

Casa di Riposo di Vercelli, PIAZZA MAZZINI, 15

BOSCO D'AUTUNNO

N. "SETTE", Agosto 2021



Sono come dei saggi alberi che si tengono per mano grazie alle radici intrecciate ed alle vicine chiome diradate, scaldati dai caldi colori del tramonto, e nelle ombre lunghe dell'autunno: sono i nostri amati vecchi, gli abitanti di questa Casa comune.

I NOSTRI NONNI: COME MOTIVARLI

Nell'ambito della psicologia dell'anziano, il saper motivare la persona gioca un ruolo fondamentale.

Con il termine "motivazione" ci si riferisce abitualmente a **ciò che spinge un individuo ad agire**. Chiunque si trovi a rapportarsi con una persona anziana può chiedersi quale sia il modo più opportuno di comportarsi nei suoi confronti, ad esempio per motivarla a svolgere un'attività o un compito.

BOSCO D'AUTUNNO

Se stiamo accanto ad un “nonno” in qualità di figli, amici, operatori o *caregivers* possiamo contribuire a creare per lui un ambiente che favorisca una **Vita Significativa**. Innanzitutto andranno presi in considerazione i nostri comportamenti e le frasi che potrebbero deprimerlo (“Sei un buono a nulla!”, “Non sei più capace nemmeno di...”), e gli effetti che questi comportano per l’anziano. Dovremmo porre attenzione al modo in cui interpretiamo i suoi successi o insuccessi e ai feedback che forniamo.



Riconoscersi incapaci di fronte ai compiti è uno dei fattori che predispone l’anziano alla depressione, e potrebbe abbassare lo stato di salute. **Un ambiente motivante** è quindi un ambiente che supporta l’autonomia dell’anziano, sostenendo pensieri rivolti al voler ancora vivere per... È importante far mantenere all’anziano un certo grado di autonomia non sostituendosi ad esso ma supportandolo e suggerendo strategie efficaci, così che egli possa continuare a percepirsi come competente, utile ed efficace.

BOSCO D'AUTUNNO

Purtroppo talvolta l'abitudine, il poco tempo a disposizione e le tante cose da fare, possono spingere Operatori, caregivers, famigliari, ecc., a sostituirsi per fare prima e meglio, ma non è questo un comportamento che stimoli ancora l'Anziano.

Gli stereotipi negativi legati all'età, ad esempio lo stereotipo comune che "l'anziano ha poca memoria", **contribuiscono a diminuire la prestazione dell'anziano**. Ad esempio, una persona anziana potrebbe affermare: "Dimentico perché sono vecchio".



In uno studio di Maass e Cadinu (2003) due gruppi di anziani venivano sottoposti al medesimo test cognitivo, tuttavia ad un gruppo veniva detto che si trattava di un test di memoria, mentre all'altro veniva detto che si trattava di un test sulla fantasia. Sorprendentemente, la prestazione per il primo gruppo è risultata inferiore per effetto degli stereotipi negativi: quando si afferma come una regola che è d'obbligo il declino delle funzioni cognitive con l'età, ha inizio davvero la diminuzione delle prestazioni in un compito di memoria.

BOSCO D'AUTUNNO

Andrebbe incoraggiata quindi una visione più positiva sull'invecchiamento e sulle competenze dell'anziano, poiché questa ha un impatto diretto sulle prestazioni.

Ecco alcuni suggerimenti su **come motivare una persona anziana**:

- rendere i compiti affrontabili, per esempio suddividendoli in piccoli passi;
- supportare l'autonomia rispettando i tempi e i vissuti emotivi di rifiuto o rabbia;
- sostenere la percezione dell'anziano di essere capace di affrontare i compiti;
- offrire all'anziano piccole possibilità di scelta e occasioni, per esercitare il proprio controllo, facendolo sentire "utile" e "con uno scopo".



I giochi di una volta: come si divertivano i nostri nonni

Spesso, quando i nostri Nonni stanno qualche tempo in gruppo, il discorso va sui reciproci ricordi, e per lo più si cerca di mantenere l'attenzione sui ricordi comuni, quelli degli anni della gioventù, e raramente si fanno discorsi che potrebbero sfociare poi nel privato: questi restano colloqui fatti nelle stanze, o nei saloni, e sanno di privato. Mentre in gruppo si parla di cose comuni.

Il progresso della tecnologia ha cambiato, nel corso degli anni, il modo di trascorrere il tempo e la tipologia di divertimento. Le nuove generazioni potrebbero non conoscere **quali sono i giochi di una volta e come si divertivano i nostri nonni**, così abbiamo pensato di descriverne qualcuno.

I giochi dell'infanzia dei nostri genitori o nonni possono essere presi in considerazione anche al giorno d'oggi come una salutare **alternativa ai passatempi virtuali**; sono semplici e l'allegria è assicurata.

Tra i giochi di una volta vi è, ad esempio:

NASCONDINO

Uno dei **giochi più semplici del mondo che si faceva nel passato** è il "Nascondino". Non necessita di nulla e si gioca con un minimo di 3-4 persone. Lo scopo del gioco è che il "cercatore" deve trovare tutti i nascosti. È un gioco divertente da fare all'aperto, ma si può svolgere anche in casa. Si decide insieme, o con una conta, chi deve fare il cercatore. Mentre tutti si nascondono il cercatore conta... Finito di contare il cercatore va a scovare i nascosti e, quando ne trova uno, deve correre al punto di partenza e pronunciare ad alta voce **"Tana per (il nome del**

BOSCO D'AUTUNNO

nascosto)” così tutti sanno che quel “*nominato*” è stato trovato e diventerà il cercatore del giro successivo. Attenzione, però, che se uno dei nascosti appena scoperto corre più veloce e arriva al punto di partenza prima del cercatore, deve gridare “**tana libera tutti**”; così salva tutto il gruppo ed il cercatore dovrà ricontare nuovamente.



ALTRO GIOCO: LA SETTIMANA

Uno dei **giochi più vecchi al mondo** che si svolge sia singolarmente o con altre persone, era il **gioco della settimana**. Il gioco consiste nel cercare di arrivare fino alla fine della scala, facendo i saltelli dentro alle caselle e rimanendo in equilibrio. Innanzitutto è necessario “**disegnare**” o tracciare in qualche modo (con gessi o con bastoncini) una scala di numeri dall’1 al 7 e procurare qualche sassolino.

Il primo giocatore deve lanciare un sassolino sulla **casella del numero 1** facendo attenzione che non esca dai bordi e non tocchi le linee della casella.

BOSCO D'AUTUNNO

Poi si inizia a saltare con un piede solo, di casella in casella, senza pestare le linee divisorie. Si entra nella casella n. 1 dove si trova il sasso, sempre stando in equilibrio con un piede lo si deve raccogliere e tenerlo per il giro successivo. Si continua il percorso saltellando **fino alla fine della scala** e poi si torna indietro allo stesso modo. Si possono appoggiare **entrambi i piedi** quando le due caselle sono vicine, mettendo un piede in ogni spazio, ma solo se non è presente il sassolino in quel riquadro. Una volta tornati alla base, si deve lanciare il sasso nella **casella numero 2** e procedere allo stesso modo; ma **ogni volta che si sbaglia**, cioè se il sasso esce dai bordi, se si pestano le linee divisorie, se si perde l'equilibrio o si appoggiano i piedi nel posto sbagliato, si deve **lasciare il turno** ad un altro giocatore e si deve ripartire a rifare tutto il processo dalla casella numero 1. Il **vincitore** sarà la persona che ha compiuto tutto il **tragitto completo**, senza mai passare il turno.



VITA DI CASA

In quanto grave epidemia nel XXI secolo, la pandemia da COVID-19 ha portato a rischi senza precedenti per la salute a livello globale, anche per la salute mentale e l'equilibrio della gente. Oltre ai pazienti contagiati e agli operatori sanitari contagiati dal Virus, anche il benessere psicofisico della popolazione in generale, *di quella anziana in particolare, ed anche degli anziani nelle RSA*, ha richiesto un'attenzione significativa. Gli eventi e le situazioni traumatiche prolungate, in aggiunta ad altri fattori di stress e a fattori usuranti della sfera biopsicosociale, hanno generato varie reazioni e disturbi, che insorgono di fronte a eventi o situazioni che rappresentano una minaccia all'integrità psicofisica propria o altrui, o che provocano sentimenti di paura e di impotenza. Tale tipo di condizione è oggi comparabile al cosiddetto **"ongoing trauma"** (trauma in corso), la situazione vissuta soprattutto dagli Operatori in servizio durante l'emergenza sanitaria da Covid-19 e le persone che ne sono state affette con gravi ripercussioni.

La nostra Casa di Riposo ha affrontato tale tematica partecipando come "punto di ricerca" in un lavoro con l'Università di Firenze (Corso di Laurea in Infermieristica),



avente come obiettivo dello studio quello di ricercare negli ammalati, negli anziani, nei caregivers, negli infermieri, negli OSS (e nei medici anestesisti ospedalieri): i vissuti psicoemotivi, le reazioni e i sintomi dovuti allo stress, che in generale risultano poco riconosciuti e di cui così poco si tiene conto, specialmente quando ci si occupa di persone anziane con numerose comorbidità e degli operatori che hanno operato nel campo dell'emergenza.

BOSCO D'AUTUNNO

Lo studio presentava 2 domande fondamentali, e per rispondere occorre fare riferimento a come ci si sentiva durante il massimo Tempo di pandemia:

- 1) Tra le seguenti emozioni-base, quali provava ed in quale quantità, misurandole da 0 a 10: Interesse, Gioia, Sorpresa, Tristezza, Rabbia, Disgusto/Disprezzo, Paura, Vergogna, Colpa.
- 2) Ripensando a come è stato curato, oppure a come ha visto curare il congiunto, oppure a come ha curato i suoi malati, Lei ritiene che i sottoelencati BISOGNI fondamentali siano stati soddisfatti durante la terapia stessa?
Accoglienza/Affettività – Rispetto - Sicurezza/Rassicurazione - Libertà/Speranza

Lei ritiene che i suoi Valori (personali, famigliari, sociali e culturali, come malato o curante...) siano stati riconosciuti e rispettati?



Nel prossimo numero vedremo insieme alcuni dei risultati della nostra RSA.

I CUGINI DI SANTHIA'

A Santhià abitavano la zia "Tinìn", una zia di mia madre, con i due figli Alberto e Giovanni, e le due gemelle coi capelli rossi Rosanna e Mariuccia. Erano i custodi del macello comunale. Alberto allo scoppio della Seconda Guerra nel '40, essendo figlio di madre vedova, con famiglia numerosa, fu arruolato nel Genio Bersaglieri, non venne però inviato con le truppe combattenti, secondo gli accordi italo-tedeschi. Essendo Geniere fu inviato come rinforzo del Genio tedesco negli interventi sulle strutture bombardate dagli Alleati. Dopo l'8 settembre del '43 fu imprigionato con altri compagni in un Campo di Lavoro a Zeven presso Brema. Furono trattati discretamente, poiché avevano bisogno di loro, e dei loro lavori, anche se prigionieri.

Verso la fine di Aprile del '45 erano tutti al sicuro in un rifugio durante un bombardamento alleato. Alberto, avendo un bisogno personale, ma sentendosi imbarazzato dalla presenza di altri, anche se tutti tentavano di dissuaderlo dall'allontanarsi dal campo, uscì allo scoperto e fu ferito gravemente da una scheggia di granata in una gamba. Venne ricoverato in un Ospedale Militare e l'arto fu amputato, ma si aggravò e nella notte tra il 23 ed il 24 Aprile del '45 morì: un giorno prima della "Liberazione".

Nei primi Anni '60 il Comune di Santhià rese onore ad Alberto quale Primo Caduto della città che "rientrava": la cassetta dei suoi resti, dopo gli Onori Militari e Civili, fu portata nella camera Ardente e, con tutti gli Onori di rito, fu tumulata...

Molti anni dopo la morte della zia di Santhià, mia madre portò a casa nostra poche delle sue cose personali; tra alcune foto e una lettera vi era anche un foglietto a quadretti verdi, scritto su entrambi i lati.

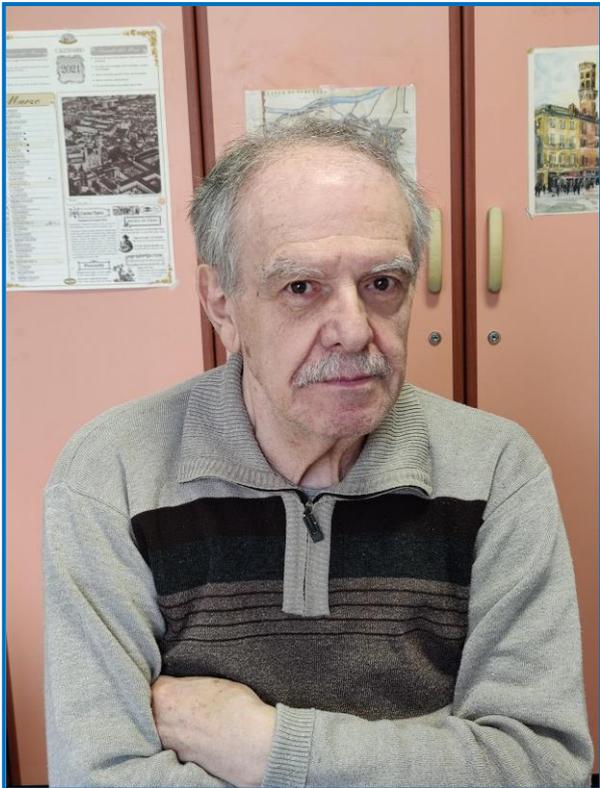


BOSCO D'AUTUNNO

Ciò ci impressionò tutti: era il foglio che nel '45 i Compagni d'Arme di Alberto avevano messo nel suo taschino per un eventuale riconoscimento. Conteneva tutti i dati personali ed anche la narrazione dei fatti tra il ferimento ed il decesso all'alba del 25 aprile 1945.

Di quel foglietto io ho tratto quanto qui raccontato, e lo conservo ancora come cosa cara tra quelle della zia Tinin. **ECCO PERCHE' IO MI CHIAMO ALBERTO**: i miei vollero dare a me il nome del cugino così gloriosamente caduto per la Patria.

Questo mi fa al contempo contento e triste, e spero tanto con la mia vita di potergli rendere il giusto ricordo.

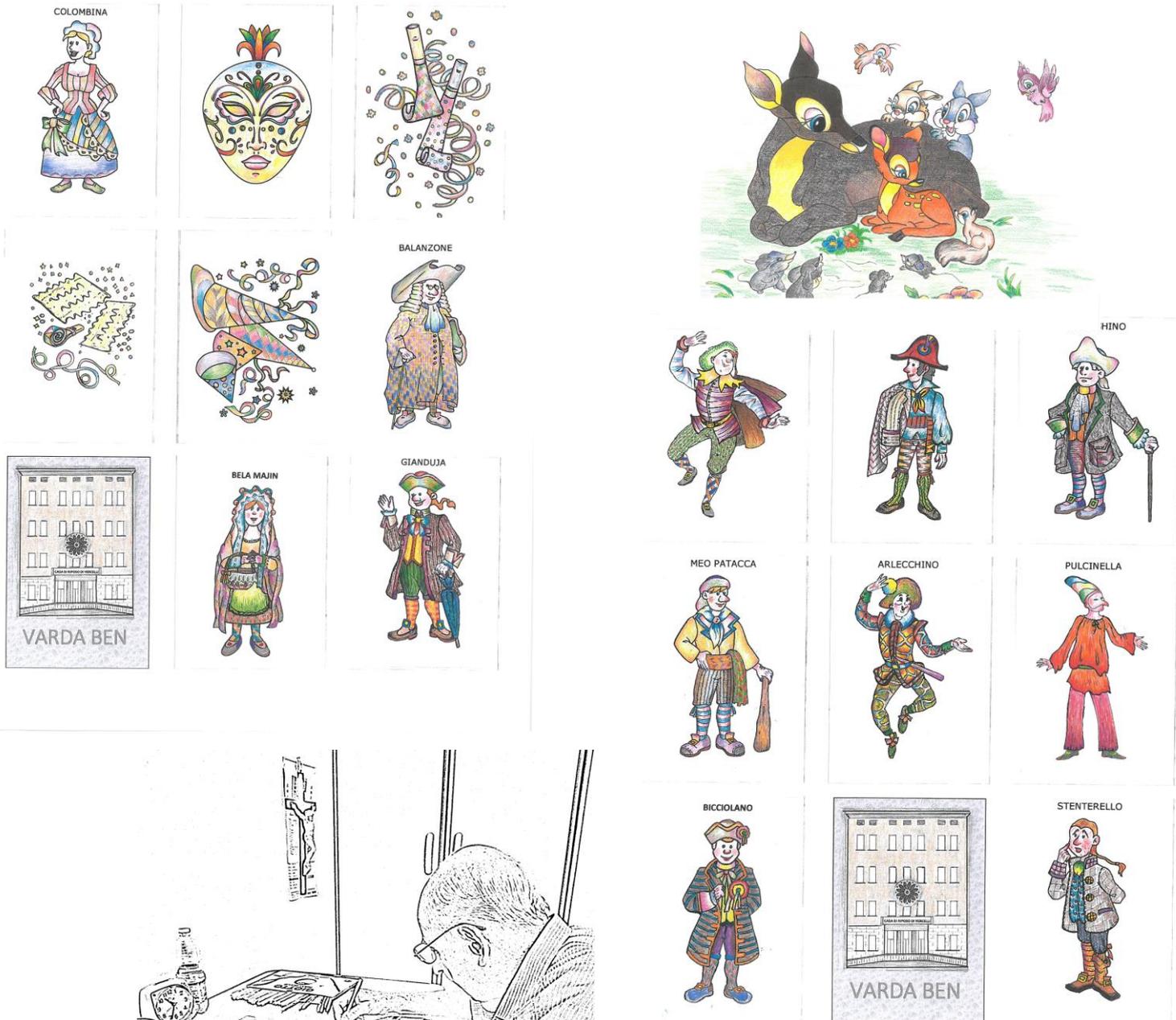


BOSCO D'AUTUNNO

DALLA CASA AL MONDO...

I lavori fatti con grande passione dai nostri Artisti, con a capo Francesco di 92 anni, diventano davvero un gioco per amici e parenti fuori dalla Casa...

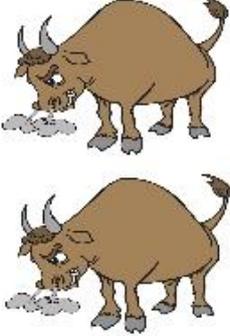
VARDA BEN!



BOSCO D'AUTUNNO



I REBUS DI... FINE ESTATE

AT   ATI

(6 , 8)

ditelab.blogspot.com

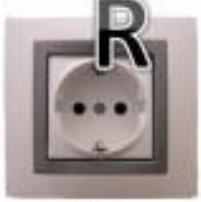
Rebus

(Parole 8 ; 7)

CA  RO

GIG 

Rebus: 1 4; 1 5; 2 4 = 3 8 5 |ltuocruciverba.com

U _ _ R _ _ ST _ _

I COMPLEANNI DI AGOSTO



**VIRGINIA 3 AGO.
ANNI 89**



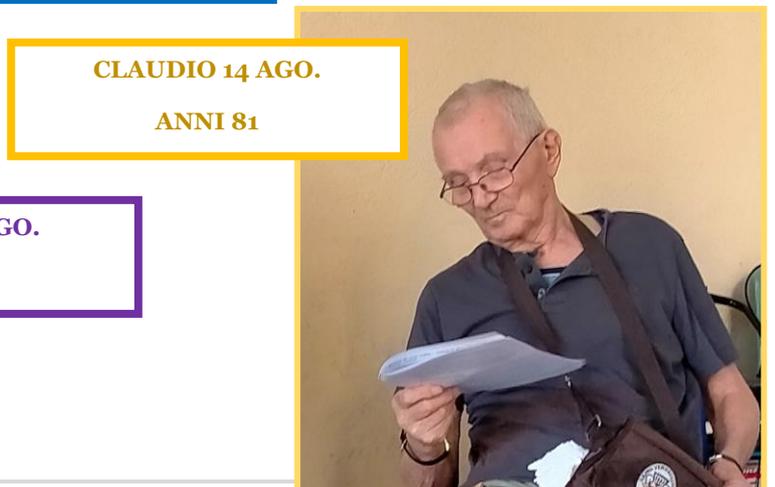
**IVANA 7 AGO.
ANNI 70**



**ELISABETTA 12 AGO.
ANNI 82**



**MARIA 16 AGO.
ANNI 90**



**CLAUDIO 14 AGO.
ANNI 81**

BOSCO D'AUTUNNO



LUISELLA 17 AGO.

ANNI 90



ALBERTO 19 AGO.

ANNI 73



ANTONIO 31 AGO.

ANNI 90



LORENA

**Il 31 Luglio ha salutato ospiti
e colleghi per il**

MERITATO PENSIONAMENTO