

## RELAZIONE SULL'ESPERIENZA DEL CORSO AFA PRESSO LA CASA DI RIPOSO

### "IL GIRASOLE" DI CIRIÉ - PRIMO QUADRIMESTRE (SETT. - DIC. 2019)

Il corso di Attività Fisica Adattata che si sta svolgendo presso la residenza per anziani "Il Girasole" di Cirié è ricominciato, dopo la sospensione estiva, il 16 settembre 2019, con frequenza di due lezioni settimanali nelle mattinate di lunedì e di mercoledì, dalle ore 10:30 alle ore 11:30 (45 minuti di attività effettiva).

I dati generali del gruppo che partecipa all'attività sono i seguenti:

<b>AFA presso "Il Girasole" Cirié - Dati generali riferibili al periodo da sett. a dic. 2019</b>	
Numero iscritti	16
Numero partecipanti attuali	15
Maschi iscritti	4 (25%)
Femmine iscritte	12 (75%)
Età media partecipanti	80,75 anni
Tipologia di gruppo	Eterogeneo
Percentuale di iscritti in carrozzina	25%
Percentuale di partecipanti in carrozzina	19% c.a.
Partecipante più giovane su numero iscritti	48 anni
Partecipante più maturo su numero iscritti	92 anni
Media presenze settembre (inizio 16/09/19) su numero iscritti	56,25 % c.a.
Media presenze ottobre su numero iscritti	59,75 % c.a.
Media presenze novembre su numero iscritti	57,06 % c.a.
Media presenze dicembre (ultima lezione prima della sospensione natalizia 18/12/19) su numero iscritti	82,31 % c.a.
Protocollo di riferimento	AFA Mal di schiena

Le attività sono ricominciate il 16 settembre 2019 con 16 iscritti, 12 femmine e 4 maschi. Il numero delle persone interessate all'attività si è mantenuto costante rispetto agli anni antecedenti, infatti vi è stato un ritorno di 14 "fedelissimi" (87,5%) e 2 nuovi membri (12,5%). Si riferisce la sporadica partecipazione di almeno 2 simpatizzanti (1 donna ed 1 uomo) non iscritti all'AFA, che si sono aggregati al fine di trascorrere del tempo in compagnia, talvolta cimentandosi nell'attività fisica o semplicemente ponendosi come osservatori per soddisfare la propria curiosità. L'età media sui 16 iscritti è di 80,75 anni. Il partecipante più giovane ha 48 anni mentre i più "maturi" (2 praticanti) ne hanno 92. Si registra un aumento dell'età media dei partecipanti rispetto allo scorso anno sportivo, infatti, nel 2018 la media si attestava a 79,88 anni. Si riscontra una diminuzione dell'assiduità di partecipazione all'Attività Fisica Adattata, almeno in questo primo quadrimestre, rispetto a quello dell'anno 2018-2019. A settembre 2018 la media delle presenze sul numero degli iscritti si registrava al 59,38% c.a. contro quella dell'anno successivo attestata al 56,25% c.a. Ottobre presenta un lieve aumento di partecipazione segnando un 59,75% c.a., comunque molto diverso dal 75,63% c.a. del 2018. A novembre 2019 si segna un discreto calo di partecipanti, passando da

85,94% c.a. del 2018 al 57,06% c.a. del 2019. A dicembre 2019 si riscontra, invece, un aumento significativo della media di partecipazione (82,31% c.a.), superando il valore dell'anno antecedente (77,06% c.a.). La presenza media sui quattro mesi si attesta al 63,84% c.a. contro il 74,5% c.a. del 2018. La spiegazione di tale calo di assiduità rispetto all'anno antecedente è imputabile ai lavori di ristrutturazione dello stabile, avviati nella primavera 2019 e tutt'ora in corso. Si è reso necessario trasformare il salone, deputato ad accogliere i corsi di attività fisica, a magazzino provvisorio per la raccolta degli arredi mobili della struttura, agevolando così la ricostruzione delle camere da letto e degli spazi comuni. Le opere di ristrutturazione hanno richiesto il cambio degli ascensori antecedenti, al fine di rimpiazzarli con elevatori più moderni. Questa operazione ha però richiesto diverso tempo, durante il quale gli ospiti impossibilitati a deambulare autonomamente non potevano recarsi al piano terra, dove si localizza il salone delle attività. Per tali ragioni, molti sono stati assenti al corso di attività fisica fino a quando, verso il 9 dicembre 2019, non sono stati ripristinati gli ascensori e si sono liberati i locali, provvisoriamente occupati dalla mobilia.

Le assenze sporadiche dei presenti sono dovute principalmente agli inevitabili problemi di salute o a visite mediche ed esami, necessari senza eccezioni a tutti i partecipanti.

Si precisa, inoltre, che pur essendosi iscritti all'attività 16 individui, un soggetto non partecipa fino all'anno nuovo (2020); su 15 praticanti altri tre non praticano fino a dicembre 2019 iniziato.

Quest'istruttrice si ritiene soddisfatta e commossa della presenza assidua dei partecipanti all'AFA, a dimostrazione del loro interesse ed impegno ad applicarsi in una disciplina che impegna non solo energie fisiche ma anche mentali e che richiede sempre grande disponibilità di pazienza ed attenzione costante.

Si riferisce che tre praticanti non hanno partecipato all'attività assieme agli altri compagni, ospiti della struttura, ma si sono cimentati in esercizi, più complessi per esecuzione, assieme al gruppo delle persone esterne alla Casa di Riposo. Infatti, le prime ore della mattinata del lunedì e del mercoledì, sono riservate a persone non ospiti della struttura, completamente autosufficienti, che si recano presso il salone deputato allo svolgimento delle attività, cortesemente concesso dai responsabili de "Il Girasole", al fine di praticare l'Attività Fisica Adattata per come è stata formulata da protocollo.

L'insieme dei partecipanti effettivi è sempre caratterizzato da un'estrema eterogeneità di soggetti. Ogni persona ha, infatti, le sue necessità e le sue peculiari capacità. Lo stato di salute, le patologie e le abilità di movimento sono assolutamente diverse e vanno da chi è in grado di deambulare normalmente ed è completamente autonomo nelle funzioni della vita quotidiana, a chi non è in grado di spostarsi in mancanza di sedia a rotelle e personale di supporto. Si evidenzia la diminuzione di partecipanti in carrozzina che è sceso, a parità di iscritti, dal 38% dello scorso anno sportivo al 25% di quest'anno. L'attività viene effettuata esclusivamente in statica seduta per permettere a tutti i partecipanti di aderirvi, con alcune opportune modifiche indicate alle persone con capacità motorie superiori (soggetti autonomi e in grado di deambulare autonomamente con o senza ausili alla locomozione). Molti degli esercizi obbligatori, da protocollo, hanno dovuto subire un adattamento nella modalità esecutiva e nel numero di ripetizioni/durata. Ad esempio, la camminata iniziale di 8 minuti è diventata una serie di andature ed esercizi di potenziamento del treno inferiore, tra cui la marcia sul posto, rigorosamente in statica seduta, che ha subito nel tempo un progressivo incremento di difficoltà coordinativa, con la regola che impone di utilizzare le mani, cercando di imitare il più fedelmente possibile la dinamica del passo.

L'obiettivo primario rimane quello di contribuire a migliorare la qualità di vita delle persone nella quotidianità. Si cerca di variare il più possibile le proposte di esercizio, mantenendo sempre ben presenti gli obiettivi prefissati e le richieste del protocollo AFA. La necessità di introdurre ogni volta operazioni differenti, nell'ottica di mantenere vivo l'interesse, si pone il fine di portare i partecipanti ad essere in grado di compiere più movimenti possibili con le proprie capacità. Si punta soprattutto

a migliorare l'elasticità della struttura muscolo-scheletrica e ad aumentare o, comunque, mantenere il tono della muscolatura di sostegno (muscoli paravertebrali, dorsali, addominali), dei muscoli della spalla, degli arti superiori e di quelli inferiori (soprattutto i componenti anteriori, ileo-psoas, quadricipite). Inoltre, si lavora sulla respirazione corretta diaframmatica, non solo nel tentativo di migliorare la dinamica fisiologica della respirazione, ma anche di agire indirettamente sul benessere della colonna vertebrale. Vengono riproposti esercizi specifici per elasticizzare il pavimento pelvico, sede di numerose problematiche, non ultima l'incontinenza. Per la sua difficoltà di esecuzione, non si insiste sulla correttezza in se stessa del movimento, quanto sulla consapevolezza e percezione del proprio diaframma pelvico. Al fine di contribuire al regolare svolgimento delle normali attività quotidiane, si è ritenuto necessario proporre esercizi che simulino fedelmente i gesti giornalieri, come ad esempio il movimento per sfilarsi la maglia (incrociare gli arti superiori ed elevarli in tal modo partendo dal grembo e salendo sopra il capo), piuttosto che l'azione di indossare i pantaloni (flettere la coscia al busto e la gamba sulla coscia per avvicinare le mani alla cavaglia e procedere flettendo le braccia verso il busto ed estendendo la gamba). Si è sperimentato il movimento che riproduce il passaggio dalla statica seduta a quella in stazione eretta, simulando la prima fase dell'azione, attivando i muscoli addominali, quadricipiti, ileo-psoas e lombari. L'esercizio in questione prevede di sollevare il bacino dalla sedia con l'aiuto della spinta degli arti superiori e di ritornare nella posizione di partenza con una sequenzialità di massimo otto-dieci ripetizioni. Con le mani sulla seduta, vicine alle proprie cosce, si cerca di guidare il movimento di spinta degli arti inferiori e fornire un maggior appoggio, al fine di garantire la sicurezza dei praticanti. Nell'ottica di rendere originale e più divertente possibile la lezione di ginnastica, a semplici esercizi per i muscoli facciali e della masticazione, si sono implementati movimenti per migliorare la mobilità fine delle mani (ad es. in sincronia con la mano opposta, riuscire a raggiungere alternativamente il pollice con tutte le altre quattro dita, partendo dall'indice e ultimando con il mignolo, per poi ripetere l'esercizio al contrario, senza l'utilizzo della vista, sfruttando solamente la propria percezione corporea). Uno degli obiettivi di primaria importanza è quello di mantenere in salute le articolazioni corporee. Per tale scopo, durante l'attività sono previsti esercizi di mobilità articolare alternati a quelli più aerobici o di potenziamento, sempre cercando di includere, in tal senso, quanti più segmenti corporei possibili: dalla cervicale alla cavaglia, dalle dita delle mani all'articolazione della spalla. Sovente, si introducono dei piccoli attrezzi quali elastici, bastoni, palline morbide e bottigliette d'acqua da 500ml, al fine di variare la proposta e renderla in alcuni casi più impegnativa o stimolante.

Ad ogni nuovo incontro di Attività Fisica Adattata alla residenza "Il Girasole", l'operatrice può appurare con gioia e soddisfazione il gradimento dell'attività proposta, attraverso la cortesia con cui viene accolta, il sorriso con cui è ricambiata, l'attenzione e l'impegno che ciascun membro del gruppo dimostra. Ogni persona contribuisce a creare, in modo totalmente unico, un'atmosfera lieta e avvolgente, dimostrando la rilevanza di instaurare una relazione di empatia, e simpatia, che trascenda il mero rapporto istruttore-allievo, ma che richieda un coinvolgimento personale più profondo, condividendo interessi che travalichino la mansione. L'attività così proposta s'impegna a promuovere e realizzare l'inclusione, sdrammatizzando le situazioni personali ed esaltando le differenze, in maniera tale da dare uguale rilevanza a tutti i partecipanti, ai progressi ottenuti e ai piccoli traguardi raggiunti in ambito motorio e sociale, nel tentativo di migliorare la loro quotidianità. Si riserva sempre uno spazio al dialogo, allo scambio di opinioni e alla reminiscenza di passate esperienze. Si alternano battute ironiche e momenti di allegria a riflessioni sui recenti eventi, nell'intenzione di stimolare cognitivamente i partecipanti, aiutandoli ad accantonare, anche se per un breve momento, le proprie angosce.

Quest'anno sportivo 2019-20, in accordo con l'anno pregresso si è mantenuta la decisione di non somministrare i test fisici e di gradimento ai partecipanti, previsti dal protocollo A.F.A.

## CONCLUSIONI

Considerando quanto esposto, emergono alcune considerazioni:

Si è ritenuto di procedere seguendo la linea operativa adottata lo scorso anno sportivo (settembre 2018 - giugno 2019).

Considerando che l'Attività Fisica Adattata prevede la realizzazione di un gruppo di lavoro omogeneo per capacità e possibilità fisiche, non è pensabile raggiungere tale obiettivo in una struttura di questo tipo, pertanto qualsiasi valutazione riguardante la fattibilità e la validità di una proposta di AFA, in tale contesto, non può prescindere dalle relative analisi.

Si ritiene di fondamentale importanza proporre un'attività personalizzata alle esigenze del soggetto e che si adatti all'andamento altalenante dei progressi della persona, nel rispetto assoluto del suo stato d'animo, della propria motivazione all'esercizio fisico e del suo rapporto con il movimento stesso. L'operatore deve prestare la massima attenzione a stimolare e coinvolgere l'individuo, senza soffocarlo. L'istruttore non deve dimenticare, però, i fondamenti dell'AFA nei riguardi del gruppo, per i quali è essenziale integrare tutte le persone, esaltando le potenzialità ed i bisogni di tutti, senza che l'attenzione o la premura verso il singolo prevarichi i doveri nei confronti generali del gruppo.

Si rivela utile variare l'attività per fornire stimoli diversi (anche cognitivi) ai soggetti ed alleggerire il tempo dedicato alla ginnastica, che per molti, se non per tutti, assume i connotati di un momento della giornata durante il quale poter evadere dai pensieri e dai problemi che deprimono ed imbruttiscono la loro permanenza nella residenza. E' necessario, però, che l'operatore segua sempre la linea guida del protocollo e non esca dalla propria modalità di lavoro, per evitare di destabilizzare i partecipanti con richieste troppo diverse o molto più complesse di quelle abituali. Al fine di preservare la motricità e la vitalità delle articolazioni e della struttura corporea, diventa imperativa la necessità di proporre tutti i movimenti possibili che le persone siano in grado di effettuare, coinvolgendo la maggioranza dei sistemi corporei.

L'operatrice, soggettivamente, reputa l'esperienza vissuta fin qui del corso AFA presso la casa di riposo "Il Girasole" di Cirié estremamente positiva. Nel percorso intrapreso assieme agli ospiti della residenza per anziani, si ritiene che sia fondamentale la consapevolezza di commettere errori e di imparare da questi, nonché di apprendere dagli stessi partecipanti, al fine di migliorare l'esperienza di insegnamento e di condivisione di esperienze, tenendo sempre debito conto delle diverse fragilità e bisogni.

Poter assistere al raggiungimento di piccoli traguardi dal punto di vista motorio, ma anche affettivo, e quindi del mantenimento dello stato di salute è motivo di grande soddisfazione. Il piacere più grande è dato dall'osservare l'impegno e la costanza della maggioranza dei partecipanti ed il sorriso che li accompagna ad ogni nuovo incontro.

Si attende di poter completare la relazione con i dati dell'anno nuovo. Non essendo previsti quest'anno sportivo (2019-20) i test valutativi, non vi saranno argomentazioni né elaborazioni in merito.

Lisa Crosetti - Operatrice AFA presso la casa di riposo "Il Girasole" di Cirié