

DA NOI A VOI

Il Redaelli inForma

N. 11 | 05 GIUGNO 2020 | SPECIALE FASE2



Azienda di Servizi alla Persona
"GOLGI-REDAELLI"

Istituto Geriatrico "P. REDAELLI"
sede di VIMODRONE



VISIONI dalla GERIATRIA di oggi (e di ieri)

A cura del Dr. P. Scalisi

Uno spazio di dialogo con i medici che lavorano presso il nostro Istituto. Domande e risposte che vogliono ridisegnare i confini della visione dell'anziano.

AGGIORNAMENTI E COMUNICAZIONI

Spazio di informazione e comunicazione istituzionale

LE PAROLE COSTRUISCONO UNIVERSI

Legami di forte appartenenza visti attraverso i vostri occhi.

Dalla DIREZIONE

Carissimi familiari,
ringrazio tutti coloro che hanno aderito all'iniziativa *"Costruiamo insieme i nostri gesti"* inviandoci un contributo personale.

Per noi è molto importante mantenere uno spazio in cui accogliere anche la vostra visione.

Abbiamo sperimentato, nel corso degli anni, che tradurre in parole o in immagini, le emozioni e i pensieri che transitano nella nostra mente e nel nostro cuore è importante.

Ma diventa possibilità di trasformazione quando è posto a disposizione di altri che hanno la sensibilità per attuare un ascolto autentico.

Abbiamo deciso di non chiudere questa possibilità di espressione, quindi, la nostra educatrice continuerà a ricevere i vostri racconti composti da quelle parole che disegnano il futuro e alimentano legami.

Altra novità, in questo numero, è la rubrica *"Visioni dalla geriatria di oggi (e di ieri)"* in cui di volta in volta, i medici che si prendono cura dei vostri cari, risponderanno a quesiti diversi.

L'obiettivo è quello di farvi conoscere la nostra equipe medica e, insieme, di tracciare un orizzonte più ampio in cui l'anziano possa essere valorizzato sempre di più.

In attesa che tutto possa rientrare all'interno di un contesto di maggiore serenità, continuiamo a lavorare a tutela degli ospiti e dei nostri operatori.

La Direttrice d'Istituto
Dott.ssa Rosaria Tufariello
r.tufariello@golgiredaelli.it



VISIONI dalla GERIATRIA di oggi (e di ieri) a cura del Dr. P. Scalisi



Questa rubrica nasce dalla convinzione personale che noi medici geriatri abbiamo acquisito, negli anni, una visione dell'anziano sempre più composita e una competenza sempre più attenta che si manifestano in un approccio verso la fragilità in grado di coniugare risorse e deficit, umanità e medicina.

Ho pensato, quindi, dopo essere stato protagonista di una precedente intervista sulla demenza che si è rivelata spunto di riflessione interessata, di sistematizzare questo appuntamento all'interno della newsletter.

Nasce così la nuova rubrica a cui abbiamo scelto di dare titolo: "VISIONI dalla GERIATRIA di OGGI (e di IERI)". Oggi, ci accompagnerà il **Dr. Zuccarelli** e insieme a lui, entreremo nel dialogo sui fattori che concorrono nel processo di recupero o di guarigione post malattia o evento acuto.

In tempo di COVID19 si sono susseguite notizie inerenti alla guarigione di grandi anziani, alcuni di loro anche ultracentenari. Partendo da questa considerazione, a cui si associa la sua esperienza di medico geriatra in ambito riabilitativo (e non solo), durante la quale ha assistito a numerosi percorsi di ripresa dopo un evento acuto (frattura, ictus, scompenso cardio respiratorio ecc.) le chiedo, secondo lei, quale pensa sia l'elemento o gli elementi determinanti che concorrono nell'esito di un processo di "guarigione".

Nonostante la grande fragilità insita nella condizione dell'anziano, anche ultraottantenne o ultranovantenne, è notizia che esalta la spettacolarità dell'informazione giornalistica e televisiva che molti anziani hanno vinto l'infezione virale, al di là di ogni aspettativa. Anziani e grandi anziani, come le querce e gli ulivi, sopravvivono nonostante gli insulti del tempo, del vento, della siccità e delle alluvioni, ancorati profondamente come sono al terreno della vita. Cosa ha determinato questo esito? A mio parere, nel processo di guarigione concorrono primariamente due gruppi di fattori: le **RISORSE INTERNE** - che sono nostre e sono legate a caratteristiche sia biologiche che emotive - e le **RISORSE ESTERNE** - quelle che ci arrivano come supporto dall'ambiente e dalle relazioni.

Può entrare nello specifico rispetto a ciò che intende con il termine "risorse interne"?

Una delle condizioni essenziali per la guarigione, valida nel giovane come nell'anziano, è la **MOTIVAZIONE** (oggi anche spiegata col concetto della resilienza), che è la somma delle spinte interne, emotive, funzionali, cognitive che guidano il comportamento di ciascuno verso una meta. La guarigione dalla malattia è la meta più grande che possiamo avere, la meta della vita, di ritornare a vivere, di riprendere le abitudini consolidate e quindi la qualità di vita che ciascuno aveva prima di ammalarsi. È la motivazione, la forza che coalizza tutte le forze fisiche, emotive e cognitive necessarie per mettere in atto i comportamenti utili al conseguimento dell'obiettivo. È la motivazione, che fa pensare quotidianamente all'obiettivo e ci fa organizzare i comportamenti e le collaborazioni per raggiungerlo. Per questo le capacità cognitive sono fondamentali per sopravvivere e vivere meglio.

Nell'infezione da Coronavirus la motivazione ha senz'altro pesato di più nei giovani e negli adulti: ritornare alla vita, ai propri affetti, alla propria casa, al proprio lavoro, alle abitudini consolidate sono stati una spinta più forte, più vitale. E per l'anziano? Spesso si deve fare i conti con la de-motivazione. In questi casi diventano ancor più importanti buoni organi e apparati, dal cervello al cuore ai polmoni alle arterie al sistema immunitario all'apparato osteo-muscolare. In breve, **BUONE CONDIZIONI DI SALUTE DI BASE, NONOSTANTE LA FRAGILITÀ DELL'ETÀ**. Se qualcuna o ognuna delle funzioni o variabili dette è compromessa la malattia si insinua e diventa padrona.

Prima ci parlava anche di "risorse esterne" ...

Per uscire dalla malattia e riconquistare la guarigione e la vita abbiamo bisogno anche di un **BUON SUPPORTO ESTERNO**: di buoni medici, di buoni chirurghi, di appropriate terapie, di contesti familiari, sociali e ambientali soddisfacenti. Nella recente emergenza mondiale sono inizialmente mancate proprio le risorse esterne, come ad esempio le **CONOSCENZE PER APPRONTARE ADEGUATE TERAPIE**. Il virus era del tutto sconosciuto, nessuno ne sapeva nulla. Abbiamo assistito ai siparietti dei grandi esperti, spesso in contraddizione fra loro. Ancora all'inizio di febbraio un grande virologo spiegava che il nostro paese non sarebbe stato particolarmente coinvolto nei contagi. Nessuno conosceva quanto il nemico fosse pericoloso. Anche dopo la costituzione delle zone rosse in Italia si è tenuto a minimizzare. Nessuno

aveva ancora capito quanto il virus fosse subdolo, nascosto, capace di fare del male e di uccidere. E così ha potuto colpire duramente giovani, adulti e anziani.

Nonostante la cattiveria del virus (capacità di diffondersi e di uccidere) molti grandi anziani, se in buone condizioni generali di base, hanno avuto la possibilità di vincere l'infezione, mentre molti altri, troppi, non ce l'hanno fatta; cioè quelli che avevano situazioni più fragili, quelli appesantiti già da malattie croniche cardiovascolari e polmonari o metaboliche, in stato di cachessia senile o neoplastica, quelli da anni soggetti a infezioni ricorrenti e salvati ogni volta dagli antibiotici.

Nell'elencazione di alcune delle risorse esterne comparivano anche altri elementi quali contesti familiari, sociali e ambientali soddisfacenti, giusto?

Le conseguenze dell'emergenza mondiale hanno confermato quanto ci era noto: assicurare ambienti confortevoli, capacità di ascolto, attenzione ai bisogni, buona assistenza, capacità terapeutica, capacità di riabilitare e mantenere le funzioni muscolari sono aspetti fondamentali nel benessere della persona e quindi, anche nel processo di guarigione.

A questi, si aggiunge anche l'aspetto sociale e familiare, che in questo periodo è quello che ha risentito maggiormente delle misure di contenimento. È stato un dolore anche per noi dovere inibire l'accesso a familiari, parenti e amici dei ricoverati per mesi. Conosciamo molto bene l'importanza di sentire gli affetti intorno a noi, soprattutto quando malati o impoveriti di stimoli esterni. Speriamo di potere riaprire presto ai visitatori.

Quanto conta l'età nel percorso di malattia e nel suo esito di recupero funzionale?

L'età è importante, vuol dire fragilità. Ma abbiamo visto che anche persone di 90 e 100 anni o più hanno vinto la lotta col virus e vivono quotidianamente gli insulti alla propria integrità fisica, cognitiva, motoria nei reparti di riabilitazione come nelle RSA. È da sempre nostra esperienza rimettere in piedi e ridare capacità di cammino e di vita ad anziani e grandi anziani giunti nei nostri reparti dagli ospedali o dal domicilio veramente mortificati nella mente e nel fisico. Ricordo l'ultima paziente di cento anni che a controllo telefonico a distanza quasi di un anno dalla dimissione (mio grande timore il tempo...), alla domanda "come sta" ha risposto seccamente "io benissimo, contenta di essere stata da voi per riabilitazione".

Effettivamente se non vi sono irrimediabili danni d'organo, in riabilitazione osserviamo che il livello del risultato riabilitativo raggiunto è più dipendente dalla assenza di stati infiammatori sistemici o di lesioni cutanee da decubito o vascolari e dalle condizioni nutrizionali che dall'età, anche se l'età media dei nostri pazienti è stabile negli anni intorno agli 80-81 anni. **NON È L'ETÀ CHE PIÙ INFLUISCE SULL' ESITO RIABILITATIVO E SULL' ENTITÀ DI EVENTUALI COMPLICAZIONI DEL RICOVERO** (infezioni, invii in pronto soccorso, morte, basso livello riabilitativo raggiunto, stato di grave dipendenza alla dimissione e a distanza). E' nostra osservazione, recentemente anche pubblicata su una rivista internazionale di settore, che in una scala di valori l'età è pari a 1, meno importante dei valori di emoglobina (la proteina che trasporta l'Ossigeno dai polmoni a tutti gli organi, valore 1,14) o albumina (valore 1,3), e 5-6 volte inferiore al peso della presenza di lesioni da decubito o piaghe (valore 6) e di stati infiammatori sistemici (valore 5).

Quindi, a conclusione di questa nostra chiacchierata, cosa ci consiglia per conservare uno stato di benessere?

Privilegiare corretti stili di vita per prevenire i danni d'organo (evitare il fumo, gli eccessi alimentari, la sedentarietà, essere motivati alla vita, avere obiettivi quotidiani, svolgere attività fisica regolare --- anche solo la camminata tutti i giorni, riducendo l'uso dell'auto e dei mezzi pubblici o dell'ascensore ---), un'alimentazione ricca di vegetali, un apporto quotidiano bilanciato di pasta e riso e di alimenti proteici (carne, uova, pesce), un moderato apporto di formaggi rappresentano la medicina più importante, sono il vaccino che più del vaccino (che oggi attendiamo con ansia contro il Coronavirus) ci salva: giovani, adulti e anziani. Buoni organi, buone condizioni di nutrizione uguale maggiori risorse di difesa contro le malattie e maggiori capacità di guarigione. A tutte le età.

Dr. G. Carlo Zuccarelli

Medico spec. in Geriatria e Gerontologia - Responsabile di Unità Operativa di Riabilitazione all'Istituto Redaelli di Vimodrone dal 1998 e del Servizio Day Hospital dal 2010 - Responsabile sanitario del Centro diurno integrato "Ein Karem" di Paderno Dugnano dal 2003





COVID+ DATI AGGIORNATI AL 03/06/2020

Ad oggi, sono gestiti presso il nostro Istituto **76 casi di positività** accertata con le modalità che già conoscete. Prosegue il **doppio tampone di controllo** a conclusione del percorso di malattia: **68 pazienti sono guariti da infezione da Coronavirus**. Una parte di loro prosegue il periodo di quarantena nel Nucleo di Transizione in attesa del terzo tampone, una parte è stata inserita in Nucleo COVID FREE, mentre altri hanno fatto ritorno al domicilio in sicurezza.

Dall'inizio dell'emergenza sono **decedute in struttura, 12 persone con COVID+** accertato (nel numero non sono inclusi i decessi avvenuti in ospedale - indicatore non monitorabile).

Come si può vedere dai numeri, emerge la descrizione di un quadro ancora in divenire, che presumibilmente continuerà a cambiare con il proseguimento dello screening e lo spostamento dei guariti.

LE PAROLE COSTRUISCONO UNIVERSI

LEGAMI oltre le DISTANZE

La scorsa settimana, vi abbiamo chiesto di **immaginare attraverso quali gesti sarà possibile continuare il vostro racconto di vicinanza con la persona a voi cara**, sia essa coniuge, genitore, nonna ecc. in tutti i vostri pensieri, sono prevalse le emozioni, quel motore che ci aiuterà a dare un significato ad ogni forma che assumerà l'incontro purché si possa avvicinarsi un po' di più.

Ringraziamo tutti, ma soprattutto i più piccoli, per i contributi che ci avete inviato. Ne abbiamo scelti tre che, insieme, sintetizzano i contenuti dei diversi messaggi.

ALLA MIA CARA BISNONNA



Se sedersi sulle ginocchia della bisnonna era un gioco e il modo per dirsi "ci siamo l'una per l'altra", ora rimane il bene di questa nipotina che regala alla bisnonna un disegno pieno di affetto, ma soprattutto lo sguardo di una piccola volpe curiosa e attenta.

MIA FIGLIA HA 96 ANNI ...



«Ciao mamma,
quanto vorrei stare un po' con te, quanto mi mancano
i tuoi straordinari occhi verdi che parlano di te
anche se non mi puoi parlare.

Quando venivo a trovarti ti trovavo sempre là, sulla tua poltrona
ad aspettare che la giornata ti scivolasse addosso e mi sentivo
sempre in colpa a sapere che ti avrei dedicato poco tempo.

Che bello quando ascoltavi i miei racconti, mi sedevo accanto a te
ti tenevo la mano, ti amavo e basta.....

Forse non potremo stare insieme ancora come una volta ma qualunque
modo sarà, mamma ti prego aspettami.

Dentro di noi c'è sempre un futuro una spinta in avanti, forza
mamma sei sopravvissuta alla guerra lontano dalla tua terra, alla
tbc ... sei rimasta vedova giovane e poi con gli anni hai cominciato
a dimenticare.

Aspetto tutte le nuove disposizioni per rivederti. Una cosa è certa
non si può dimenticare chi dimentica. Mamma un abbraccio e un
bacione dalla Tua A.M.»

Un concentrato di emozione, che dice: non mi importa come, ma voglio continuare a raccontare la nostra storia, desidero continuare ad essere quella parte che, in assenza della tua, ti restituisce memoria.

DAI NONNA, RESISTI ANCORA UN PO'



Per concludere, i disegni di due fratelli per la nonna che sta affrontando il COVID19 ... la nonna, protetta nel loro cuore con l'attesa e il desiderio, finalmente, di rivederla.

Se volete continuare a inviare pensieri e riflessioni sul futuro prossimo e sulle modalità di stare insieme ai vostri cari, è possibile continuare a farlo.

ASPETTIAMO I VOSTRI CONTRIBUTI

Da inviare a mn.grimoldi@golgiredaelli.it

Oggetto: Costruiamo insieme i nostri gesti

Cosa: frasi, scritti, lettere, pensieri sparsi, disegni