

BENVENUTO AUTUNNO!

Una stagione per prevenire
e per conoscere

10 consigli per mantenere e riorganizzare la casa in caso di decadimento cognitivo e di demenza

Stress da caregiver: cos'è, come riconoscerlo, come affrontarlo e su quali supporti contare?

Speciale Rsa

Cure domiciliari: un nuovo orizzonte di servizi da scoprire

Covid-19: cosa ci ha insegnato, cosa manterremo e perché è importante farlo

Speciale Salute

Anziani: vaccinazioni? Sì, e non solo in vista dell'inverno

Giornate mondiali della salute: tra screening gratuiti e sensibilizzazione

Speciale Eventi

Per gli Ospiti, per le famiglie: appuntamenti ed eventi dentro e fuori le Rsa



LA VITA MERITA



“BENVENUTO AUTUNNO: UNA STAGIONE PER PREVENIRE E PER CONOSCERE”

A cura della redazione del Gruppo La Villa

Si dice che l'autunno sia la stagione perfetta per ricominciare con tante attività: dopo l'estate, le vacanze, ma anche il grande caldo - a volte difficile da tollerare, specie se si vive in una grande città - questa stagione porta una ventata di freschezza con sé.

In questo nuovo numero di Insieme, intitolato “Una stagione per preveni-

re e per conoscere”, parleremo proprio di ripresa e di cura del corpo - interiore ed esteriore - per affrontare al meglio la stagione fredda che busa alle porte e per recuperare energia e salute dopo una lunga estate. La scelta, quindi, degli argomenti da trattare, è caduta proprio su temi come le vaccinazioni raccomandate per gli over 65, che non riguardano solamente la difesa dagli agenti pa-

togeni legati alla stagione rigida; oltre a tanti consigli semplici ed economici da applicare a casa per vincere il freddo e le conseguenze che porta con sé.



Ma abbiamo deciso di lasciare grande spazio anche al tema delle demenze senili: perché settembre è proprio il mese dedicato all'Alzheimer, malattia che come spesso diciamo "non può e non deve escludere" e a cui le nostre residenze dedicano spazio organizzando eventi ad hoc, come RSA & Villa Alfieri, nostra Residenza di Lido di Camaiore in provincia di Lucca, che quest'anno organizzerà una giornata di laboratori e workshop specifici aperti ai familiari. E c'è di più: perché l'Alzheimer, ma in generale le cronicità e le demenze, sono temi che riguardano da vicino i caregiver familiari; ecco perché abbiamo parlato anche di "Sindrome di Burden" con i nostri esperti e abbiamo dedicato spazio alle giornate degli screening gratuiti per le patologie più diffuse dopo i 65 anni.

Ma, in questo numero di "Insieme", troverete anche novità - sia su nuovi progetti, come le "cure domiciliari", che sulle riaperture, come quella di RP La Quiete - e tanti racconti che provengono dalla quotidianità delle nostre Rsa, oltre a spunti per una vita senior ricca e serena.

Buona lettura!

La redazione del Gruppo La Villa



CONSIGLI SENIOR E CAREGIVER

10 CONSIGLI PER MANTENERE E RIORGANIZZARE LA CASA
IN CASO DI DECADIMENTO COGNITIVO E DI DEMENZA

A cura della redazione del Gruppo La Villa

Uno degli aspetti più importanti dell'assistere e curare anziani affetti da decadimento cognitivo è creare ambienti sicuri, confortevoli e stimolanti all'interno della propria casa. Lo sappiamo, perché da oltre 30 anni ci prendiamo cura di anziani e categorie

fragili: ed ecco perché desideriamo condividere alcuni preziosi consigli, per un aiuto concreto nel quotidiano con cui mantenere e riorganizzare l'abitazione, dedicati a tutti i caregiver che affrontano questa grande sfida.

1. Sicurezza in Primo Piano

Identifica eventuali potenziali pericoli, come tappeti scivolosi, cavi e oggetti sparsi. Installa maniglie di sostegno e barriere di sicurezza per prevenire cadute. In particolare, puoi seguire un piccolo iter di “monitoraggio” casalingo, cominciando con il notare se i tappeti sono scivolosi, i cavi elettrici esposti, o se ci sono dislivelli sul pavimento, così da evidenziare qualsiasi elemento che rappresenta un potenziale pericolo. Successivamente, intervieni: fissa i tappeti con nastro biadesivo o sostituiscili con tappeti antiscivolo; nascondi i cavi con apposite canaline, riponi gli oggetti sparsi lasciando gli spazi di passaggio liberi da ostacoli.

2. Semplifica l'accesso alle stanze

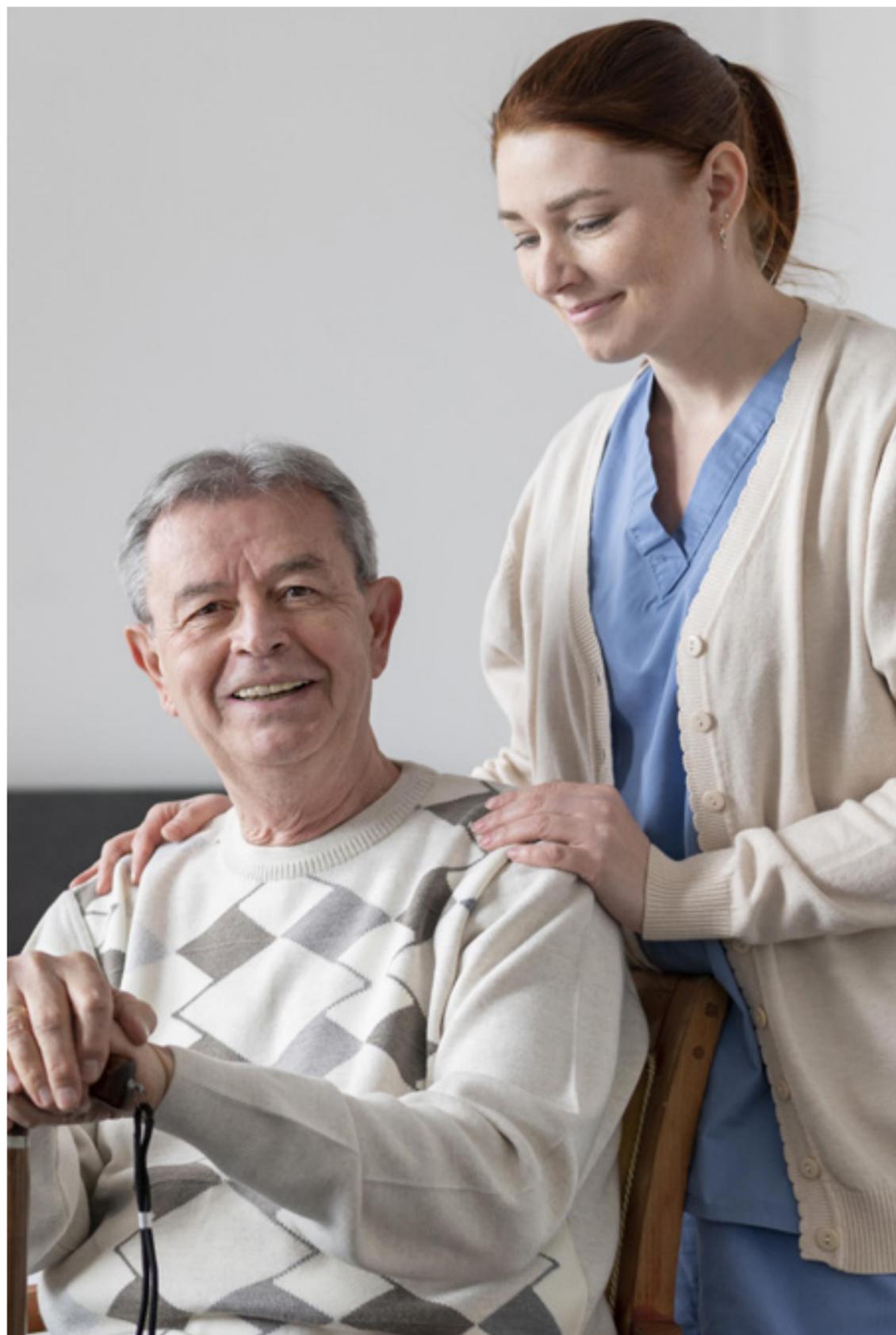
Installa maniglie di sostegno lungo i corridoi, nei bagni - soprattutto nella doccia o nella vasca - e vicino alle scale: è importante prevenire cadute accidentali predisponendo punti di appoggio stabili e sicuri. Inoltre, considera anche l'installazione di barriere di sicurezza alle scale e alle porte, come cancellini da interno progettati appositamente per chi soffre di Alzheimer.

3. Mantieni la familiarità degli ambienti

Mettere in sicurezza la casa è importante, ma senza stravolgerla. Infatti, mantenere i mobili di una vita garantisce la familiarità dello spazio in cui i nostri cari vivono, aiutando a ridurre ansia e stati di agitazione che nascono dallo spaesamento. E non dimenticare di creare un angolo con foto e vecchi ricordi!

4. Luce naturale o luce artificiale?

Diffondere la luce in casa è un altro aspetto da prendere in considerazione: perché l'illuminazio-



ne riduce le ombre e può contribuire a prevenire gli inganni visivi. Cerca quindi di far entrare in casa quanta più luce naturale possibile, per aiutare il ritmo circadiano del corpo, concentrando la luce artificiale - possibilmente a led - in quegli angoli della casa che sono più bui.

5. Colore sì, ma con la giusta funzione

La luce può essere ancora più valorizzata se combinata con il colore delle pareti: scegli colori caldi - come il beige, il pesca, il giallo caldo ma tenue - per le stanze dove la luce naturale è spesso presente, mentre abbina colori più freddi, come il verde chiaro e l'azzurro, per favorire l'orientamento e per aiutare i tuoi cari a riconoscere gli ambienti in cui devono svolgere alcune funzioni essenziali, come il bagno o la cucina.

6. Evidenziare gli ostacoli

Parliamo ancora di colore. Utilizzando nuance leggere ma a contrasto su porte e cornici può favorire l'orientamento spaziale e la riconoscibilità degli elementi sporgenti, evitando così gli urti. Per esempio, puoi dipingere una porta con un colore diverso rispetto al resto della parete per agevolare la sua individuazione.

7. Etichette e segnali utili

Etichetta gli armadi, i cassetti e le porte con adesivi facili da comprendere, per rendere più facile la ricerca e l'organizzazione degli oggetti quotidiani. Questo può essere utile, per esempio, nei primi stadi dell'Alzheimer, ma è anche un trucco per ottimizzare i tempi nel riordinare casa e per avere a portata di mano tutto ciò che ti serve.



8. “Che ore sono?”

Orologi e calendari diventano difficili da interpretare per chi soffre di decadimento cognitivo. Tuttavia, continuare a usare questi supporti come veri e propri promemoria visivi aiuta a stabilire una routine quotidiana per le attività. Sapevi che esistono, per esempio, dei veri e propri [“orologi intelligenti”](#) che aiutano a orientarsi dal punto di vista temporale e a distinguere il giorno e la notte e possono anche ricordare l’ora di assunzione delle medicine?

9. Il sostegno tecnologico ci aiuta

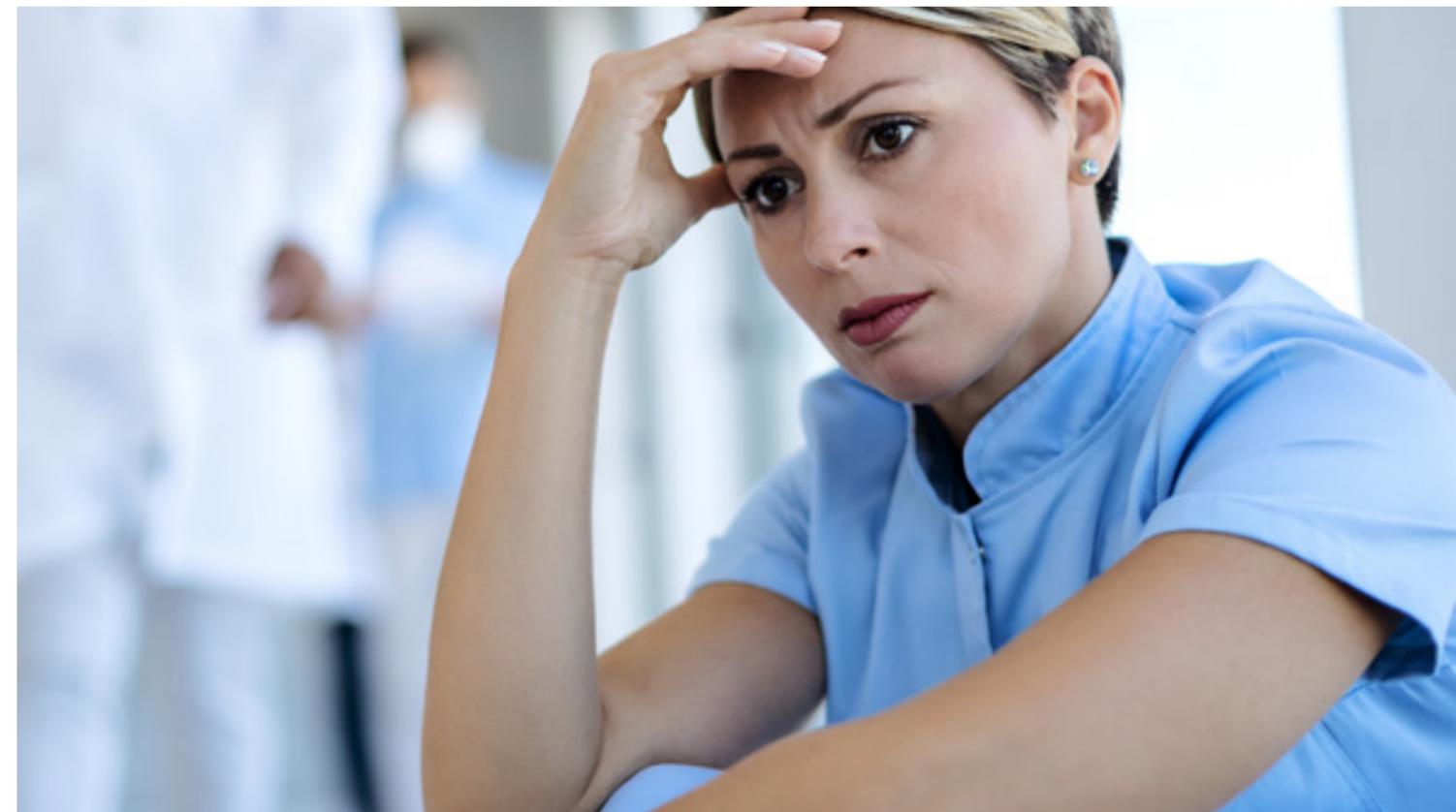
Esistono, poi, dispositivi semplici e intuitivi che ti garantiscono la sicurezza e la tranquillità che cerchi nella gestione della quotidianità come caregiver. Un esempio sono i sistemi di monitoraggio per apparecchi elettrici,



dedicati a chi può essere lasciato solo per brevi periodi: piccoli dispositivi da montare sulle pareti che segnalano se un apparecchio elettrico è rimasto acceso. Oppure, esistono tracker GPS, da installare nel cellulare e, per i casi più severi, da indossare come semplici braccialetti, per localizzare un nostro caro in caso si smarrisca lungo la strada.

10. Non dimentichiamo gli elementi sensoriali

Piante, musica leggera e aromi rilassanti creano un ambiente in grado di stimolare i sensi e favorire la tranquillità, proprio come succede nelle [stanze multisensoriali](#) del nostro Gruppo.



STRESS DA CAREGIVER

COS'È, COME RICONOSCERLO, COME AFFRONTARLO
E SU QUALI SUPPORTI CONTARE?

In collaborazione con Matilde Linari, animatrice di RSA Villa Angela

Nella complessa rete delle responsabilità che affrontiamo durante la nostra vita, il ruolo di caregiver è certamente una delle più importanti: una condizione che, quando si presenta, può divenire totalizzante, nonostante la dedizione e l’amore alla base della cura di un nostro caro. Infatti,

l’essere un caregiver può portare stress significativo, noto come “Stress da caregiver” o “Sindrome di Burden”: in questo articolo, esploreremo cosa sia questa forma di affaticamento, come riconoscerla e quali le strategie da adottare per affrontarla con fiducia.

Cos'è lo "stress da caregiver"?

Lo stress da caregiver si verifica quando le richieste fisiche, emotive e psicologiche legate all'assistenza di una persona bisognosa diventano schiaccianti. In particolare, nasce dalla combinazione di situazioni che ci si pongono davanti quando ci occupiamo di un anziano, di un familiare con una malattia cronica o di un bambino con esigenze speciali. Le sfide quotidiane, la mancanza di riposo, di risorse e il senso di responsabilità costante possono accumularsi causando tensione, affaticamento e problemi di tipo psicologico come ansia, sbalzi d'umore o, nei casi più complicati, anche depressione. E ne sono più colpite le donne: stando alla ricerca condotta dall'ISS nella Regione Lazio, la popolazione femminile che si occupa al domicilio di un proprio caro dichiara di soffrire di stress [nel 65% dei casi, contro il 42% degli uomini](#).

"Sindrome di Burden": come si riconosce?

Fondamentale, per intervenire tempestivamente e ritrovare un equilibrio, è saper riconoscere alcuni segnali:

Affaticamento costante: la stanchezza cronica, nonostante il riposo, è un segnale di allarme a cui si vanno ad aggiungere insonnia o sonno disturbato, che contribuiscono a un affaticamento persistente.

Irritabilità e cambiamenti d'umore: in inglese si chiama "over-reacting" ed è il re-



agire in modo eccessivo a situazioni normali, oppure provando frequenti sbalzi d'umore durante la giornata.

Isolamento sociale: essere caregiver significa, spesso, avere poco tempo per sé stessi e per la cerchia di persone al di fuori della famiglia. Ma, in situazioni di forte stress, spesso si tende a isolarsi volontariamente.

Malessere fisico: mal di testa, disturbi gastrointestinali, facilità alle infezioni da funghi e batteri dimostrano che anche il nostro sistema immunitario è fortemente condizionato dallo stress.

Perdita di interesse: stai perdendo interesse verso quelle attività e verso quegli hobby che da sempre arricchiscono la tua vita, come la musica o lo sport? Anche questo è un segnale associabile alla "Sindrome di Burden".

Stress da caregiver: vincerlo si può.

Sicuramente un aiuto professionale da parte di un counselor o di uno psicologo specializzato è il metodo più efficace per riuscire a vincere lo stress che il caregiving causa: non avere quindi timore di chiedere aiuto! Tuttavia, se stai sperimentando questo disagio da poco tempo, puoi pro-

vare a gestire la situazione attraverso piccoli trucchi, come:

- Pianificare delle pause tutte per te. Anche piccoli momenti di tranquillità, come un bagno caldo, possono fare la differenza.
- Creare una routine strutturata per gestire il tempo in modo più efficace e ridurre l'ansia.
- Cura il tuo corpo attraverso una dieta equilibrata, esercizio fisico e cercando in particolare di preservare o migliorare il sonno con integratori di Melatonina e Valeriana. E non dimenticare i rapporti interpersonali, per ritrovare energia e buonumore.

Esistono, poi, in un'ottica più strutturata, anche aiuti istituzionali: sono diverse, infatti, le Regioni che mettono a disposizione strumenti ufficiali per combattere lo stress da caregiver con efficacia e professionalità. Un esempio è l'Emilia Romagna, come puoi vedere in questa [pagina web dedicata](#).

E ricorda che, se stai affrontando un periodo difficile con un tuo caro e vorresti maggiori informazioni per un supporto concreto in termini di assistenza, puoi [contattarci qui](#): saremo lieti di rispondere alle tue domande e darti maggiori informazioni sulle soluzioni offerte dalle nostre strutture, senza impegno. Oppure, scopri l'orizzonte delle cure domiciliari nell'articolo a seguire!



CURE DOMICILIARI

UN NUOVO ORIZZONTE DI SERVIZI DA SCOPRIRE

In collaborazione con Francesco Corbellini e Tatiana Maso, coordinatori infermieristici del progetto cure domiciliari del Gruppo La Villa per la Città Metropolitana di Milano e la zona Insubria-Brianza

Sapevi che solo il 2,7% della globalità degli over 65, in Italia, sono assistiti domiciliariamente, a fronte di una domanda molto più nutrita? Questo è un dato che emerge dalla ricerca portata avanti dalla rubrica [Infodata di Il Sole 24 Ore](#). Alla luce di questi dati, e per fornire risposte alle necessità delle famiglie, il Gruppo La Villa presenta

la sua nuova offerta dedicata alle cure domiciliari attivata in diverse zone della Lombardia. Ecco di cosa si tratta, nel racconto che ci forniscono Francesco Corbellini e Tatiana Maso, coordinatori del progetto nella Città Metropolitana di Milano e Insubria-Brianza.

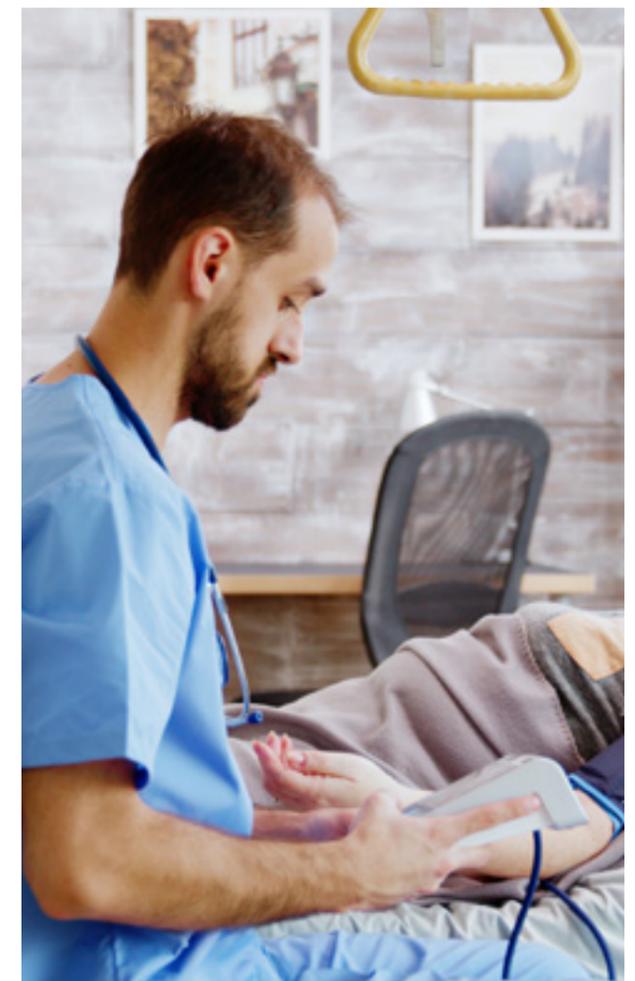
Cosa sono le cure domiciliari?

Come ci spiega Francesco Corbellini, le cure domiciliari *“prevedono un’assistenza domiciliare integrata, servizio che consiste nell’ottenere prestazioni sanitarie - infermieristiche, fisioterapiche, ma anche servizi di psicologia e di telemedicina - al domicilio, evitando così problemi di istituzionalizzazione per gli anziani e per i più fragili. Attenzione, però, perché non stiamo parlando di cure alternative a quelle fornite da un sistema di ricovero: parliamo di terapie che si uniscono, si integrano a queste e che possono, addirittura, coesistere.*

Le Rsa sono e restano il più valido supporto in caso di non autosufficienza con necessità di assistenza costante, mentre le cure domiciliari possono essere un ottimo supporto laddove la permanenza al domicilio è ancora possibile, ma si necessita comunque di assistenza o prestazioni specialistiche. In particolare, per le cure domiciliari ci si avvale di professionisti che scelgono di lavorare specificatamente in questo ambito e che sanno relazionarsi con il mondo privato della casa, ovviamente diverso rispetto a quello della Rsa o dell’ospedale”.

Le tante sfumature delle cure domiciliari

“Il vero vantaggio di questa tipologia di cure” - continua Corbellini - “è quello di poter rimanere nella propria casa, luogo sicuro e di accettazione per eccellenza: l’umanità dell’operatore e la tranquillità del proprio ambiente di vita possono fare



la differenza anche in caso di patologie molto gravi, come una SLA o una malattia oncologica, a cui si aggiunge, poi, un fondamentale supporto alla famiglia del paziente. Pensiamo, inoltre, anche agli strumenti (un deambulatore, o la gestione di una PEG) che servono alla vita di molti e alla possibilità di imparare a usarli, da parte dei pazienti e dei caregiver. Infine, le cure domiciliari consentono di effettuare prelievi ematici e rilevazione dei parametri vitali senza dover mobilitare l’anziano. Insomma, i casi sono molteplici e arrivano fino alle visite specialistiche, come quelle geriatriche”.

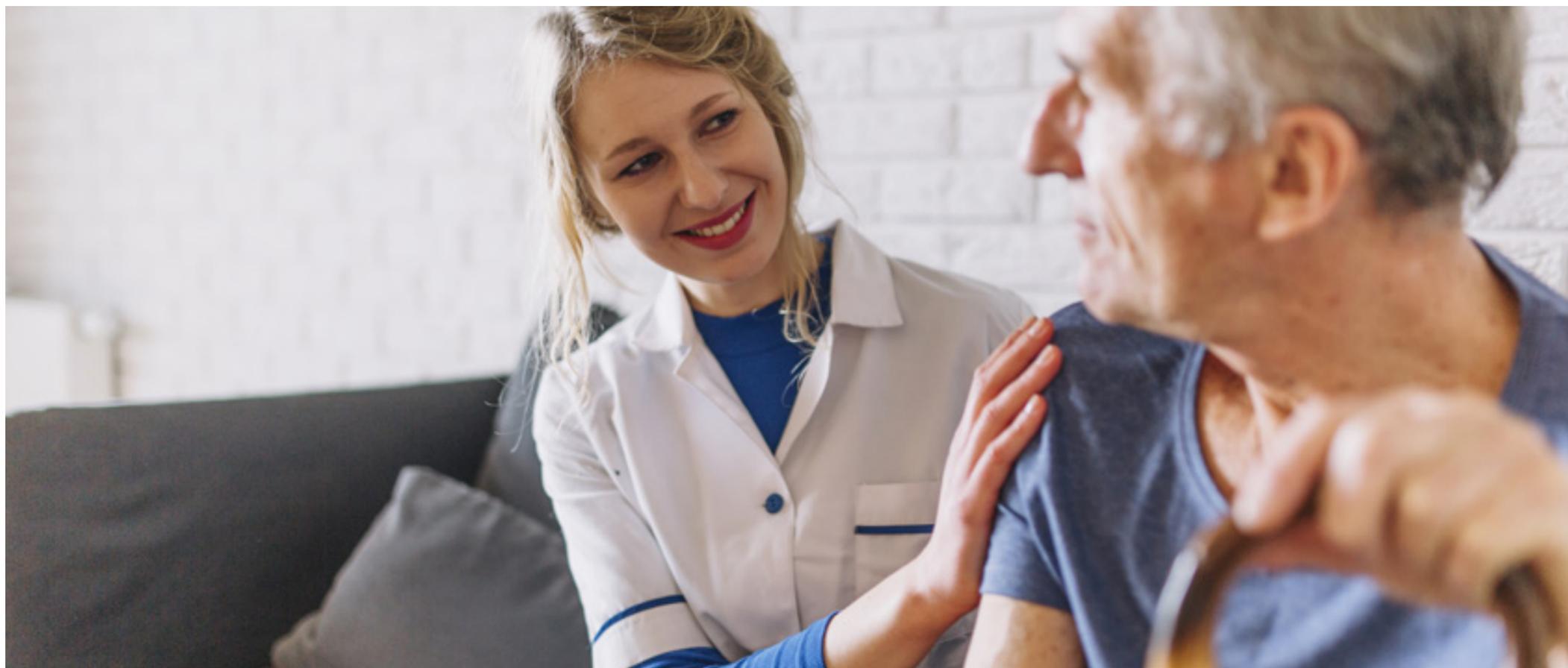
Le cure domiciliari da un punto di vista sociale

Come invece ci spiega Tatiana Maso, coordinatrice del progetto per la zona Insubria e Brianza *“l’assistenza domiciliare è una via di mezzo tra il ricovero e l’autonomia, per questo è caratterizzata da aspetti fortemente incentrati sulla tematica sociale. Facciamo un esempio, che riguarda i familiari dell’assistito: anch’essi si trovano in un mondo nuovo, dedicato alla gestione e alla cura. Il compito dei professionisti in questo ambito è, quindi, proprio quello di accompagnare la famiglia (non solo colui che riceve le cure) ad accettare il cambiamento, ad imparare a gestire la situazione e le giornate nel modo più giusto e sicuro. Così, strumenti come il supporto e il sostegno psicologico vengono erogati per fare leva sui punti di forza, per cercare di contenere le frustrazioni e supportare le fragilità, rispettando l’equilibrio e le giuste modalità di relazione, con la garanzia che l’operatore, appositamente formato, entrerà sempre in punta di piedi in casa, adattandosi al contesto e, di conseguenza, muovendosi attraverso le scelte più giuste”.*

Quali le peculiarità della zona della Brianza?

“La Brianza e la zona dell’Insubria presentano statisticamente una peculiarità: sembra che in questi territori si tenda a tenere i propri cari al domicilio quanto più possibile. Un desiderio comprensibile e condivisibile. Spesso, però, arriva-

no cambiamenti repentini, nella realtà di una persona anziana o con fragilità, che determinano il crollo dell’equilibrio e di quell’idea di convivenza con questa persona, la quale è sì qualcuno di familiare che, spesso, in caso di demenza, diviene uno sconosciuto al tempo stesso. Per questo, scegliere le cure domiciliari può essere un giusto compromesso: perché ogni professionista sa comportarsi con empatia e amore, delimitando i giusti confini ed entrando a far parte di un equilibrio, fatto di abitudini e regole che vigono nel domicilio della persona in cura, da rispettare sempre”.

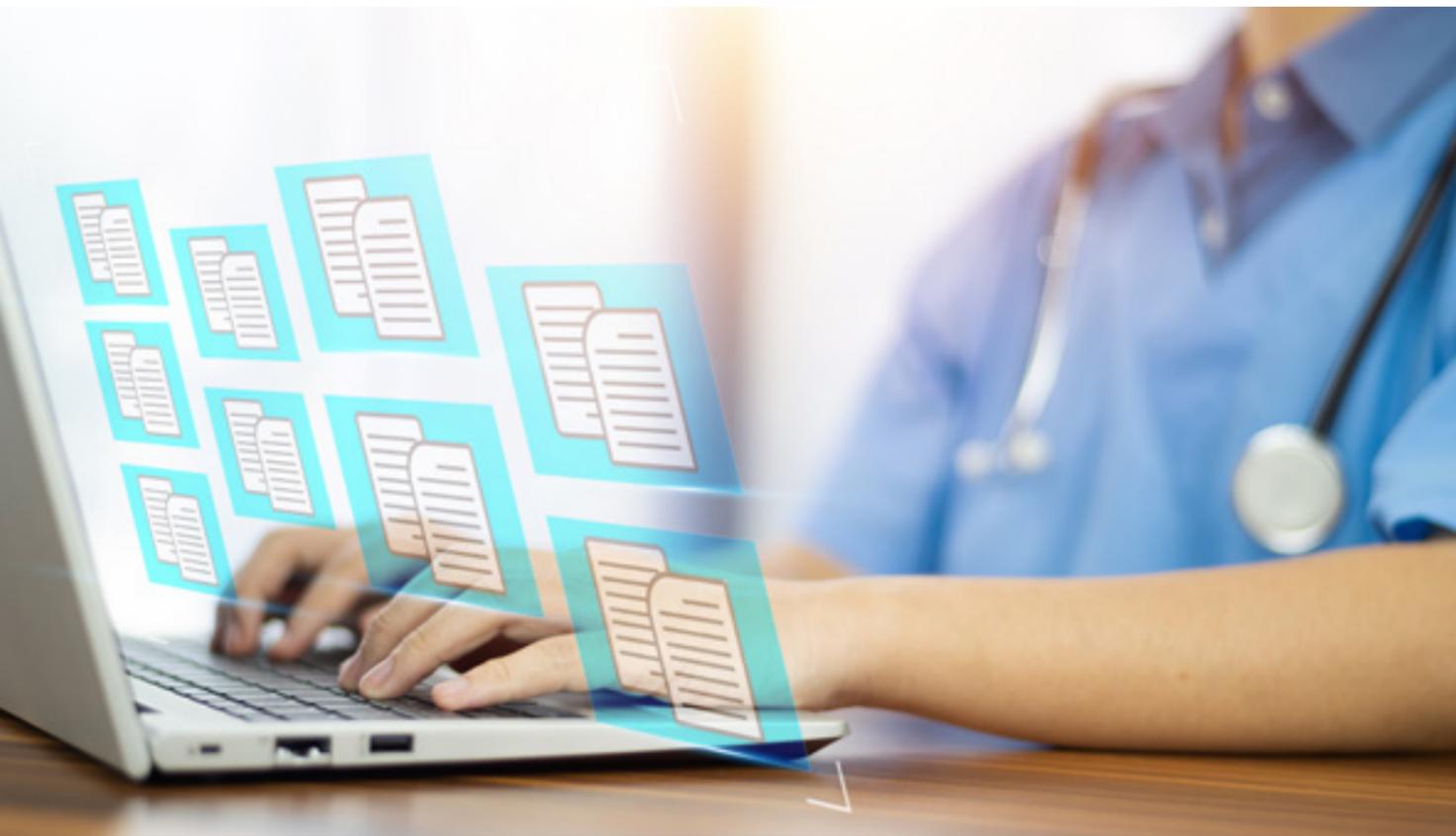


Quali le necessità della zona della Città Metropolitana di Milano?

“Purtroppo in una metropoli come Milano le richieste sono tantissime e gli istituti in grado di erogare cure adeguate a chi è più fragile scarseggiano, non riescono a far fronte alla domanda e hanno liste d’attesa lunghissime. Il servizio di cure domiciliari, quindi, risulta congeniale soprattutto per prestazioni ‘spot’, come medicazioni o terapie, in modo che il caregiver abbia un’integrazione professionale adeguata all’occorrenza. Non solo: in caso di situazioni particolarmente fragili, i professionisti possono attivare una rete di cure e figure professionali interstrutturali.

Ricordiamo, infine, che il Gruppo La Villa ha già avviato l’iter per l’accreditamento del servizio di cure domiciliari e questo permetterà presto di poter erogare prestazioni attraverso il sistema voucher, ovvero ad esenzione, grazie all’erogazione del servizio da parte della Regione”.

Un mondo in divenire, quello delle cure domiciliari, che si sta evolvendo e approfondendo, grazie al supporto del Gruppo e alla formazione continua di tutti i soggetti coinvolti nel progetto, per fornire un servizio eccellente sotto ogni punto di vista.



TECNOLOGIA ALLEATA DELLA SALUTE A CASA E IN RSA

TRA TELEMEDICINA E CARTELLA CLINICA DIGITALIZZATA

In collaborazione con il Dott. Matteo Marastoni,
Responsabile Governo Clinico del Gruppo La Villa

Sembra forse scontato, ma parlare di Covid-19 e, in particolar modo, di quelle che sono le cosiddette “best practices” rimaste in vigore, pur non essendo più obbligatorie per legge, nella gestione quotidiana delle Rsa, è davvero importante: perché ci sono piccoli gesti che possono cambiare la vita dei più fragili, proteggendoli senza interferire drasticamente nella routine di Ospiti e dipendenti. Ce ne parla il Dott. Matteo Marastoni, Responsabile Governo Clinico del Gruppo.

Tema Covid-19: perché parlarne ancora?

“Nei contesti Rsa sono ancora attive alcune delle normative che, al di fuori delle strutture, invece, non vigono più. Infatti, in caso di positività di un Ospite, continuiamo con la prassi dell’isolamento, per proteggere non solo chi contrae il virus, ma anche i più fragili che vivono nella stessa realtà, sia al netto della positività che per quanto riguarda i pazienti asintomatici.”

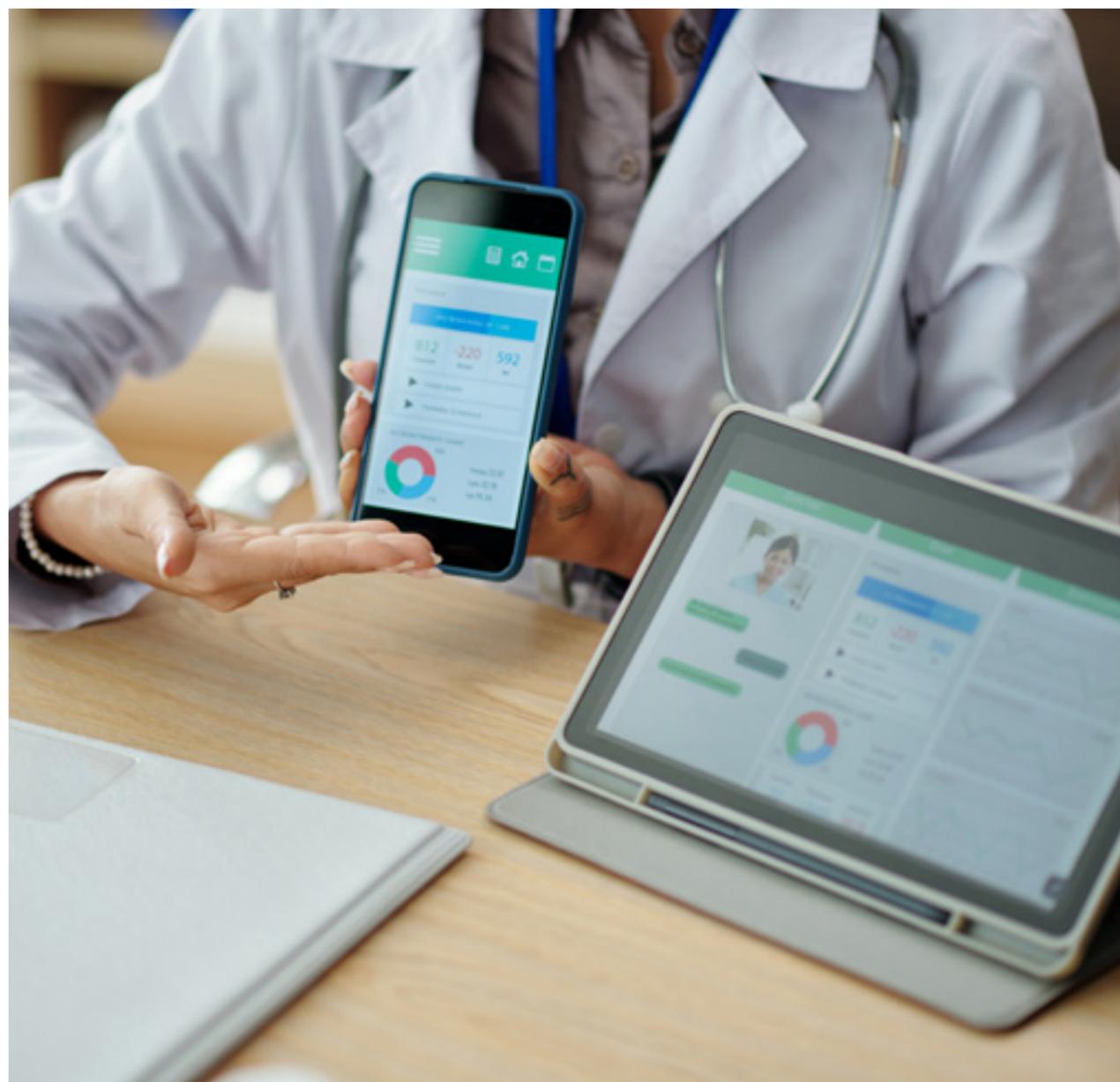
In aggiunta a questo facciamo anche valutazioni epidemiologiche di tutta la comunità che vive in Residenza: ciò significa che, di fronte a un primo caso di positività, scatta un meccanismo di controllo generalizzato con accertamenti diagnostici anche sugli operatori. Un’azione, questa, che ha uno scopo preventivo: una lezione che abbiamo appreso dai mesi più difficili e che è una buona pratica, forse la migliore, per garantire l’incolumità di tutti con piccoli sforzi”.

Cosa ci ha insegnato il Covid-19?

“Prassi e azioni, certo: ma questi iter vengono messi in pratica anche su altri campi. Infatti, la vita post Covid-19 ci ha fatto riconsiderare, per esempio, il concetto di “affollamento”, soprattutto quello legato alle visite in certi momenti della giornata e in certi contesti (parliamo di momenti chiave come quelli dei pasti). Va comunque detto che, attualmente, gli accessi alle visite sono piuttosto liberi in tutte quelle zone che non sono interessate dal virus: non c’è bisogno di green pass o prenotazioni, basta indossare la mascherina e si può passare tempo prezioso con i propri cari in tranquillità.”

A questo va aggiunta anche la valutazione della sintomatologia degli operatori: infatti, il famoso ‘banale’ raffreddore, come avremmo detto fino a qualche anno fa, viene ora visto come potenziale rischio per gli Ospiti più fragili, per questo invitiamo sempre i nostri dipendenti a monitorarsi e a sospendere l’attività lavorativa, in caso non si sentano bene, fino a guarigione.”

Parliamo ora della mascherina, ancora obbligatoria per legge nelle strutture per anziani: in futuro la normativa che ne sancisce l’uso potrebbe essere sospesa, ma continuare a usarla laddove sussistono, per esempio, patologie respiratorie infettive, è una buona norma igienica e di rispetto”.



Tecnologia: a che punto è la cartella digitale informatizzata nelle Rsa del Gruppo?

“Il Covid-19 ci ha portati sicuramente a familiarizzare anche con dispositivi elettronici e sistemi digitali. La cartella clinica informatizzata, già piuttosto diffusa nelle nostre vite private, sta continuando a essere sempre più presente anche nelle nostre Rsa: un’implementazione che sta vedendo una formazione continua e diretta da parte degli operatori per un corretto uso dello strumento, così da arrivare alla sua totale diffusione in tutte le Residenze del Gruppo entro la fine dell’anno con tutti i pazienti già inseriti al suo interno. Un cambiamento a volte non semplice, ma che sicuramente dà benefici anche agli operatori che finalmente non dovranno più lavorare con faldoni cartacei”.



ANZIANI

VACCINAZIONI? SÌ, E NON SOLO IN VISTA DELL’INVERNO

In collaborazione con la Dott.ssa Maita Sartori,
medico presso RSA Le Terrazze (TO)

La vaccinazione è un ottimo intervento di prevenzione verso tante malattie ed è ormai, gioco forza, un argomento attuale, specie nel post-pandemia. Ma, in particolare, parlando di anziani, vediamo come i vaccini siano un’arma di difesa

potente di fronte alle tante fragilità e pluripatologie di cui spesso sono affetti. Ne abbiamo parlato con la Dott.ssa Maita Sartori, medico presso RSA Le Terrazze a Torino.

Vaccinarsi in terza età: perché?

“La vaccinazione è un ottimo intervento di prevenzione che, come si sa, si effettua in diverse fasi della vita. Non a caso, per esempio, vacciniamo i neonati e i bambini, ci vacciniamo in gravidanza e, per lo stesso principio, è bene che questa prassi venga seguita anche dagli over 65, per aumentare le proprie difese nei confronti di alcune malattie che possono causare complicanze impegnative, specie per chi presenta patologie diverse contemporaneamente come diabete, cardiopatie, malattie renali, malattie neurologiche, come spesso accade nelle persone anziane”.

Quali vaccini sono raccomandati nei senior?

“Le vaccinazioni raccomandate per chi ha compiuto 65 anni (ma non solo: pensiamo anche alle persone di qualsiasi età affette da patologie come diabete, malattie immunitarie o cardiache) sono il vaccino contro lo Pneumococco, per il quale esistono più vaccini in realtà, non solo uno, essendo questo un batterio il cui ceppo vanta ben 90 famiglie differenti: esso colpisce il sistema respiratorio manifestando sinusite, raffreddore, otiti, bronchiti e polmoniti che possono diventare anche molto gravi; abbiamo poi il vaccino contro l’Herpes Zoster e quello anti-influenzale: in particolare, vaccinarsi contro l’influenza è importante perché il consueto “malanno di stagione” è causato da microrganismi, a volte difficili da sconfiggere perché hanno imparato a difendersi dal



nostro sistema immunitario e anche dai medicinali”.

Irrobustire il sistema immunitario in terza età

“Proprio così: i vaccini fanno questo, difendono il nostro sistema immunitario e, al tempo stesso, lo rendono più forte. Prendiamo l’esempio dell’Herpes Zoster, la cui prima apparizione nel nostro corpo, avviene, in genere, attraverso una malattia tipicamente infantile: la varicella. Da qui, l’Herpes Zoster diventa una presenza quiescente nelle fibre nervose che il nostro sistema immunitario tiene sotto controllo ma, quando arriva un momento di debo-

lezza o di particolare stress, ecco che il virus si riattiva, manifestandosi lungo le vie nervose che vanno dalla schiena all’ombelico, dove appare come un’eruzione con vescicole esterne, chiamato comunemente “fuoco di S. Antonio” il quale sovrastimola i nervi moltiplicandosi lungo il loro decorso. E le sue complicanze, spesso, sono particolarmente invalidanti determinando nevralgie dal dolore “urente” (quindi simile a una bruciatura). Ecco perché è importante ricorrere alla vaccinazione anche contro queste patologie, senza limitarsi a quella stagionale consigliata spesso dal medico di base”.

In Rsa: come vengono vaccinati gli anziani?

“I vaccini di cui abbiamo parlato sono gratuiti per tutti gli over 65 grazie alla collaborazione dei Medici di Medicina Generale e dei servizi vaccinali dell’ASL, quindi vengono organizzate vere e proprie giornate di vaccinazione direttamente in Rsa - i familiari sono sempre informati e firmano un’autorizzazione per vaccinare i propri cari - contro Pneumococco, Herpes Zoster e Influenza. Queste giornate tengono conto anche dei richiami attraverso remind periodici e specifici. Per esempio: il vaccino anti-influenzale viene eseguito annualmente, e ogni anno è diverso, mentre per l’anti-Pneumococco e per l’Herpes Zoster basta un unico ciclo, suddiviso in più dosi, una volta nella vita.

Ma non dimentichiamo che, oltre ai vaccini, soprattutto in presenza di anziani con pluripatologie o persone fragili, dobbiamo adottare - in Rsa come a casa - altri semplici ma efficaci accorgimenti igienici per evitare il contagio tra le persone, che vanno dal lavarsi le mani al proteggere naso e bocca quando si starnutisce, fino all’uso della mascherina, ancora fortemente raccomandato nel contatto con anziani, perché buona parte delle malattie stagionali e virali si trasmettono a livello respiratorio attraverso le cosiddette ‘goccioline di Flügge’, ovvero minuscole goccioline di saliva che emettiamo anche solo parlando molto vicini”.



GIORNATE MONDIALI DELLA SALUTE TRA SCREENING GRATUITI E SENSIBILIZZAZIONE

A cura della redazione del Gruppo La Villa

L'autunno è una stagione davvero piena di appuntamenti con le giornate della prevenzione che, a livello mondiale, non solo in Italia, costituiscono un'occasione importantissima per riflettere sulla propria salute e conoscere modalità di cura gratuite, come gli screening

indetti sia dalla Sanità Pubblica che dall'Osservatorio Nazionale screening, ma anche da tanti centri privati. Eccoti, quindi, un excursus delle più importanti: prendi carta e penna, o apri le note del tuo smartphone e segna le date!

Settembre: due giornate importanti da mettere a calendario

Il 29 settembre si celebra la Giornata Mondiale dedicata al cuore (World Heart Day): il suo obiettivo è sensibilizzare i cittadini sull'importanza di prevenire le malattie cardiovascolari, la cui incidenza è molto forte in Italia, dove le malattie del sistema circolatorio rappresentano circa il 35% dei decessi. E, i principali fattori di rischio legati a queste patologie sembrano essere connessi alla sedentarietà, al sovrappeso o all'obesità, al diabete mellito e alle cosiddette "dislipidemie", ovvero dei valori aumentati di colesterolo e al tabagismo.

Per questo le Regioni italiane, nel 2020, hanno sottoscritto il Piano Nazionale della Prevenzione, che si concluderà nel 2025 e che ha come obiettivo diffondere la conoscenza di queste malattie. Di conseguenza, nella giornata del 29 settembre, tantissime strutture propongono screening gratuiti dei fattori di rischio: approfittane!

Non dimentichiamo poi la Giornata Mondiale dell'Alzheimer, che si tiene il 21 settembre, invece, tema di cui parliamo ogni anno nei nostri numeri autunnali di "Insieme" ([dai un'occhiata qui!](#)) e di cui parleremo poco più sotto, con l'iniziativa di sensibilizzazione della nostra RSA & Villa Alfieri di Lido di Camaiore (LU)!

Ottobre: gli occhi ci parlano

Ottobre, invece, è il mese dedicato alla prevenzione oculistica: un intero mese in cui effettuare gratuitamente test e



controlli della vista in tanti centri ottici. Si tratta di un controllo molto semplice, che sicuramente avrai già fatto e che, come ben sai, non richiede preparazioni particolari ma che può apportare numerosi benefici, come individuare per tempo difetti visivi o diagnosticare condizioni che possono comportare fattori di rischio importanti spesso legati all'età, tra cui retinopatie o maculopatie, in grado di condizionare negativamente lo stile di vita. Non solo ottobre: perché il Ministero della Salute ha lanciato il "[Bonus vista](#)", lo scorso aprile: si tratta di voucher dedicati per l'acquisto di occhiali da vista e lenti correttive. Scopri qui come puoi partecipare alla richiesta.



Novembre: il mese dedicato alla salute maschile

“Movember”: un nome del tutto particolare che identifica il “Mese Internazionale della Prevenzione della Salute Maschile” e che nasce dall’unione della parola moustache (“baffi”, in inglese) e November (“novembre”). Ma la cosa più importante è che questa iniziativa serve a sensibilizzare e a diffondere screening gratuiti con cui prevenire e combattere il cancro alla prostata, il tumore maschile più diffuso nei paesi occidentali, e che in Italia rappresenta ben un quinto dei tumori maschili.

Appuntamenti importanti, dedicati ad aspetti importantissimi della salute senior. Ma non solo: ricorda che il mese di ottobre è anche il mese della festa dei nonni, nata in Italia dal 2005 e sancita da una legge: la n.159 del 31 luglio. Ma la sua ricorrenza cade il 2 ottobre, giorno in cui la Chiesa Cattolica celebra i santi angeli custodi: perché i nonni, infatti, sono proprio i protettori della famiglia e l’importanza del loro ruolo, non solo all’interno dei nuclei familiari, ma della società stessa, è innegabile!



I CONSIGLI DEL PROFESSIONISTA PER AFFRONTARE L’INVERNO CON SERENITÀ

In collaborazione con Sara Lombardi, coordinatrice infermieristica presso il Gruppo La Villa

Il freddo sembra ancora lontano? Di certo è meglio essere previdenti, per prepararsi alla stagione rigida e affrontarla con serenità rivedendo alcune abitudini quotidiane, dall’abbigliamento all’alimentazione, per contrastare così i fastidi più

comuni. Ecco, quindi, una carrellata di consigli applicabili anche nella tranquillità della propria casa, che ci dona Sara Lombardi, coordinatrice infermieristica presso una struttura del Gruppo.

L'abbigliamento, innanzitutto.

“L'alleato principale per combattere il freddo e la rigidità muscolare che porta con sé, è proprio il vestiario: cerchiamo di preferire un abbigliamento a strati e di cotone, evitando lana o indumenti troppo pesanti, per sostituirli con abiti traspiranti che diano anche la possibilità di toglierli o metterli quando si sente più caldo o freddo.

Sconsigliabile, invece, il pile, soprattutto per i più fragili o per chi ha un'età avanzata: questo tessuto, infatti, se indossato a contatto con la pelle - che, come sappiamo, con il passare degli anni si assottiglia e diventa più secca - rischia di provocare piccole lesioni.

Un altro suggerimento è sicuramente quello di mantenere sempre la pelle idratata da fuori, con una buona crema nutriente ma leggera e, possibilmente, neutra, dedicata alle pelli mature, senza trascurare l'idratazione 'dall'interno' con tante tisane calde, che danno una piacevole sensazione di calore”.

L'ambiente: un fattore imprescindibile

“Oltre alle scelte più consone in fatto di abbigliamento, anche l'ambiente gioca un ruolo centrale nella prevenzione dei fastidi e dei disturbi che il freddo può causare ai senior. Un esempio? In Rsa la temperatura degli ambienti viene sempre mantenuta tra i 18 e i 22 gradi massimo, con una buona umidificazione che possiamo ottenere anche a casa grazie agli umidificatori da appendere

ai termosifoni e che possono essere arricchiti anche con gocce di olii essenziali profumati. Ricordiamo poi di rigenerare l'aria spesso: prima di tutto al mattino, magari mentre si fa colazione o ci si prepara alla giornata”.

Muoversi: un antidoto pieno di benefici

“Laddove possibile, anche il movimento va promosso, perché mantiene il corpo caldo: basta solo camminare in casa svolgendo un po' di faccende quotidiane; oppure, in caso la stabilità sia precaria, si può acquistare una pedaliera da usare in poltrona, che aiuta la circolazione degli arti inferiori, a cui aggiungere un po' di attività con la palla, per esercitare così anche mani e braccia. E, tutto questo, ha più benefici, perché aiuta anche il mantenimento delle capacità residue, oltre a favorire il calore corporeo, evitando fastidiose contratture che nascono proprio dalle posizioni che assumiamo quando abbiamo freddo!”.

Diamo uno sguardo anche all'alimentazione

“Ma il freddo si combatte anche a tavola, con semplicità: partiamo con la colazione e una buona spremuta d'arancia, se non sussistono patologie allo stomaco e digestive, a cui possiamo far seguire una bevanda calda non zuccherata, come tisane o tè, magari



accompagnata da fette biscottate integrali e marmellata. Largo, poi, come è facile immaginare, a frutta e verdura di stagione, da integrare in pasti leggeri e frequenti, a cui possiamo unire due buoni spuntini al giorno sempre seguiti, magari da una bevanda calda. E per la cena? Una minestra di legumi passati, un brodo o un minestrone, preziosi non solo per riscaldare il corpo, ma anche per concedersi un riposo migliore, visto che questi cibi sono leggeri e migliorano le funzioni digestive. E, se 'inverno' fa rima con 'festività', concediamoci qualche sfizio, facendo attenzione all'ora in cui mangiamo, per esempio, i dolci: meglio gustarli a merenda e non subito dopo il pasto, o prima di dormire.

Un'ultima osservazione va fatta per gli integratori, soprattutto quelli dedicati alle difese immunitarie: devono sempre essere prescritti dal medico. Infatti, anche le cure naturali - che possono comunque aggravare patologie renali sussistenti, per esempio - non vanno mai intraprese senza un parere professionale. Quindi, anche se vogliamo assumere, o far assumere ai nostri cari pappa reale ed echinacea (tra l'altro settembre è proprio questo il periodo ideale per cominciare i cicli di assunzione) diamo un colpo di telefono al nostro dottore di fiducia e ascoltiamo i suoi consigli!”.



PER GLI OSPITI, PER LE FAMIGLIE APPUNTAMENTI ED EVENTI DENTRO E FUORI LE RSA

A cura della redazione del Gruppo La Villa

Eventi e progetti che si susseguono per dare non solo una quotidianità colorata e ricca di obiettivi ad ogni Ospite, con la preziosa collaborazione dei nostri operatori e professionisti, ma anche momenti di apertura verso l'esterno, dedicati alle famiglie e alle comunità,

con cui sensibilizzare e diffondere argomenti che riguardano la nostra vita, ogni giorno. Ecco, dunque, il racconto di quanto succederà e di quanto è successo nell'ultimo periodo all'interno delle nostre strutture.



RSA & Villa Alfieri: si rinnova l'appuntamento con il Convegno sull'Alzheimer

Il pomeriggio di mercoledì 27 settembre, dalle ore 15:00, ospiterà il consueto evento annuale che RSA & Villa Alfieri dedica al tema dell'Alzheimer, in concomitanza della sua Giornata Mondiale. Ma, a differenza delle altre edizioni, l'impostazione di questo evento sarà meno "didattica" e più itinerante, interattiva.

Infatti, dopo il benvenuto e i saluti delle Amministrazioni Locali, la Direttrice della Struttura ci introdurrà nella giornata presentando i vari gruppi di lavoro, detti "Atelier", in cui gli operatori presenteranno ai familiari tutte le attività, le cure non farmacologiche messe in pratica nella quotidianità della residenza e i tanti laboratori pratici dove il focus sarà l'importantissima interazione tra Ospiti affetti da Alzheimer e Ospiti non interessati dalla patologia. La giornata si concluderà con un gustoso aperitivo per tutti i partecipanti.

I nostri compleanni: centenari... e non solo!

Partiamo dall'ultimo compleanno a tre cifre: quello della signora Gina, che ha spento ben 103 candeline lo scorso 28 agosto in RSA Villa Angela, nel cuore della Lunigiana. Un appuntamento che è stato celebrato da una festa divertentissima con karaoke e l'immane torta, e che è stato preceduto da altri genetliaci, come i 102 anni di Teresina Marian, celebrati lo scorso 27 luglio in RSA Giotto, a Borgo San Lorenzo. Ma... non solo compleanni dei nostri cari Ospiti: perché il 28 luglio scorso RSA Villa Angela ha festeggiato i suoi primi 20 anni di attività.

La bellezza e il benessere protagonisti nella quotidianità

Ne abbiamo parlato nell'appuntamento di agosto con il [nostro Blog](#): nelle strutture si pone - proprio come accade, sempre più spesso, nella quotidianità dei senior fuori dalle Rsa - l'accento sulla cura del proprio aspetto fisico, con un pizzico di vanità ma, soprattutto, con l'obiettivo di rafforzare la fiducia in sé stessi godendo di una parentesi di benessere. Per esempio, nelle Residenze del Gruppo sono presenti i servizi di coiffeur e di manicure, barbiere e podologo, senza dimenticare i "laboratori di cura del sé", che vanno man mano diffondendosi e che sono guidati da operatori professionisti e che sono presenti in RSA Machiavelli 1 & 2 e in CRA Casa San Giuseppe.



Edizioni più che straordinarie!

Raccontiamo spesso come i progetti di vita nelle Residenze puntino su azioni quotidiane apparentemente semplici, ma di grande significato: proprio come progetti di giornalismo diretti dai nostri Ospiti. In alcune Residenze esistono infatti vere e proprie “redazioni giornalistiche” composte da Ospiti che, con l’aiuto e la guida degli operatori, danno vita ai “giornalini” di struttura, con una cadenza regolare, trattando tantissimi temi, sia relativi alla vita in Rsa, sia legati al ricordo, all’attualità, ad idee, pensieri e opinioni, proprio come accade in [RSA La Veranella](#), [RSA Leopardi](#) e [RSA Poliziano 1 & 2](#). Alla base di questa attività c’è la stimolazione del “ricordo attivo”: la scrittura, infatti, è in grado di attivare la memoria, agendo sulla capacità di ragionamento, la capacità compositiva di linguaggio e migliorando l’attenzione.

E non solo: perché scrivere ci apre agli altri, dandoci la possibilità di esprimere opinioni e testimonianze, alla scoperta di interessi o esperienze comuni, per sentirsi parte integrante di un insieme di persone.



Ciak, si gira! Riparte il progetto “Una vita da raccontare”

Riparte il progetto “Una vita da raccontare”, di cui abbiamo parlato qui, che ricomincia dopo lo stop dovuto alla pandemia: i nostri Ospiti si raccontano davanti all’obiettivo proprio come farebbero con i loro nipoti e ci parlano della loro vita, di come sono cresciuti, del loro primo amore (e del primo bacio!), ma anche del loro lavoro, del loro primo giorno di scuola, l’incontro con i primi amici e molto, molto altro. Le interviste saranno presto pubblicate anche sul sito web del Gruppo, dove trovi anche quelle [girate negli scorsi anni!](#)



Il documentario dei ragazzi del progetto Redeo di Aulla

Anche i ragazzi del progetto “Redeo” - nucleo di psichiatria a bassa intensità, portato avanti, dal 2016, presso la nostra RSA Michelangelo ad Aulla - hanno partecipato ad un’interessante iniziativa che li ha visti protagonisti di un documentario per raccontare la loro vita e la loro quotidianità.

Il progetto è stato realizzato a cura di Officine T.o.k., una realtà culturale tutta al femminile che opera in Lunigiana dal 2017 e che cerca di coniugare tradizione e l’impiego dei nuovi media. È in fase di organizzazione la visione della “prima” alla quale saranno invitati familiari e istituzioni.



RP La Quiete riapre le sue porte.

Dopo un periodo di chiusura per lavori di ristrutturazione interna, la Residenza Protetta la Quiete di Spotorno (SV) riapre all’accoglienza di anziani auto e parzialmente autosufficienti, con assistenza continua e qualificata, per soggiorni temporanei o definitivi.

La struttura - ampliata, con ambienti completamente rinnovati, per una qualità di vita ancora più alta, fatta di serenità, vitalità e sicurezza - tornerà attiva per andare a costituire un polo unico nel suo genere e dedicato alla cura dei senior, assieme a RSA/RP La Riviera, sul territorio savonese.



IL GRUPPO LA VILLA È CON TE

COME RESTARE IN CONTATTO

L'ascolto delle esigenze è al centro del nostro mondo

Il Gruppo La Villa ha messo a disposizione tanti e nuovi canali di ascolto dedicati a chi necessita di informazioni e assistenza, supportando anche chi si trova a gestire categorie fragili o è un caregiver familiare. Scopriamoli insieme!

- **La sezione dedicata all'emergenza Covid-19:** sul nostro sito è presente la sezione "Rsa Sicura" dedicata all'emergenza Covid-19, dove troverai protocolli, best practices e FAQ per chiarire ogni dubbio e ricevere una risposta adeguata a ogni domanda circa le normative vigenti nelle strutture in relazione all'emergenza sanitaria. [Scopri-la all'interno del nostro sito!](#)
- **Il nostro Blog:** un'uscita al mese, tutti i mesi, per parlare di terza età, terapie, innovazione, mondo Rsa, con tanti consigli e approfondimenti;
- **Sezione FAQ:** una sezione del nostro sito dedicata a dare risposte alle domande più frequenti sui servizi delle strutture sanitarie assistenziali, modalità di ingresso, tempistiche, convenzioni, soluzioni di alloggio, visite, differenza tra Ospite privato e Ospite accreditato, aspetti economici e molto altro;

- **Il Centro Assistenza:** il nostro Gruppo mette a disposizione dei cittadini un Centro Assistenza Clienti gratuito per reperire informazioni circa le nostre strutture, servizi erogati, procedure amministrative per l'ingresso in Residenza, documentazione necessaria e iter burocratico da seguire, per essere sempre più vicini a chi si trova per la prima volta a contatto con questo mondo. Il centro è aperto dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00, e risponde al numero verde gratuito 800688736 e alla mail assistenzaclienti@lavillaspa.it!
- **I nostri canali Social:** una [pagina Facebook istituzionale La Villa](#) e le singole pagine di ogni struttura, per rimanere aggiornato sulle novità, gli eventi, e per condividere con noi i momenti più emozionanti di ogni giornata. Seguici anche su [Linkedin](#) e [Instagram!](#)

Sono oltre 1500 tra dipendenti e team di struttura, le persone che quotidianamente lavorano nel Gruppo La Villa. Non solo: le équipes che si prendono cura dei nostri Ospiti in Rsa sono formate e aggiornate costantemente, predisposte al lavoro con gli altri e sempre disponibili all'ascolto.

Per questo, se hai domande, desideri saperne di più sul tema, vuoi incontrare un esperto o chiedere un appuntamento, siamo a tua disposizione.

Supporto e assistenza: anche nelle nostre strutture siamo sempre in ascolto

Sito web, social network, centro assistenza dedicato: tanti sono i canali di informazione gratuito al cittadino che il nostro Gruppo mette a disposizione. Ma non solo: anche nelle nostre strutture potrai trovare personale sempre disponibile a dare valore e ascolto alle tue esigenze. L'alta qualità di assistenza è infatti sempre coadiuvata dalla Direzione e lo staff amministrativo, che gestiscono e monitorano l'operato in Rsa affinché Ospiti e familiari siano accolti e ascoltati nel modo più adeguato.

Per maggiori informazioni, consulta www.lavillaspa.it e scopri il nostro mondo di risposte.

Perché la Vita Merita!



LA VITA
MERITA



LA VITA
MERITA

I NOSTRI VALORI

PERSONE

La persona al centro di tutto

Ospiti, familiari e dipendenti: le persone rappresentano il cuore del nostro lavoro e ci impegniamo ogni giorno affinché si sentano valorizzate nella loro individualità.

ETICA

Dignità, rispetto e responsabilità

Mettiamo sempre al centro di tutto il rispetto e la dignità di ogni persona, svolgendo il nostro compito con responsabilità, integrità e trasparenza.

FAMILIARITÀ

Familiarità e disponibilità all'ascolto

Garantiamo ai nostri Ospiti una quotidianità vitale e serena caratterizzata da un clima familiare e dall'apertura all'ascolto delle esigenze specifiche.

ECCELLENZA

Professionalità, formazione e innovazione

Dedichiamo ai nostri Ospiti assistenza continua e qualificata, attrezzature all'avanguardia e forniture selezionate.



LA VILLA SPA

Via Benedetto da Foiano, 14

50125 - Firenze (FI)

www.lavillaspa.it

PIEMONTE • LOMBARDIA • LIGURIA
EMILIA ROMAGNA • TOSCANA

SCOPRI IL VIRTUAL TOUR

Scansiona il codice QR e visita
le nostre strutture a 360°



Seguici su:



Centro Assistenza Clienti



PER INFO SU RESIDENZE E SERVIZI