motoria con particolare riferimento alla riabilitazione in acqua; preparazione e gestione dell'attrezzatura necessaria.	Fkt- Francesca Ricottilli	4
Benefici dell'attività motoria all'aperto e strumenti per la valutazione delle capacità motorie; simulazione del percorso e della tempistica con numero ridotto di residenti.	Fkt- Giorgio Toniolli	3
L'anziano disfagico: modalità di somministrazione di cibi e liquidi in sicurezza	Fkt Francesca Ricottilli	2
Nozioni di primo soccorso ed emergenza sanitaria	IP Alessandro Gottardi	2
Modalità di relazione efficace con gli anziani e con i familiari e strategie per la motivazione a mantenersi attivi	Animatore- M. Elena Christiansen	4
Modalità per garantire la libertà di scelta del residente nelle varie attività	Animatore- M. Elena Christiansen	2
Strumenti e metodologie per migliorare l'ascolto e affinare la comunicazione in relazione alla storia di vita	Animatore- M. Elena Christiansen	4