

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

“IL GIRASOLE” DI CIRIÉ - DA GENNAIO A GIUGNO 2019

Integrazioni agli spunti emersi nella prima parte

Il corso di Attività Fisica Adattata a.a. 2018-19 che si è svolto presso la residenza per anziani “Il Girasole” di Cirié ha preso avvio il 17 settembre 2018 e si è concluso il 26 giugno 2019, 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 77 ore complessive.

I dati generali del gruppo che ha partecipato all'attività nel periodo intercorso tra gennaio e giugno 2019 sono i seguenti:

AFA presso "Il Girasole" Cirié - Dati generali	
Numero iscritti	17
Maschi	6 (35,29%)
Femmine	11 (64,71%)
Numero iscritti in carrozzina	7 (41,18% c.a.)
Età media su numero iscritti	79,24 anni
Tipologia di gruppo	Estremamente eterogeneo
Partecipante più giovane su numero iscritti	48 anni
Partecipante più maturo su numero iscritti	92 anni
Media presenze gennaio su numero iscritti	80,41% c.a.
Media presenze febbraio su numero iscritti	77,94% c.a.
Media presenze marzo su numero iscritti	70,59% c.a.
Media presenze aprile su numero iscritti	75%
Media presenze maggio su numero iscritti	68,41% c.a.
Media presenze giugno su numero iscritti	69,88% c.a.
Protocollo di riferimento	AFA Mal di schiena

Al 26 giugno 2019, il numero di iscritti all'Attività Fisica Adattata è salito a 17 persone, in quanto nel mese di gennaio 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 2019. L'età media sui 17 iscritti è di 79,24 anni. Il partecipante più giovane è quarantottenne, seguito da quattro soggetti sotto i 70 anni, due dei quali partecipano solo da quest'anno all'attività. Questa situazione ha contribuito ad abbassare l'età media dei partecipanti rispetto allo scorso anno sportivo (nel 2018 l'età media dei partecipanti era registrata a 82,18 anni). Gli iscritti più “maturi” hanno rispettivamente uno 92 e l'altro 91 anni. Si sottolinea che 12 partecipanti su 17 (70,59% c.a.) hanno più di 77 anni. All'attività di quest'anno si sono confermati 13 partecipanti dello scorso anno e 4 nuovi iscritti si sono aggiunti. Da settembre 2018 a giugno 2019 si è registrata la partecipazione saltuaria di 3 “simpatizzanti” che, anche solo per 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 nuovo componente, entrato a gennaio, non ha seguito l'attività assieme agli ospiti de “Il Girasole”, ma si è

unito, assieme ad altri 2 “compagni di Casa” 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.

Occorre riportare che sul totale degli attuali partecipanti iscritti all’attività (17 persone) 7 individui si muovono, o vengono aiutati a spostarsi, in carrozzina; altri 2 necessitano di supporti quali deambulatori o girelli; 3 usano bastoni per sostenersi e solamente 5 soggetti (tra cui i 3 che partecipano all’attività più impegnativa con il gruppo di persone esterne alla struttura) 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, bastoni e bottigliette d’acqua da 500 ml), erano avvicendati da azioni di allungamento e stretching, che concludeva ogni seduta. Tutta l’attività si svolgeva con un sottofondo musicale che contribuiva a distrarre i partecipanti da pensieri opprimenti. Talvolta, la musica è stata utilizzata come mezzo per rendere l’attività più aerobica e stimolante. Seguendo il ritmo, si applicavano gli esercizi AFA al fine di ottenere un’esecuzione dinamica, rispettando sempre il principio di un’attività moderata e volta alla promozione della salute. Perché no, capitava di lasciarsi trasportare da canzoni che smuovevano ricordi e s’incominciava ad intonarne i testi mentre si eseguiva il gesto motorio. 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 73,71% c.a., in aumento dall’anno scorso (nell’anno sportivo 2017-18 la media delle presenze era 60,23% c.a.) a parità di iscritti, numero che si è mantenuto a 17 membri partecipanti. 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 anticipato nella precedente relazione, quest’anno sportivo 2018-19, l’A.S.L. TO4, che promuove l’Attività Fisica Adattata sul territorio in collaborazione con l’ente di promozione sportiva UISP Cirié - Settimo - Chivasso, non ha avviato la somministrazione di test fisici di inizio e fine corso ai partecipanti iscritti all’AFA.

L'operatrice, al termine dei dieci mesi di attività, ha comunque ritenuto indicativo porre ad ogni singolo partecipante un quesito verbale allo scopo di valutare oggettivamente la percezione dell'utilità del corso sulla propria persona.

La domanda posta è la seguente: "Ritieni che quest'anno il corso di ginnastica ti sia stato utile?". Le risposte attese potevano essere: "Sì", "abbastanza" o "no".



Come si può rilevare dal grafico a torta, su 17 partecipanti 14 (rappresentati dall'82%) hanno replicato positivamente e con entusiasmo, 2 persone (il 12%) hanno ammesso di aver partecipato in quantità non sufficiente all'attività e di aver avuto pochi benefici dalla stessa, mentre un soggetto (6%) ha ammesso di non aver percepito significativi miglioramenti, pur partecipando attivamente alla ginnastica.

Per concludere, un parere personale di questa istruttrice 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.