

## **LA FINESTRA**

### **Scheda di Sintesi.**

CAPOFILA

MURGIA LAB SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE

PARTENARIATO

LAETITIA SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE

CROCE VERDE ITALIA ONLUS

AMBITI DI INTERVENTO METAPONTINO COLLINA MATERANA

DESTINATARI

Anziani over 75 anni con bisogni a maggiore intensità

IDEA PROGETTUALE

L'obiettivo generale del progetto mira ad impedire che una compromissione funzionale-cognitiva lieve possa pregiudicare la cura di sé, dell'ambiente domestico e provocare pertanto solitudine in soggetti anziani in condizione di svantaggio e di particolare vulnerabilità e fragilità sociale. In specie, si prevede un sistema di servizi che garantisca ai beneficiari la permanenza presso il proprio domicilio in condizioni di sufficiente autonomia personale e assicuri agli stessi l'accesso a servizi socio-culturali utili per migliorare la propria e l'altrui qualità di vita attraverso lo sviluppo di luoghi d'incontro adatti per debellare l'isolamento sociale. Aspetto innovativo del progetto è costituire un legame tra anziani e tecnologia capace di raggiungere in modo alternativo obiettivi tradizionali. In specie, attraverso la consegna a domicilio di un tablet, l'anziano beneficiario potrà utilizzare strumenti tecnologici per: informarsi sull'attualità, monitorare la propria salute, effettuare pagamenti e mantenersi in contatto con i propri cari.

INTERVENTI/AZIONI

#### **AZIONE 1: anamnesi e programmazione intervento**

Nella fase iniziale del progetto è prevista una prima fase di conoscenza e presa in carico del caso, attraverso l'interazione con i servizi e la progettazione di un percorso individualizzato strutturato a misura del beneficiario. Punto di forza di questa azione è rappresentato dalla possibilità di supportare i servizi sociali presenti sul territorio. Si procederà con la raccolta anamnestica e redazione progetto individuale: per ogni utente segnalato e preso in carico sarà compilata una raccolta dati anagrafici, informazioni sulla condizione personale, familiare, abitativa (inclusa una valutazione della capacità operativa nell'ambiente domestico e la mappatura degli ostacoli), socio-economica, sanitaria, interagendo con i Servizi territoriali per l'avvio di un progetto personalizzato che ottimizzi le risorse, identificando l'assistenza personale ottimale, stabilendo obiettivi di intervento. Sarà utilizzata la metodologia del lavoro sociale centrato sulla persona. Sarà valutata l'autonomia rispetto alle attività di base e a quelle più complesse della vita quotidiana misurando con indici validati e diffusi a livello internazionale: • Attività funzionali della vita quotidiana (Activities of Daily Living - ADL) • Attività strumentali della vita quotidiana (Instrumental Activities of Daily Living - IADL) Se necessario, saranno utilizzati altri strumenti di valutazione ad hoc. I dati raccolti saranno elaborati non solo in formato cartaceo ma anche tramite una cartella online che permette una più facile condivisione di informazioni tra servizi. Per questa attività sarà coinvolto un assistente sociale, uno psicologo.

#### **AZIONE 2: supportare le autonomie**

Questa fase prevede interventi mirati al mantenimento dell'autonomia personale. Obiettivo di questa fase è sostenere le attività quotidiane relative alla organizzazione della casa (spesa settimanale, pagare le bollette, ecc.), alla salute (prenotare esami o visite specialistiche, andare dal medico di base, ritirare farmaci, ecc.), al benessere personale (andare dal parrucchiere/barbiere, andare dall'estetista, fare shopping, andare dalla sarta, ecc.), al mantenimento delle relazioni sociali (andare in parrocchia, recarsi nei luoghi di incontro, tenersi in contatto con i familiari, ecc.) e fornire supporto nel disbrigo di pratiche (Isee, domande bonus, ecc.). Ci si propone, inoltre, di sostenere l'uso attivo del tempo libero con lo scopo di interrompere il circolo vizioso dell'inattività. La metodologia di lavoro è quella dell'intervento personalizzato e strutturato sui bisogni dell'utente. Si prevede l'affiancamento di un operatore esperto nelle relazioni di aiuto che si occuperà sarà impegnato nelle attività seguenti:

Visite domiciliari calendarizzate: mirate a supportare le attività quotidiane, favorire il problem solving domestico (per es. chiamare un esperto per un guasto sostituire una lampadina, aiuto nella programmazione del decoder digitale), arricchire il tempo libero a casa attraverso attività quali lettura del giornale, guardare la TV, lettura di un libro, ascolto di musica, svago con giochi da tavolo, ecc.; aiutare l'utente a familiarizzare con le nuove tecnologie (per es. videochiamata con familiare lontano) e contrastare i vissuti di solitudine. In questo modo sarà possibile un monitoraggio costante che consentirà di prevenire i bisogni, identificare

particolari disagi, offrire attenzioni e aumentare il senso di sicurezza percepita, migliorando la qualità della vita. Accompagnamento in commissioni esterne: mirate a favorire le autonomie personali nelle abilità della vita quotidiana ma anche l'autonomia motoria, l'attività si propone come supporto per la vita fuori casa (uffici postali, banche, centri commerciali, farmacie, mercato, partito, lavanderia, parrucchiera, estetista, associazioni, visite a parenti, parrocchia, villa comunale, circoli). Questa attività è supportata dalla possibilità di usufruire in convenzione e a chiamata di servizi di trasporto, considerato essenziale per la conformazione del territorio in cui la proposta progettuale avrà luogo, caratterizzato da numerose abitazioni dislocate rispetto ai servizi di trasporto tradizionali. Questa azione prevede la possibilità di fornire un tablet agli utenti per facilitare le richieste, avere accesso a contenuti aggiuntivi (es. video, app), facilitare la comunicazione (selezionare eventi, videochiamare familiari).

### **AZIONE 3: contrastare i processi di invecchiamento patologico**

In riferimento alle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, si intende favorire uno stile di vita attivo col fine di ridurre l'incidenza di patologie che sorgono prevalentemente in questa fase di vita attraverso una riduzione dei fattori di rischio. In particolare il progetto individua come fattori di rischio il decadimento cognitivo, la sedentarietà, la mancanza di compliance al trattamento farmacologico. L'obiettivo dell'intervento è ostacolare questi fattori di rischio attraverso le attività elencate:

*Stimolazione cognitiva:* La Stimolazione Cognitiva è una forma di intervento che utilizza tecniche ed interventi mirati e differenziati, strategicamente orientato al benessere complessivo della persona, che mira a incrementare il coinvolgimento in compiti finalizzati alla riattivazione delle competenze residue con l'utilizzo di tutte le risorse interne ed esterne disponibili per mantenere il più possibile l'autonomia individuale ed al rallentamento della perdita funzionale. Ha solide basi scientifiche che ne hanno dimostrato l'efficacia. Si esercitano e abilità cognitive con riferimento ai domini neurocognitivi definiti dal DSM-5: attenzione, funzioni esecutive, apprendimento e memoria, linguaggio, abilità percettivo-motorie. Per questa attività saranno utilizzati protocolli metodologici validati in letteratura quali a titolo esemplare:

Bacci M. (2000). *Memory Training e ginnastica mentale per l'anziano*. Roma: CESI Editore Bacci M. (2000). *Valutazione cognitiva e programmi di ginnastica mentale per l'anziano*. Roma: CESI Editore D. Gollin, A. Ferrari, A. Peruzzi (2011) *Una palestra per la mente 2. Nuovi esercizi di stimolazione cognitiva per l'invecchiamento cerebrale e le demenze*. Con CD-ROM. Trento: Erickson Potrà essere realizzata tramite interventi domiciliari o tramite interventi in piccoli gruppi 4-5 persone per praticare la stimolazione cognitiva una volta a settimana per sei mesi per utente. Saranno poi messi a disposizione dei video di stimolazione cognitiva realizzati ad hoc e che forniscono la possibilità di continuare ad allenarsi da casa, questa modalità rappresenta un'innovazione e una strategia per ottimizzare le risorse considerando che i video potranno essere messi a disposizione online di un pubblico molto più vasto. Per questa attività saranno coinvolti Psicologi.

*Ginnastica dolce:* Con l'avanzare dell'età, si assiste a una perdita progressiva parziale o totale della capacità di compiere movimenti. L'insieme di alterazioni organiche e fisiologiche legate a questa perdita di mobilità prendono il nome di "sindrome da immobilizzazione" caratterizzata dalla perdita di massa muscolare e indebolimento delle ossa. Il progetto prevede corsi per piccoli gruppi finalizzati al mantenimento della forma fisica, al miglioramento delle capacità motorie individuali e a prolungare il mantenimento dell'efficienza nello svolgimento delle attività quotidiane, al miglioramento della percezione corporea, rilassamento psico-fisico, stimolazione delle capacità coordinative, dei riflessi, della memoria, dell'equilibrio. L'attività fisica regolare, inoltre riduce il rischio di cadute traumatiche nell'anziano e un corretto training motorio consente di lavorare su equilibrio e movimento in sicurezza. Esercizi di potenziamento muscolare, di allenamento dell'equilibrio, di flessibilità. Si prevedono attività di gruppo, condotte da un personal trainer.

*Agenda Farmaci:* per favorire l'assunzione dei farmaci nel rispetto degli orari prestabiliti si propone l'adozione di una sveglia (attraverso un'app installata sul tablet fornito) coadiuvata da un dispenser per fornire i farmaci. Questo intervento è finalizzato ad accrescere l'aderenza terapeutica è un intervento che richiede un precedente contatto col medico curante al fine di conoscere il piano terapeutico individuale e programmare il dispenser.

*Attività occupazionali:* al fine di contrastare l'inattività si propongono laboratori in cui potranno essere esercitate le abilità personali. Nello specifico saranno proposti: - laboratorio della pasta fresca, - laboratorio della lana, - laboratorio di lavorazione della ferula, - laboratorio di realizzazione presepi. I laboratori saranno condotti da esperti.

*Servizio di Teleassistenza:* tramite un pulsante, connesso al telefono di casa tramite apposito dispositivo (o ad un cellulare con tasto di soccorso), ogni utente sarà collegato 24 ore su 24 a una linea di supporto. Premendo il pulsante, in caso di necessità, l'assistito può parlare in viva voce con un operatore. La cartella personale informatizzata, che raccoglie i dati utili in caso di emergenza (ubicazione, condizioni di salute, persone di riferimento e in possesso di chiavi), consente agli operatori di attivare una rapida risposta e personalizzata al bisogno.

#### **AZIONE 4: prevenzione dell'isolamento e dell'esclusione sociale**

Questa azione parte dalla considerazione che l'assetto sociale della popolazione è cambiato notevolmente negli ultimi anni e la persona anziana non ha più la rete sociale familiare di supporto caratteristica della società del Dopoguerra, molti anziani hanno figli che sono emigrati per motivi lavorativi in altre città e spesso anche quando vivono nello stesso paese sono sommersi da impegni lavorativi che limitano il tempo passato con i genitori ai soli weekend. Con questo scenario assume particolare importanza il contesto territoriale, quindi associazioni, parrocchie, circoli e via dicendo che rappresentano i luoghi principali della vita cittadina. Questa azione ha lo scopo di favorire la partecipazione attiva alla vita cittadina, sostenere la socializzazione e fornire stimoli culturali. L'isolamento e l'esclusione sociale costituiscono hanno ripercussioni sulla salute e il benessere delle persone anziane in particolare in caso di assenza di reti familiari o di sostegno insufficiente da parte delle famiglie. Punto di forza di questa azione è l'interazione con le realtà territoriali, una prima fase di intervento richiede la costruzione della rete per favorire la conoscenza e la diffusione delle opportunità offerte dal territorio. Sono previste le seguenti attività: *Partecipazione ad eventi*: si intende favorire la partecipazione a rassegne cinematografiche, spettacoli teatrali, mostre, seminari, ecc. che avranno luogo sul territorio facendo informazione tra gli utenti del servizio e organizzando piccoli gruppi per la partecipazione. In questa attività saranno coinvolti esperti nelle relazioni di aiuto. *Laboratorio di informatica*: ci si propone di formare gli utenti del servizio all'utilizzo di un tablet che verrà dato in dotazione, al fine di migliorare lo scambio intergenerazionale e colmare le distanze geografiche tra le famiglie. Questa attività sarà svolta in piccoli gruppi e sarà condotta da un esperto. *Corso di ballo*: per favorire la socializzazione e la condivisione nel gruppo, si propone un corso di ballo che mira a contrastare l'esclusione sociale a suscitare emozioni positive e prevenire così l'isolamento e l'inattività. Si tratta di un corso tenuto da un'insegnante di danza, che prevede la partecipazione allargata di membri delle associazioni/parrocchie parte della realtà territoriale. *Corso di yoga*: innumerevoli sono i benefici del movimento consapevole, innanzitutto migliora il rapporto col proprio sé, aumenta la tolleranza al dolore, migliora la capacità di gestire emozioni disfunzionali, rappresenta inoltre un'occasione per lavorare con il gruppo. Per questa attività è previsto un insegnante di yoga. *Passeggiate culturali*: si propongono passeggiate culturali attraverso i luoghi della tradizione territoriale, con lo scopo di favorire il movimento, la socializzazione e la conoscenza del territorio. In questa attività saranno coinvolti esperti nelle relazioni di aiuto. *Organizzazione di tornei*: si propone di organizzare tornei (burraco, briscola, bocce) per favorire la socializzazione e l'interazione favorita dal contesto strutturato. Per questa attività ci si avvarrà della collaborazione delle associazioni presenti sul territorio e di esperti nelle relazioni di aiuto. *Locanda della memoria*: considerando l'importanza in termini di benessere psicologico del ricostruire la propria storia e trovarvi un senso, si intende avviare un progetto che coinvolga scuole e associazioni che saranno chiamate a intervistare gli utenti del servizio al fine di costruire la propria biografia di vita. Per questa attività ci si avvarrà di esperti nelle relazioni di aiuto.

#### **AZIONE 5: Empowerment di comunità**

In virtù dell'assetto sociale che si sta modificando e considerando che aumenta l'aspettativa media di vita, si ritiene importante agire per la formazione della comunità che si troverà ad affrontare nei prossimi anni un progressivo aumento degli ultrasessantacinquenni con la diminuzione dei giovani. Si evidenzia quindi l'importanza della promozione di uno stile di vita sano e l'individuazione di risorse per sostenere i caregivers nella cura. Sono previste le seguenti attività: *Incontri di formazione sullo stile di vita sano*: si prevedono incontri aperti alla comunità che potranno essere svolti presso parrocchie, centri sociali o quartieri, in cui esperti della salute illustreranno i principi fondamentali di uno stile di vita sano, favorendo la diffusione delle campagne di sensibilizzazione (emergenza caldo, vaccinazione antinfluenzale, ecc..) *Supporto ai caregivers*: si prevedono incontri aperti ai caregivers per fornire informazioni relative ad eventuali malattie, fornire strategie comportamentali da utilizzare con l'assistito, formare alla medicazione, contenere ansie e stress legate all'emotività connessa al prendersi cura. Il gruppo ha lo scopo di informare, fornire supporto psicologico e fornire strategie pratiche di intervento