

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

### “IL GIRASOLE” DI CIRIÉ - DA GENNAIO A GIUGNO 2018

#### **Integrazioni agli spunti emersi nella prima parte ed esposizione dei risultati dei test (in entrata e in uscita)**

Il corso di Attività Fisica Adattata a.a. 2017-18 che si è svolto presso la residenza per anziani “Il Girasole” di Cirié ha preso avvio il 18 settembre 2017 e si è concluso il 27 giugno 2018, con frequenza di due incontri settimanali nelle mattinate di lunedì (10:30-11:30) e di mercoledì (10:30-11:30), per un totale di 75 ore complessive.

I dati generali del gruppo che ha partecipato all'attività nel periodo intercorso tra gennaio e giugno 2018 sono i seguenti:

<b>AFA presso "Il Girasole" Cirié - Dati generali</b>	
Numero iscritti	17
Maschi	4 (23,53%)
Femmine	13 (76,47%)
Numero iscritti in carrozzina	4 (24% c.a.)
Numero partecipanti a entrambi i test	9 = 12 - 3 partecipanti al solo test iniziale
Numero partecipanti in carrozzina a entrambi i test	3
Età media su numero iscritti	82,18 anni
Età media su numero partecipanti a entrambi i test	84,56 anni
Tipologia di gruppo	Estremamente eterogeneo
Partecipante più giovane su numero iscritti	47 anni
Partecipante più maturo su numero iscritti	91 anni
Media presenze gennaio su numero iscritti (di quel mese)	67,19% c.a.
Media presenze febbraio su numero iscritti (di quel mese)	62,50% c.a.
Media presenze marzo su numero iscritti (di quel mese)	63,24% c.a.
Media presenze aprile su numero iscritti (di quel mese)	52,94% c.a.
Media presenze maggio su numero iscritti (di quel mese)	58,18% c.a.
Media presenze giugno su numero iscritti (di quel mese)	57,35% c.a.
Protocollo di riferimento	AFA Mal di schiena

Al 27 giugno 2018, il numero di iscritti all'Attività Fisica Adattata è salito a 17 persone, in quanto nel mese di marzo è subentrato un nuovo componente. Alle analisi di seguito riportate, si farà

riferimento proprio a 17 partecipanti che risultano il numero maggiore di iscritti registrato nel periodo intercorso da gennaio a giugno 2018. L'età media sui 17 iscritti è di 82,18 anni che differisce dall'età media dei partecipanti ad entrambe le batterie dei test: 84,56 anni, a queste ultime, infatti, non ha aderito il più giovane del gruppo. Il partecipante più giovane è quarantasettenne ed ha aderito per ultimo all'AFA, iscrivendosi nel mese di marzo. Due sono gli iscritti più "maturi", entrambi novantunenni. Si sottolinea che la maggioranza dei soggetti partecipanti (15 individui) ha più di 79 anni. All'attività di quest'anno si sono confermati 13 partecipanti dello scorso anno e 4 nuovi iscritti si sono aggiunti. Rispetto all'antecedente anno sportivo (2016-17) si è aggiunta una presenza, salendo da 16 a 17 soggetti. Da settembre 2017 a giugno 2018 si è registrata la partecipazione di 9 "simpatizzanti" che, anche solo mossi da curiosità, hanno preso parte all'Attività Fisica Adattata, non solo in veste di osservatori ma anche attivamente con qualche lezione di prova. Si riferisce che il soggetto più giovane ha deliberatamente partecipato solo in alcune occasioni all'attività proposta appositamente per gli ospiti de "Il Girasole", mentre nella maggioranza dei casi si è unito al gruppo di lavoro composto da soggetti esterni alla Casa di Riposo, partecipando così ad un'attività maggiormente dinamica, studiata per persone in grado di eseguire esercizi non solo in statica seduta ma anche in stazione eretta. Si conferma, negli iscritti di quest'anno sportivo, la presenza saltuaria di una signora esterna alla Casa di Riposo "Il Girasole" che arricchisce questa "famiglia".

Occorre riportare che sul totale degli attuali partecipanti iscritti all'attività (17 persone) 4 individui si muovono, o vengono aiutati a spostarsi, in carrozzina; altri 5 necessitano di supporti quali deambulatori o girelli; 2 usano bastoni per sostenersi e solamente 6 soggetti (di cui due iscritti da quest'anno sportivo) sono in grado di muoversi senza ausili. Da questi numeri, si rileva l'impossibilità di applicare il protocollo (AFA Mal di schiena) o i test di inclusione, per come sono stati creati. Si è reso necessario continuare a proporre l'attività con le modifiche apportate negli anni precedenti per poter includere tutti i partecipanti, al fine di raggiungere come obiettivi principali: il mantenimento di uno stato di buona salute psico-fisica e l'educazione al movimento, senza tralasciare il compito fondamentale dell'AFA di aggregazione. Sfruttando la caratteristica estremamente eterogenea del gruppo, sono state proposte attività che comprendessero semplici gesti motori fattibili da tutti, ma che aumentassero di difficoltà per diversificazione e per numero di ripetizioni. Non essendo possibile proporre esercizi di deambulazione ed in stazione eretta, l'attività si è sviluppata in statica seduta, nell'ottica primaria di assicurare un'attività fisica senza rischi per la persona e per la sua dignità. Compiti di coordinazione si alternavano ad azioni in scarico per migliorare l'articolarietà di collo, spalle, gomiti, polsi, dita, torace, anche, bacino, ginocchia e caviglie. Brevi esercizi di potenziamento, anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi (elastico, palline morbide e bottigliette d'acqua da 500 ml), erano avvicendati da azioni di allungamento e stretching, che concludeva ogni seduta. Per approfondimenti sulla tipologia degli esercizi adottati o sulle modalità propositive degli stessi, si prega di far riferimento alla prima relazione.

La presenza media sui sei mesi è stata del 60,23% c.a. Le assenze sono imputabili principalmente agli inevitabili problemi di salute o a visite ed accertamenti medici, necessari senza eccezioni a tutti i partecipanti. In misura minore, la carenza di partecipazione è da attribuire a sporadici trasferimenti dei soggetti, per aderire ad attività conviviali organizzate dalla struttura stessa.

L'esperienza alla Residenza per Anziani "Il Girasole" ha maturato in questa operatrice la soddisfazione di aver visto la partecipazione mantenersi assidua, in generale, suggerendo il gradimento dell'attività proposta. L'accoglienza calorosa, l'attenzione e l'impegno che vengono dimostrati da ciascun partecipante contribuiscono a creare un'atmosfera lieta e avvolgente, che assume ancor più carattere grazie all'intercalarsi di momenti riservati a racconti esperienziali di vissuto o ad uno scambio di battute comiche e situazioni che danno vita ad attimi divertenti, da condividere con tutto il gruppo. Proprio a tal fine, l'attività proposta si è impegnata a promuovere e

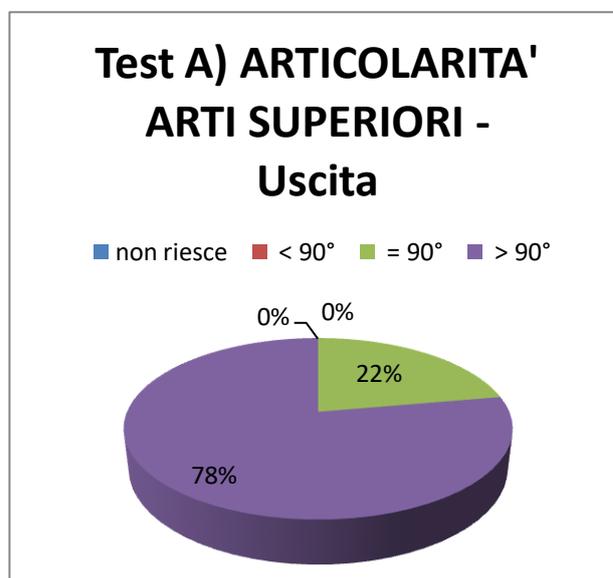
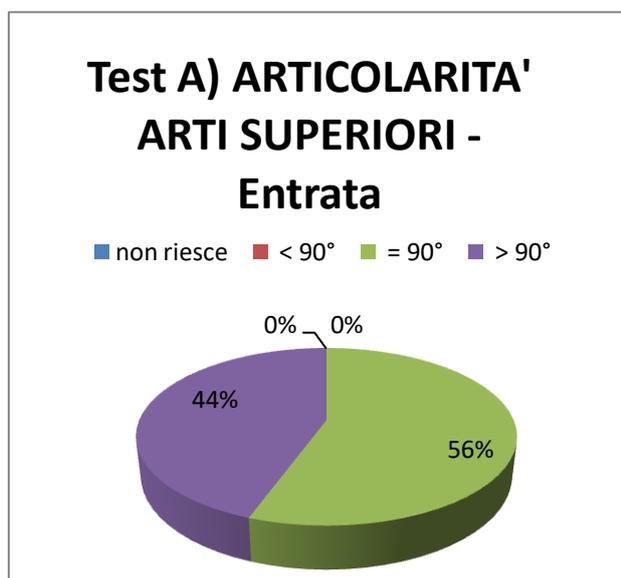
realizzare l'inclusione, sdrammatizzando le situazioni personali ed esaltando le differenze, in maniera tale da dare uguale rilevanza a tutti i partecipanti, ai progressi ottenuti e ai piccoli traguardi raggiunti in ambito motorio e sociale, nel tentativo di migliorare la loro quotidianità.

Come previsto dal protocollo AFA, dopo la prima lezione di prova e al termine dei dieci mesi di attività, l'operatrice, con l'aiuto di una sua collaboratrice, ha somministrato al gruppo due batterie di test (di ingresso e di fine corso) allo scopo di valutare oggettivamente l'andamento dello stato di forma e la percezione del benessere personale di ogni singolo partecipante al corso.

Si specifica che non sono stati applicati i test proposti dal protocollo AFA Mal di schiena, ma si sono riproposti i 3 compiti dello scorso anno sportivo, svolti esclusivamente in stazione seduta, al fine di adattarli il più possibile alle abilità del soggetto testato, tenendo in considerazione le patologie prevalenti dell'interessato e la difficoltà o l'incapacità di deambulare autonomamente e senza l'utilizzo di ausili alla locomozione. E' opinione di questa operatrice che, se si fosse applicata come prevista, la prova avrebbe fornito risultati che non possiedono le caratteristiche di una valutazione oggettiva (validità, attendibilità e obiettività).

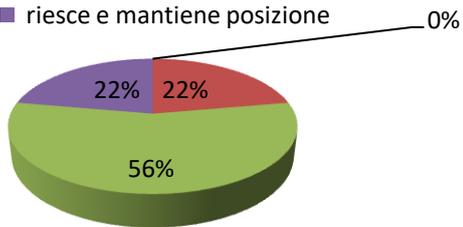
Per la descrizione generica delle prove si prega di far riferimento alla prima relazione. Questo scritto si impegnerà, qui di seguito, ad elaborare e ad analizzare i dati raccolti durante questi due test (iniziale e finale) progettati dall'istruttrice e già sperimentati in corso dell'antecedente anno sportivo (2016-17).

AFA presso "Il Girasole" Ciriè - Batteria di test	
Test	Obiettivo
A) ARTICOLARITA' ARTI SUPERIORI	Valutazione flessibilità cingolo scapolo-omerale
B) FORZA ARTI INFERIORI	Valutazione resistenza tenuta arti inferiori
C) COORDINAZIONE GAMBA - BRACCIO	Valutazione coordinazione arto inferiore e superiore
D) STATO DI BENESSERE SOGGETTIVO	Percezione del benessere personale



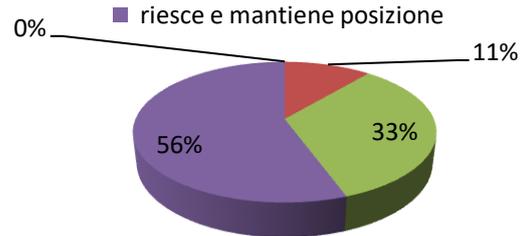
### Test B) FORZA ARTI INFERIORI - Entrata

- non riesce
- < 30 sec
- riesce ma perdendo posizione
- riesce e mantiene posizione



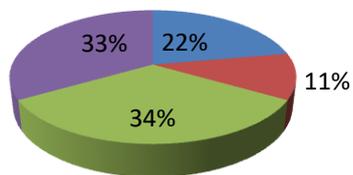
### Test B) FORZA ARTI INFERIORI - Uscita

- non riesce
- < 30 sec
- riesce ma perdendo posizione
- riesce e mantiene posizione



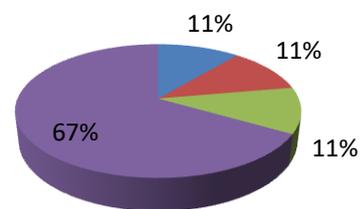
### Test C) COORDINAZIONE GAMBIA - BRACCIO - Entrata

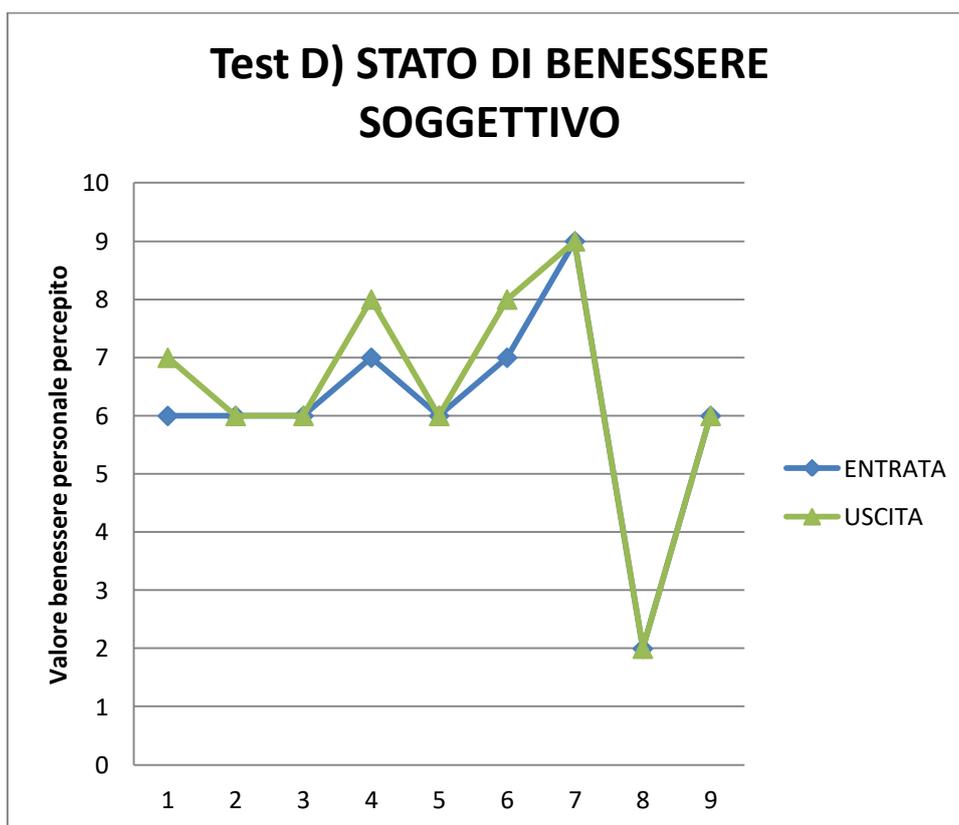
- non alterna
- alterna 2 volte
- alterna almeno 3 volte
- alterna bene 5 volte



### Test C) COORDINAZIONE GAMBIA - BRACCIO - Uscita

- non alterna
- alterna 2 volte
- alterna almeno 3 volte
- alterna bene 5 volte





## CONCLUSIONI

Partendo dal confronto tra le due sessioni di test, emergono alcune considerazioni.

I Test in Entrata si sono svolti all'inizio di ottobre 2017 (quando sono ultimate le procedure di iscrizione al corso AFA 2017-18), i Test in Uscita sono stati realizzati a fine giugno 2018. Dei 17 iscritti all'Attività Fisica Adattata da gennaio a giugno 2018, solamente 9 hanno preso parte ad entrambe le prove. Tra gli 8 astenuti si riferiscono persone che non hanno partecipato assiduamente all'attività.

Su 12 persone che, inizialmente, avevano partecipato alla prima sessione dei test, alla prova di valutazione conclusiva se ne contano quindi 3 in meno.

Tutti i dati e le elaborazioni di sopra riportate tengono fede alle 9 persone che hanno effettuato entrambi i test (in entrata ed in uscita).

In tutte le prove fisiche si è registrato un considerevole miglioramento dal Test Iniziale a quello di fine corso.

Si riportano qui di seguito i dati significativi:

**TEST "A) ARTICOLARITA' ARTI SUPERIORI"** → si denota che tutti i soggetti riescono a raggiungere i 90° di flessione degli arti superiori già prima di iniziare l'Attività Fisica Adattata anno 2017-18. Si riferisce però un miglioramento del 22% di persone che da "Riesce a raggiungere, ma non supera, i 90° di flessione" passa a "Riesce bene superando i 90° di flessione", dimostrando un miglioramento della flessibilità cingolo scapolo-omerale.

**TEST "B) FORZA ARTI INFERIORI"** → prova un notevole miglioramento della forza del treno inferiore, con un 34% dei soggetti che da "Mantiene per 30 secondi ma perdendo la posizione/l'angolo di partenza" arriva a mantenere per 30 secondi la posizione senza perdere l'angolo di partenza. Inoltre, il numero in percentuale degli individui che "Mantiene per meno di 30 secondi" la posizione (22%) ad inizio lezioni, si dimezza a conclusione del corso.

**TEST "C) COORDINAZIONE GAMBA - BRACCIO"** → risultati significativi si sono ottenuti da questa prova: al Test in Entrata, il 22% dei soggetti non è in grado di alternare più di due volte consecutivamente l'estensione di gamba e braccio opposti, mentre, al Test in Uscita, la percentuale si dimezza. Il dato più indicativo è però il seguente: nel Test iniziale il 34% "alterna il movimento per minimo 3 volte consecutive" e solamente il 33% ottiene di "alternare e mantenere bene la posizione per 5 volte consecutive"; nel Test di chiusura del corso la percentuale di "eccellenze" aumenta del 34%. Si rileva l'importanza di questa verifica, a riprova di quanto sia efficace l'allenamento per migliorare la coordinazione.

Da quest'anno si è reintrodotta la valutazione soggettiva del proprio stato di benessere (espressa in una scala da 1 a 10). I dati ricavati da questo sondaggio non occorrono solo per monitorare l'apprezzamento dell'attività proposta, ma intendono dar voce alla percezione personale dello stato di Salute, in modo da sensibilizzare la persona a considerare il movimento come uno dei mezzi fondamentali per vivere meglio.

**TEST "D) STATO DI BENESSERE SOGGETTIVO"** → si è utilizzato un grafico a linee al fine di confrontare le valutazioni espresse nel Test d'Entrata ad inizio corso con quelle ricavate dal Test in Uscita a chiusura dell'esperienza AFA 2017-18. Si può notare come nella maggioranza dei casi (6 persone su 9) abbiano mantenuto lo stesso dato iniziale e solamente 3 soggetti hanno espresso un miglioramento nella percezione del proprio benessere. Questa istruttrice reputa quindi necessario indagare sulla natura di queste valutazioni spontanee, per comprendere dove poter intervenire con i mezzi a disposizione di questa operatrice, al fine di migliorare il servizio fornito e rendere più piacevole l'attività proposta.

Si sottolinea che la batteria di test di valutazione, opportunamente modificata, possa essere considerata come utile strumento per ottenere un monitoraggio continuo delle variazioni nello stato di forma dei partecipanti al corso, per i quali anche un mantenimento dei valori iniziali può risultare in alcuni casi un vero successo. Come già esplicito ampiamente dal collega Salviato, creare un database generale e personale di valori legati all'efficienza fisica dei soggetti partecipanti al corso di Attività Fisica Adattata può aiutare a provvedere in toto alla cura della persona residente in una struttura per anziani.

Per concludere, un altro parere personale di questa operatrice è che non si possono categorizzare le persone in produttive e a "riposo", ma che per quanto le situazioni e gli stati di salute rendano complicata la strada della vita, tutti gli individui abbiano il diritto di praticare attività fisica in dignità e con piacere.

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