

SPITEX RIVISTA

La rivista dell'Associazione svizzera dei servizi di assistenza e cura a domicilio

2/2021 | Aprile / Maggio

Voglia di normalità

Siamo ormai stufo di sentire parlare solo di Coronavirus, di stare lontani dagli amici e di limitare la nostra libertà. Ne sanno qualcosa i giovani e gli adolescenti, che non possono sviluppare le amicizie e le attività tipiche di questa età. Chissà quali saranno le conseguenze e per fortuna che la scuola, malgrado tutte le difficoltà, è riuscita tutto sommato a mantenere il suo ruolo formativo e sociale «in presenza».

Bisogna però tenere duro ancora per qualche mese, aggrappandosi a quegli sprazzi di normalità, anche limitata, che ci fanno pensare ad altro. Tornando indietro di qualche settimana, mi ricordo di essermi dedicato alla visione del Festival di Sanremo, anche se in precedenza non l'ho mai seguito con passione. Anche senza pubblico, è continuato il carosello di ospiti, di pettegolezzi, di vestiti e di soubrettes. Tutta roba frivola, ma che in fondo in fondo ancora oggi mi fa canticchiare sottovoce «perché Sanremo è Sanremo»!

di Stefano Motta
Redazione SpiteX Rivista

Cure e prevenzione

I servizi di cura a domicilio partecipano attivamente alla campagna vaccinale per la popolazione.



DISTANTI MA VICINI
PROTEGGIAMOCI.ANCORA.

L'inizio della campagna vaccinale contro il Coronavirus ha segnato per molte persone anziane un momento di sollievo. Sono stato a visitare il centro cantonale di Rivera e quello di prossimità di Bioggio, ma immagino che negli altri la situazione sia stata la stessa. Ho visto persone «over 80» che sono arrivate in orario (magari un po' in anticipo, come capita spesso quando non si vuole arrecare disturbo), che hanno rispettato le disposizioni e che soprattutto avevano uno sguardo sollevato: *finalmente posso vaccinarci e tornare piano piano ad una vita più regolare!* Dopo quasi un anno di restrizioni, di limitazioni e, diciamo pure, di grande rischio, sapere che il vaccino ti protegge è il primo segnale rassicurante, anche se chiaramente bisogna continuare a tenere alta la guardia.

Anche il personale presente, sia quello sanitario che quello amministrativo, dimostrava grande motivazione e empatia, conscio che sta partecipando in prima persona ad una fase cruciale della campagna nazionale, per non dire mondiale, di protezione della popolazione.

Una grossa macchina organizzativa

Le complessità nella manipolazione e nella somministrazione dei vaccini autorizzati finora e la loro scarsità ha richiesto di organizzare un ampio dispositivo di distribuzione. Uno sforzo che coinvolge vari attori: case anziani (per la prima fase), medici del territorio, protezione civile, federazione ambulanze, comuni, dipartimenti cantonali e mi scuso già con quelli che non ho citato.

Anche i servizi SpiteX stanno dando il loro importante contributo, mettendo a disposizione in particolare il personale sanitario per effettuare le inoculazioni del vaccino nei centri cantonali e di prossimità. Tutto questo in un periodo dove le richieste di intervento a domicilio sono in crescita, proprio perché, ora più che mai, restare a casa è sinonimo di sicurezza. L'esperienza è comunque positiva e si dimentica rapidamente il peso delle ore dedicate ad un'attività di prevenzione che, a causa del virus, è ritornata centrale nell'approccio sanitario e di protezione della popolazione.

di Stefano Motta
Redazione SpiteX Rivista



Le statistiche federali e cantonali dei Servizi di assistenza e cura a domicilio di interesse pubblico mostrano l'evoluzione del settore.

Ogni anno l'Ufficio federale di statistica pubblica i dati relativi al settore sanitario, da cui la nostra associazione mantello SpiteX Svizzera ha estrapolato quelli relativi ai servizi di interesse pubblico suoi associati, tra cui anche quelli ticinesi. Forse non tutti amano parlare di numeri ma questi, oltre ad essere la base conoscitiva per prendere poi delle decisioni strategiche, indicano anche lo sviluppo del settore negli anni. Vediamo quindi alcuni dati principali che riguardano l'anno 2019, pubblicati pochi mesi orsono.

Prestazioni in aumento in Svizzera...

La tendenza all'aumento è ormai consolidata, a causa del progressivo invecchiamento della popolazione e ad una sempre più marcata politica di mantenimento a domicilio. In Svizzera i servizi di assistenza e cura a domicilio affiliati a SpiteX CH hanno seguito 224 616 utenti nel 2019. Rispetto a cinque anni prima, l'aumento è stato del 11 %.

Anche il dato relativo al numero di collaboratrici e collaboratori impegnati è aumentato in modo analogo, passando da 30 547 a 34 183. Sempre a livello svizzero si nota una maggiore specializzazione nelle cure (le ore Lamal sono aumentate del 25 % in cinque anni), mentre le ore dedicate all'economia domestica sono in flessione del 11,5 %.

...e anche in Ticino

Notiamo un'evoluzione simile anche nella Svizzera italiana, con però una differenza più marcata per quanto riguarda l'evoluzione del tipo di prestazioni. Sempre in 5 anni, le ore di cura sono infatti aumentate del 40 %, a prova del fatto che la casistica seguita è sempre più complessa. Parallelamente, le ore di economia domestica sono diminuite del 29 %.

Quindi possiamo sicuramente affermare che in Ticino il processo di mantenimento a domicilio anche dei casi difficili si è spinto più in là rispetto alla media svizzera. Questo implica una differente organizzazione, un processo di formazione continua e una specializzazione sempre maggiore. Il fatto che è stato ridotto l'impegno nell'economia domestica non significa inoltre che si sia abbandonato il settore, ma semplicemente che si sono trovate delle valide alternative, come ad esempio la stretta collaborazione con l'Associazione Opera Prima.

Questa tendenza proseguirà sicuramente anche nei prossimi anni e il problema maggiore con il quale saremo confrontati è quello della carenza di personale sanitario qualificato. Le competenze si acquisiscono, ma le teste e le braccia non si possono inventare!

di Stefano Motta
Redazione SpiteX Rivista

Impressum

Un inserto dello «Spitex Magazin» e del «Magazine ASD»

Editore

Associazione svizzera dei servizi di assistenza e cura a domicilio
Effingerstrasse 33
3008 Berna
Telefono +41 31 381 22 81
admin@spitex.ch, www.spitex.ch

Redazione

Spitex Rivista
c/o MAGGIO
via Campagna 13, 6982 Agno
stefano.motta@sacd-ti.ch
www.spitexrivista.ch

ISSN 2296-6994

Publicazione
6 x per anno

Termine redazionale
18 maggio 2021 (edizione 3 / 2021)

Tiratura
400 copie in italiano (inserto)

Abbonamenti

Servizio abbonamenti SpiteX Rivista
Industriestrasse 37, 3178 Bödingen
Telefono +41 31 740 97 87
abo@spitexmagazin.ch

Membri di redazione

Kathrin Morf, direttore (km)
Stefano Motta, redattore (sm)

Correttore bozze

Ilse-Helen Rimoldi

Annunci

Stutz Medien AG
Christine Thaddey, Responsabile editoriale
Rütihof 8, 8820 Wädenswil
Telefono +41 44 783 99 11
Cellulare +41 79 653 54 83
christine.thaddey@stutz-medien.ch
www.stutz-medien.ch

Concetto grafico e impaginazione
POMCANYS Marketing AG, Zurigo
www.pomcanys.ch

Stampa

Stutz Medien AG, Wädenswil
www.stutz-medien.ch

stampato in
svizzera

Riproduzione degli articoli solo con autorizzazione della redazione.
I manoscritti non richiesti non verranno presi in considerazione.

Qualità di vita per utenti psichiatrici

I servizi di assistenza e cura a domicilio stanno accrescendo sempre più le loro competenze in ambito specialistico, non solo nelle cure cliniche, geriatriche o palliative, ma anche in quelle psichiatriche. Questo implica lo sviluppo di competenze interne e la promozione di progetti rivolti al miglioramento della qualità di vita degli utenti, come quello dedicato all'alimentazione che presentiamo oggi. Ne parliamo con il suo promotore, Gennaro Puca, infermiere psichiatrico del Servizio MAGGIO.



Foto: Getty Images

Ci parli un po' di lei

Sono un uomo di 39 anni, con origini italiane, che da 9 anni vive in Svizzera. La mia carriera professionale parte molti anni fa dal volontariato. Avevo un'impresa di intonaci nel settore edilizio, ma già operavo quale volontario in un'associazione che si occupava di aiutare persone con problemi di tossicodipendenza. Complice la crisi, mi sono riconvertito frequentando il corso di OSS italiano. Arrivato in Svizzera, questa mia prima formazione era parificata a quella di assistente di cure. I colleghi mi consigliavano però di proseguire gli studi, in quanto notavano in me un certo «occhio clinico». Ho quindi fatto il corso di OSS svizzero e poi la scuola infermieri. Da qualche mese ho completato pure il Master in *Infermieristica in salute mentale e psichiatria* all'Università di Pisa.

Nel settore psichiatrico ho lavorato per circa un anno in clinica, presso l'Organizzazione sociopsichiatrica cantonale a Mendrisio e, dal primo gennaio 2020, opero all'interno dell'Associazione per l'assistenza e cura a domicilio Malcantone e Vedeggio MAGGIO.

Quali sono le principali differenze tra una struttura chiusa e le cure domiciliari?

Quello che è stimolante nelle cure psichiatriche a domicilio è che l'approccio è molto variegato: l'operatore dà quello che è, mettendoci molta emotività, chiaramente sempre nei limiti di un rapporto terapeutico. Le persone seguite vengono spesso da una storia di vita di pregiudizi, paura e isolamento sociale. Con tutto ciò che ne consegue: scarsa autostima e fratture nelle relazioni. La possibilità che abbiamo a domicilio è di entrare realmente in empatia con la persona, molto di più rispetto alla clinica. Si riesce a fare una vera riabilitazione, con un progetto di sviluppo della rete sociale. Riusciamo a ridare una funzionalità sociale alle persone, partendo dalle loro reali capacità e dalla loro motivazione, che è la base per la riabilitazione.

Ci spieghi il progetto

Molto semplicemente abbiamo individuato quattro utenti che avevano problemi di sovrappeso, con i quali abbiamo iniziato, e per alcuni completato, un percorso di miglioramento della qualità di vita.

Il disagio psichico si riflette in genere sul disagio fisico: la persona che non sta bene mangia in maniera sregolata, eccessiva, usando il cibo come sfogo per la frustrazione. Il chiudersi in sé porta pure come con-

sequenza una riduzione della mobilità, con ulteriori rischi di aumento di peso e con tutte le patologie che ne conseguono. Si innesca un effetto domino, difficile poi da interrompere.

Ma dove trovare la motivazione per uscire da questo circolo vizioso?

Beh, io parto dalla mia esperienza personale, nella quale sono riuscito, grazie ad un regime equilibrato, a perdere peso, ad avere più energie e a sentirmi meglio. Io posso offrire questo, la mia esperienza come stimolo. Fornisco la mia massima disponibilità a far provare loro la mia stessa esperienza e così, nei momenti di difficoltà, gli utenti sanno che possono condividere con me le loro preoccupazioni.

All'inizio l'operatore deve seguire da vicino l'utente, ma poi gli deve lasciare lo spazio per riconquistare la sua autonomia. All'inizio si va a fare la spesa assieme e si cucina assieme, ma poi ci si limita a monitorare alcuni parametri quali il peso e i passi percorsi quotidianamente, o applicando scale per misurare il tono dell'umore.

E come si fa poi a mantenere la motivazione?

Il grosso lavoro, superata la prima fase, è proprio questo, anche con chi ha già raggiunto dei buoni risultati. Il rischio di regressione è sempre alto, poiché può facilmente capitare che dei fatti negativi della vita ti facciano ricadere nei vecchi meccanismi. L'operatore pone quindi molta attenzione ad alcuni semplici indicatori, come ad esempio controllare quello che si trova in frigorifero. Se ricompaiono pasti pronti e precotti o tavolette di cioccolata... beh, allora c'è qualcosa che non va. Ma lavoriamo su questi aspetti già a livello preventivo, proprio per evitare che si ripresentino.

Quali sono i risultati?

Le quattro persone che abbiamo seguito hanno tutte perso chili, camminano regolarmente, hanno cambiato stile di vita. Si sentono più sicure, fanno la spesa da soli, si piacciono di più.

Nel progetto alimentare non esiste il concetto di dieta nel senso classico, ma si lavora sul cambio di mentalità. Se hai un'igiene alimentare, avrai un beneficio sia a livello energetico, sia a livello sociale. Poi, ma lo metto al terzo posto, noterai anche un miglioramento dell'aspetto fisico, che migliora a sua volta l'autostima. Ma, come detto, non bisogna partire da lì.

Quali sono stati gli effetti sull'équipe di psichiatria?

La cosa fondamentale in questi progetti è la continuità; di conseguenza tutti i miei colleghi (sia infer-

mieri che OSS) sono sintonizzati sulle dinamiche da attuare con la persona e sul percorso fatto con lei. Bisogna sapere chi deve essere stimolato subito, chi deve essere lasciato temporaneamente tranquillo, quali parole utilizzare e quali evitare. Il progetto alimentare è quindi diventato un progetto di équipe, che ci motiva e che richiede un confronto regolare. Tutti i professionisti, come gli psichiatri, sono informati e partecipano attivamente al progetto condiviso.

Mi permetta di far notare anche un altro aspetto che in genere passo inosservato per noi infermieri, e cioè quello economico. Il fatto di nutrirsi in maniera disordinata di cibi preconfezionati costa molto di più rispetto ad un'alimentazione equilibrata e soddisfacente al palato, facendo risparmiare soldi al diretto interessato. Soldi che può poi investire in altri ambiti. Secondariamente una migliore qualità di vita implica un minor ricorso a farmaci e a medici, così come un minor rischio di eventi che provocano il ricovero ospedaliero. Insomma, si fa prevenzione anche a livello economico.

Quali considerazioni personali trae da questa esperienza?

Secondo me questo progetto rappresenta un punto di partenza: i buoni risultati ottenuti nella sfera dell'alimentazione devono essere per noi uno stimolo ad individuare altri ambiti sui quali operare nella stessa maniera. Se vogliamo veramente recuperare e rendere attive le persone, dobbiamo lavorare su tutte le sfere e le dinamiche. Questa cosa mi dà molta fiducia e molta energia, perché so che possiamo farlo. La funzione di un infermiere psichiatrico deve essere questa, prima ancora della somministrazione dei medicinali o di altre terapie mediche. Rendere la persona autonoma con il più alto livello di qualità di vita, questo è il lavoro dell'infermiere. Io sono un sognatore e mi piacerebbe introdurre dei nuovi approcci, come ad esempio quello ayurvedico, sul quale mi piacerebbe formarmi...

Intervista di Stefano Motta
Redazione Spitex Rivista



Gennaro Puca Foto: SM