

TENA info



▀ Gestione ed efficienza

De Hogeweyk:
un vero e proprio quartiere residenziale

▀ Alimentazione

I cibi che aiutano la mente

▀ Vita pratica

L'università per i senior

Sommario

Gestione ed efficienza

3 De Hogeweyk: un vero e proprio quartiere residenziale per persone affette da demenza senile

Medicina tradizionale

5 Il ritorno della gotta

Alimentazione

7 I cibi che combattono la depressione

Vita pratica

9 L'Università della Terza Età

Uso dei farmaci

10 Insonnia: i sonniferi non sempre risolvono il problema

Recensione

11 Un supporto per gli operatori socio-assistenziali

Brevi

11 Salute renale e cardiovascolare

Lo yoga contro il mal di schiena



Editore
Sca Hygiene Products SpA
Via Salvatore Quasimodo, 12
20025 Legnano (MI)
Tel. 0331 443811
Fax 0331 443881

Direttore Responsabile
Armando Brescia
Testi e Grafica
Arbre sas Via Sacchini, 3
20131 Milano
Tel. 02 20480344
info@arbre.it

Impaginazione
Silvia Ballarin

Stampa
Arti Grafiche Alpine
Via Belotti, 14
21052 Busto Arsizio (VA)
Autorizzazione del Tribunale di
Milano n. 527 del 30/09/2002

Editoriale

Questo numero di TENA Info comincia raccontando di un nuovo modello di casa di riposo, estremamente innovativo. Si tratta di De Hogeweyk, una struttura per ospiti con demenza senile - che si trova nei Paesi Bassi - concepita come un vero e proprio quartiere residenziale, i cui residenti si sentono come a casa loro. Speriamo che il modello olandese venga riproposto anche in Italia!

La nostra rivista continua con un interessante articolo che spiega della correlazione fra alimentazione e benessere mentale. Ci sono dei cibi, cioè, che possono concorrere a limitare eventuali disturbi della psiche. Nelle prossime pagine vi illustriamo quali sono.

Val la pena, inoltre, dedicare qualche minuto alla lettura della sezione relativa alla medicina tradizionale, che spiega come la gotta, una forma di artrite cronica che colpisce prevalentemente i senior, possa essere curata o, meglio, prevenuta.

Infine, abbiamo dedicato dello spazio anche ai corsi organizzati per i senior dall'Università della Terza Età. Un'occasione sia per approfondire le proprie conoscenze sugli argomenti preferiti che per trascorrere del tempo piacevolmente.

■ DE HOGWEYK: LE CARATTERISTICHE PRINCIPALI

De Hogeweyk (parte della struttura residenziale Hogeweyk) si presenta come un vero e proprio quartiere residenziale, che comprende 23 case, che ospitano 139 pazienti. Seguiti da uno staff socio-assistenziale permanente, i degenti si prendono cura con il massimo dell'autonomia residua della propria casa e sono incentivati a condurre una vita il più possibile vicina a quella che facevano a casa propria. Il quartiere De Hogeweyk è fatto anche di strade, giardini, piazze, proprio come una qualsiasi area residenziale.



De Hogeweyk: non una casa di riposo, ma un vero quartiere residenziale per persone affette da demenza senile

Viene dai Paesi Bassi un nuovo modello di struttura per anziani colpiti da Alzheimer, che punta a ricreare un ambiente il più possibile vicino alla vita quotidiana.

Offrire agli ospiti della propria struttura residenziale un ambiente piacevole, non solo da un punto di vista sociale e relazionale, ma anche a livello di soluzioni architettoniche, per vivere in un luogo sotto ogni aspetto gradevole e rilassante. È questa, sostanzialmente, la ragione che ha portato circa 2 anni fa la signora Spiering, direttrice della casa di riposo De Hogeweyk, nella cittadina di Weesp (Paesi Bassi), a smantellare il vecchio stabile che ospitava De Hogeweyk e a ricostruirlo secondo modalità costruttive più moderne.

Una vita normale

Il principio alla base dell'operazione è stato quello di assicurare alle persone con patologie particolari, quali l'Alzheimer o altro genere di demenza senile, una vita il più possibile normale. In più, i dirigenti di De Hogeweyk volevano togliere l'etichetta di casa di riposo in senso classico dalla loro struttura.

Un ambiente ospitale

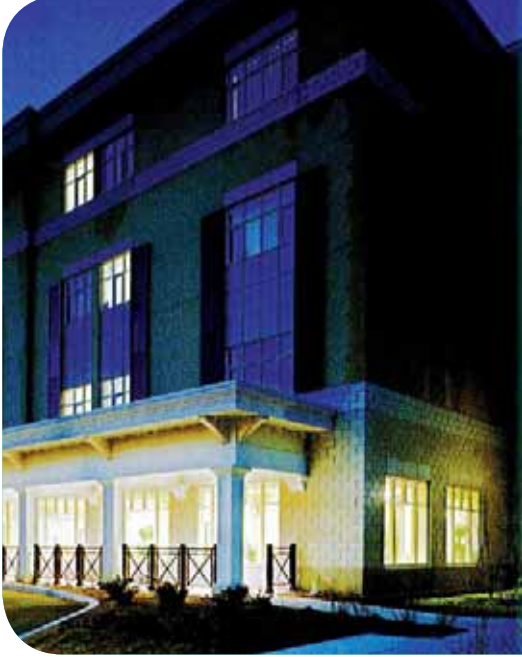
Così, si è pensato di puntare sulla realizzazione di una nuova struttura che non desse l'idea di un unico imponente edificio, che incute timore e soggezione o che

possa ricordare, per esempio, la casa di cura tradizionale. Per questa ragione si è puntato sulla costruzione di una struttura concepita come un insieme di piccole unità abitative, una sorta di appartamenti riservati ai singoli residenti.

Un vero e proprio quartiere residenziale

E non è tutto: per potenziare ulteriormente la sensazione di "vita normale" dei degenti, si sono sviluppate anche delle aree per il bar, il ristorante, degli spazi per incontrarsi e socializzare. Il tutto nell'ottica di dar vita a una

▲ La struttura residenziale De Hogeweyk, nei Paesi Bassi, è un modello di casa di riposo estremamente innovativo. L'edificio è stato concepito nell'ottica di offrire ai pazienti un ambiente realmente "amico", nel quale sentirsi come a casa propria.



Come a casa propria...

Le persone che soffrono di demenza senile perdono spesso entusiasmo nei confronti della vita, atteggiamento che può tradursi, purtroppo, anche in depressione. Per non incidere negativamente sull'equilibrio mentale di questi pazienti, già in difficoltà a livello psicologico, è opportuno che anche il loro ingresso in una struttura residenziale sia il meno traumatico possibile. Di qui la scelta, dei dirigenti di De Hogeweyk, di dar vita a un contesto abitativo il più possibile vicino alla vita che i degenti svolgevano a casa propria.

▲ De Hogeweyk si presenta come un edificio composto da singole unità abitative, così da ricreare un ambiente il più vicino alla vita reale e lontano, invece, dall'idea della casa di riposo tradizionale.

sorta di micro-cosmo, nel quale muoversi con disinvoltura e tranquillità. Il risultato di questa operazione è stato un vero e proprio quartiere residenziale.

Una realtà su misura per i degenti

De Hogeweyk, inoltre, è aperto a tutti, non solo ai residenti e ai loro familiari. L'obiettivo, come già sottolineato, è quello di essere un luogo normale, in cui è possibile entrare e restare piacevolmente. Ovviamente-

te, poiché la struttura è stata studiata per persone con demenza senile, va da sé che in questo posto, a differenza di un'area residenziale normale, non possono circolare macchine. Le persone affette da Alzheimer, infatti, potrebbero essere in pericolo in un quartiere dove ci fosse un andirivieni di auto. In più i residenti devono potersi muovere in un luogo in cui non rischiano di perdersi: altro problema non da poco per questo tipo di malati. Stiamo parlando, infatti, di persone che non possono vivere sen-

za un'adeguata assistenza da parte di personale qualificato (che però non indossa divise ma abiti comuni).

Non solo malati

Detto questo, naturalmente, vi sono anche altri aspetti che gli operatori di De Hogeweyk hanno preso in considerazione nella costruzione della loro struttura residenziale. Perché le persone ospitate si sentissero davvero in un ambiente amico è stato necessario anche che gli operatori assistenziali non li trattassero più solo come dei malati da curare con questo o quel farmaco.

Una mentalità da cambiare...

Per fare degli esempi, nessuno, a casa propria, si lava in una bacinella di metallo. Né, fra le mura domestiche, i letti vengono rifatti sistematicamente tutti i giorni alla stessa ora. Perché, allora, dovrebbe accadere a De Hogeweyk? Naturalmente, questo ha significato modificare radicalmente anche le abitudini di approccio al lavoro da parte del personale socio-assistenziale, che è stato formato affinché facesse propria questa nuova modalità di interazione con i degenti.

...anche per i dirigenti

A De Hogeweyk non solo gli operatori socio-assistenziali hanno dovuto cambiare atteggiamento; anche il management si è adeguato a questo nuovo modello di riferimento, secondo il quale vita, benessere e servizio assistenziale sono un tutt'uno. Si tratta di una sfida importante, ma certamente capace di cambiare in positivo il modo di porsi nei confronti delle persone affette da demenza. ■



Il ritorno della gotta

Questa patologia è, dopo l'artrosi, la più frequente fra le malattie articolari.

La gotta, come forse alcuni sanno, è una malattia delle articolazioni che deriva dal depositarsi di cristalli di acido urico, prodotto dall'organismo in concomitanza con il processo di digestione. L'acido urico, se eccessivamente presente nel sangue, può portare all'insorgere di forme acutissime di artrite, sino ad assumere la forma di artrite cronica, la gotta appunto.

Una malattia in aumento

Tale patologia, che si conosce fin dall'antichità,

oggi risulta molto più diffusa rispetto a 50 anni fa, complici una dieta sbagliata e uno scorretto stile di vita. Inoltre la gotta, che colpisce soprattutto le fasce più mature della popolazione, è la più frequente malattia articolare dopo l'artrosi, e sembra essere in continuo aumento, correlata anche con l'ipertensione e l'obesità.

Molti i casi in Italia

Secondo le ultime stime, infatti, interesserebbe circa il 4% della popolazione mondiale, e cioè oltre 8 milioni di persone, di cui un milione solo in Italia.

Ma i numeri, in verità, potrebbero essere ben maggiori: dal momento che la malattia è poco conosciuta e riconosciuta (se non nelle fasi avanzate) è ragionevole supporre che riguardi molte più persone, che ne sono affette senza esserne inizialmente consapevoli.

I sintomi

Come capire se si ha la gotta? Generalmente, i sintomi più evidenti di questa patologia sono degli improvvisi attacchi di artrite, a volte accompagnati da febbre, solitamente localizzati nell'area

■ PERCHÉ È BENE PREVENIRE

La gotta è un tipo di malattia che, nella sua prima fase, è del tutto asintomatica. Per questa ragione, una persona matura in sovrappeso, e abituata a non rispettare una dieta equilibrata, può essere, senza saperlo, un potenziale gottoso. Per evitare che l'eventuale patologia arrivi allo stadio più avanzato, i medici consigliano vivamente di sottoporsi a un check up completo e verificare se si è soggetti a rischio o meno. In caso affermativo, si potrà cominciare, innanzitutto, a seguire un regime alimentare più indicato, così da impedire alla malattia di svilupparsi.

dell'articolazione alla base dell'alluce. Questo tipo di attacco può insorgere senza particolari cause scatenanti – quindi in maniera del tutto accidentale – oppure può essere determinato da più ragioni, fra cui gli eccessi alimentari o di bevande alcoliche (la birra in particolare) ma anche le camminate molto stancanti, che possono causare uno stress importante delle articolazioni.

Un'alimentazione sbagliata

Sembra però assodato che la causa principale dell'insorgere della patologia sia proprio uno scorretto regime alimentare. Ci sono infatti dei cibi e delle bevande che possono favorire lo sviluppo della gotta. L'elenco include dalle carni rosse ai crostacei, dai formaggi fermentati agli alcolici, alle bevande zuccherate che contengono fruttosio. È dunque opportuno, a scopo preventivo, assumere questi alimenti in quantità più ridotte.

Cosa evitare

In particolare, sarebbe bene limitare il consumo di carne, pollame e pesce ad un massimo di 170 gram-

mi al giorno. Al contempo, i dietologi suggeriscono di aumentare l'assunzione di proteine vegetali, in primo luogo legumi e piselli. Questi due alimenti, infatti, benché estremamente nutrienti, si qualificano per una minima quantità di grassi saturi.

Meno grassi e zuccheri

Una buona dieta "anti-gotta" deve includere, inoltre, anche derivati del latte a basso apporto di grassi. Recenti studi hanno dimostrato, cioè, che bere latte scremato o mangiare yogurt magro aiuta a ridurre il rischio di gotta. Ancora, è bene non ingerire troppi zuccheri, che sono direttamente collegati a un aumento del rischio di sovrappeso e, di conseguenza, al manifestarsi della patologia di cui ci stiamo occupando.

Più acqua

Quanto alle bevande nemiche della gotta, l'acqua è senz'altro la prima e la più importante. Bere più acqua durante il giorno aiuta, infatti, a rimuovere l'acido urico dall'organismo. Infine alcune ricerche hanno evidenziato co-

me, soprattutto negli uomini e meno nelle donne, concedersi qualche tazzina di caffè al giorno possa contrastare il manifestarsi della malattia.

La terapia

La gotta, fortunatamente, è una patologia certo fastidiosa, ma dalla quale si può guarire. La terapia da seguire si articola sostanzialmente in due fasi principali. Nella prima, si eseguono dei trattamenti con antinfiammatori atti a far cessare gli attacchi acuti di artrite. La seconda fase prevede, invece, l'abbassamento del livello di acido urico nel sangue attraverso la somministrazione di un farmaco adeguato.

Prevenire si può

Naturalmente, però, poiché prevenire è meglio che curare, i senior – soprattutto quelli in sovrappeso – dovrebbero rivolgersi al proprio medico curante per controllare la propria eventuale predisposizione alla malattia. In questo modo, si potrà colpire questa forma di artrite cronica prima che raggiunga la fase più avanzata e, purtroppo, anche più dolorosa. ■

▲ Bere tanta acqua durante il giorno aiuta a rimuovere l'acido urico dall'organismo e, conseguentemente, a limitare il rischio gotta.

■ LA "MALATTIA DELL'OPULENZA"

Per molti secoli, la gotta ha colpito solo le classi più ricche: dai cardinali ai re, dai nobili alla borghesia. Per questa ragione, è sempre stata ritenuta come la "malattia dell'opulenza". Di fatto, le classi più povere non ne soffrivano. La ragione è semplice: essere più ricchi, anche solo fino alla metà del secolo scorso, significava poter mangiare di più e, spesso, anche cibi più grassi. In questo modo si aumentavano le possibilità di essere gottosi. Al giorno d'oggi, invece, poiché (fortunatamente) molta gente vive in condizioni più agiate, sono decisamente aumentate le persone che mangiano troppo e male e che sono, quindi, a rischio gotta.



IL TÉ VERDE: L'ANTIOSSIDANTE CHE ARRIVA DALLA CINA

Il tè verde è una varietà cinese di questa bevanda, particolarmente ricco di elementi benefici per la salute, con un effetto sia drenante che antiossidante. Fra le varie proprietà del tè verde, riconosciute già da parecchi secoli dai cinesi, c'è anche quella di guarire alcuni disturbi fisici, come per esempio il mal di testa. Inoltre, secondo recenti ricerche (che andranno comunque approfondite) questo infuso sembra concorrere alla diminuzione del livello di colesterolo nel sangue, mantenendolo entro i parametri normali.

I cibi che combattono la depressione

Forse non tutti sanno che, per il benessere della mente, è importante anche assumere i cibi adeguati. Nello specifico, recenti studi hanno dimostrato come la vitamina C e la vitamina E, presenti in molti alimenti, possano aiutare a curare la depressione e i disturbi del comportamento.

Le proprietà degli antiossidanti

I medici hanno potuto verificare, cioè, come determinate sostanze presenti nei cibi siano in grado di esercitare

un'azione specifica sulle cellule, addirittura sul loro dna. Nella fattispecie, come si diceva, gli antiossidanti concorrerebbero a curare i disagi psichici, primo fra tutti la depressione e, in particolare, i disturbi bipolari (una tipologia di depressione piuttosto diffusa).

Il legame fra cibo e benessere mentale

Ma veniamo, più nel dettaglio, alle recenti scoperte scientifiche sul tema. Innanzitutto, per spiegare il legame fra cibo e mente, val la pena

fare qualche considerazione preliminare. Per esempio, tutti sappiamo che il cibo è necessario per mantenerci in vita, per darci energia o per gratificare il palato. Il cibo, però, è anche molto di più: ciascuno può verificare, infatti, che mangiare alimenti particolarmente graditi – il cioccolato, per dirne uno – favorisce il buon umore.

La ricerca scientifica

Venendo al tema di nostro interesse, già da tempo il mondo accademico ha reso disponibili una serie di dati

Frutta, verdura e tè sono fra gli alimenti che concorrono a prevenire l'insorgere di disturbi mentali.

Alimentazione



▼ Gli agrumi contengono in abbondanza un antiossidante importante come la vitamina C, che concorre a ridurre l'insorgenza dei disturbi della psiche. Più in generale, per il benessere mentale è opportuno assumere quotidianamente frutta e verdura.



■ IL CIBO MADE IN ITALY

La dieta mediterranea, oltre ad includere alimenti contenenti antiossidanti, e quindi in grado di limitare l'insorgere di fenomeni depressivi, ha tanti altri vantaggi. Si tratta, per esempio, di un modello nutrizionale costituito prevalentemente da cibi naturali, senza additivi o conservanti chimici: questo le permette di essere meglio assorbita dall'organismo. Più sana e bilanciata, tale dieta è anche indicata per chi vuole perdere peso o restare in forma. Benché sia molto nutriente, il modello alimentare mediterraneo presenta infatti la giusta quantità di grassi e zuccheri, per un'alimentazione più equilibrata.

sperimentali e clinici riguardo l'effetto degli antiossidanti nutrizionali (nello specifico le vitamine C ed E) sui disturbi del comportamento, che testimoniano lo stretto nesso causale tra un ridotto apporto di antiossidanti e depressione. Ma non basta, si è rilevato che anche alcune sostanze presenti nella pianta del tè, con proprietà antiossidanti e antiinfiammatorie, hanno la capacità di ridurre i disturbi del comportamento.

La dieta mediterranea

In base a queste considerazioni, e soprattutto sulla scia di ulteriori verifiche effettuate da alcune equipe mediche del nostro paese, è risultato come anche la dieta mediterranea, associata a una corretta assunzione di cibi ad azione antiossidante, svolga un ruolo benefico nei confronti dell'insorgenza di disturbi depressivi nella popolazione. Mangiare questi alimenti, inoltre, risulta estremamente utile in qualsiasi età della vita. In particolare, un recente studio effettuato

in Italia su una popolazione di circa 1000 anziani, ha evidenziato come un regime alimentare povero di frutta e verdura (di cui la dieta mediterranea è, invece, ricca) possa accrescere il rischio di sviluppare depressione.

Dai cereali ai legumi

Ricordiamo che la dieta mediterranea, come suggerisce il nome, si ispira ai modelli nutrizionali dei paesi che si trovano nel bacino del Mediterraneo – Italia in testa – e prevede un elevato consumo di pane, frutta, verdura, erbe aromatiche, cereali, olio di oliva, pesce e vino (quest'ultimo in quantità moderate), ma anche uova e latticini, legumi e frutta secca.

La vitamina C...

Come già evidenziato, fra i prodotti della dieta mediterranea sono soprattutto frutta e verdura quelli a più alto contenuto di vitamina C ed E, e quindi più ricchi di antiossidanti. Dove troviamo la vitamina C? Naturalmente in tante tipologie alimentari del

mondo dell'ortofrutta, fra cui le arance sono forse l'esempio più noto.

...e la vitamina E

Quanto alla vitamina E, è presente soprattutto nella frutta secca (noci, nocciole e mandorle) ma anche nei cereali e negli ortaggi, nonché in molti tipi di formaggio: dal grana padano al pecorino, dal parmigiano reggiano alla fontina. Tutti prodotti, evidentemente, che rientrano nella migliore tradizione alimentare Made in Italy.

Una buona tazza di tè

Come già indicato, le sostanze antiossidanti si ritrovano in abbondanza anche nel tè. Questa bevanda, che si può apprezzare in tutte le stagioni, è particolarmente indicata nel periodo invernale: una buona tazza di tè caldo può essere infatti sorvegliata piacevolmente in ogni momento della giornata (dalla colazione fino alla merenda) e ritemperare l'organismo spossato dal clima più rigido. ■

L'università della Terza Età

Sono attivi su tutto il territorio nazionale dei corsi indirizzati ai senior che hanno voglia di continuare a imparare.

Essere senior significa, fra le altre cose, anche poter godere di tempo libero per realizzare i propri progetti, approfondire gli interessi di sempre oppure - perché no - svilupparne di nuovi. Insomma le persone più mature hanno molte opportunità per occuparsi di tutta quella serie di attività che, prima della pensione, il lavoro impediva di fare.

Tanti corsi diversi

Perché gli over 60 possano dedicarsi allo studio degli argomenti di proprio interesse, sono attivi ormai da diversi anni, su tutto il territorio nazionale, i corsi dell'Università della Terza Età, dei piacevoli cicli di lezioni sui più svariati temi.

Dalla letteratura all'attività motoria

Per esempio, si vuole imparare a lavorare al computer? Oppure si vuole sapere qualcosa di più sulla letteratura italiana? L'università della Terza Età lo consente. Esistono, inoltre, anche corsi di attività motoria, laboratori di pittura, corsi di giochi di carte, proiezioni cinematografiche commentate. Si

tratta, insomma, di un'offerta formativa davvero vasta e completa, così da soddisfare tutte le richieste di approfondimento dei senior.

La durata dei corsi

I corsi (della durata di qualche mese) si tengono solitamente una volta alla settimana, e impegnano i partecipanti per circa un'ora. Le lezioni settimanali sono, quindi, delle ottime occasioni per ampliare ulteriormente le proprie conoscenze in un determinato settore, grazie alla presenza di docenti preparati. Ma i corsi, naturalmente, sono anche dei momenti per stringere nuove amicizie e per trascorrere piacevolmente del tempo.

Le gite

L'Università della Terza Età organizza anche gite in località di alto interesse artistico o naturalistico: si tratta di opportunità interessanti, quindi, per partecipare, assieme alla propria classe di studio, ad eventi di vario genere o per vedere città che, magari, non era ancora accaduto di visitare.

Le iscrizioni

Ricordiamo, infine, che iscriversi ai corsi dell'Università della Terza Età è estremamente semplice: sono molte, infatti, le organizzazioni sul territorio che, sia a livello provinciale che a livello comunale, organizzano, durante tutto l'anno, delle lezioni riservate alle persone più mature. ■

▲ I corsi per i senior includono una vasta serie di materie: dalla storia alla letteratura, allo studio delle lingue straniere. Ma la lista include anche attività motorie, laboratori di pittura e tanto altro...



Insonnia: i sonniferi non sempre risolvono il problema



Assumere delle pillole per dormire per un periodo troppo prolungato può rivelarsi inutile e controproducente.

La qualità del sonno, si sa, tende a peggiorare col passare degli anni. Per questa ragione molti senior si affidano a una pillola (naturalmente prescritta dal medico) per dormire meglio. Benché si tratti certamente di un aiuto per riposare in maniera migliore, è comunque consigliabile non prendere i sonniferi ogni sera per un tempo superiore ai tre mesi. Ricorrere alle pillole per un periodo più prolungato potrebbe, infatti, addirittura disturbare il sonno invece di favorirlo.

Una cura non sempre ottimale

Recenti studi medici segnalano infatti che molti senior, nonostante la cura con i sonniferi, continuano a manifestare disturbi del sonno. Anzi, dai dati raccolti nel corso di un'indagine condotta in Canada su un campione di over 65, è risultato evidente come la qualità del sonno dei senior fosse peggiorata proprio in relazione all'assunzione prolungata dei sonniferi.

Una terapia a tempo

Responsabile di questo fenomeno è risultata essere una

sostanza presente nelle pillole, chiamata benzodiazepine, il cui utilizzo per un arco di tempo superiore ai 90 giorni provoca appunto un peggioramento della qualità del sonno. È questo componente chimico, cioè, che impedisce ai senior che ricorrono da troppo tempo ai sonniferi di trarne giovamento.

Non più di 3 mesi

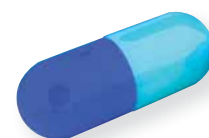
Sono in molti, del resto, nel mondo scientifico a ritenere che l'assunzione di questi farmaci sia appropriata per non più di 3 mesi; spesso, però, nella pratica clinica i medici tendono a cedere alle richieste dei pazienti e dunque a prescrivere loro la ricetta per acquistare altri sonniferi, anche se i tre mesi canonici sono già stati superati.

I rimedi naturali

Dato per assodato, quindi, che per dormire bene è preferibile sospendere la cura con i sonniferi ogni trimestre, ricordiamo che esistono anche altre soluzioni che aiutano a combattere l'insonnia. Ci sono, per esempio, parecchi rimedi tradizionali che, in tanti casi, danno risultati decisamente positivi.

Dal latte caldo alle erbe

Fra i metodi naturali per agevolare il sonno c'è quello di bere del latte tiepido prima di coricarsi. Il latte, infatti, contiene alti livelli di triptofano, un sedativo naturale. Molti insonni si affidano inoltre a rimedi di origine vegetale per cercare di riposare. Fra i più diffusi ricordiamo: valeriana, camomilla, passiflora, biancospino, lavanda. ■



▲ Per un riposo migliore, è consigliabile assumere sonniferi per un periodo non superiore ai 3 mesi. Ricorrere alle pillole per più di 90 giorni, infatti, non aiuta a combattere l'insonnia.



Salute renale e cardiovascolare

Se i reni lavorano male, si può compromettere anche il funzionamento del cuore, con effetti tanto più negativi quanto è maggiore la riduzione della funzionalità renale. Recenti studi scientifici confermano infatti che l'insufficienza renale è un importante fattore di rischio cardiovascolare. Tanto per fare qualche esempio, nei pazienti che hanno



anche solo un lieve danno renale aumenta la possibilità di incidenti cardiovascolari. Ancora, chi ha reni che funzionano al 50%, ha 10 volte più probabilità di avere un infarto o di manifestare altre patologie legate a problematiche cardiovascolari. La salute renale e quella cardiovascolare, dunque, sono strettamente legate. È bene tenerlo presente: se si vuole che il cuore funzioni bene, si deve far sì che anche il proprio fegato possa lavorare al meglio.

Lo yoga contro il mal di schiena

Sono in tanti, senior e non solo, a soffrire frequentemente di mal di schiena. Per limitare l'insorgere di questo fastidioso disturbo, un valido alleato può essere rappresentato dallo yoga. La nota disciplina è, infatti, in grado di assicurare parecchi effetti benefici alla colonna vertebrale e, più in generale, a tutto l'organismo. L'antica pratica orientale, cioè, può concorrere tanto a migliorare la funzionalità della schiena quanto a ridurre svariati dolori muscolari, assicurando un benessere prolungato nel tempo. Ricordiamo, peraltro, che anche le persone con problemi motori possono praticare yoga e migliorare quindi i propri disturbi alla schiena.



L'IMPORTANZA DEGLI ASPETTI RELAZIONALI NELL'ASSISTENZA AGLI ANZIANI

- **Titolo** La relazione come cura nell'assistenza geriatrica.
- **Autore** Giovanni Braidì, Giovanni Gelmini
- **Editore** Maggioli Editore
- **Pagine** 164
- **Prezzo** 14 euro



Come raggiungere, attraverso la giusta relazione, gli obiettivi terapeutici, riabilitativi e assistenziali che ci si è prefissati. È questo ciò che il volume in questione cerca di fare, ricorrendo sia alle testimonianze degli autori che a quelle di diversi operatori socio-assistenziali. Ogni storia presentata nel libro è quindi motivo di valutazione tecnica e formativa, nella convinzione che la pratica "sul campo" rimanga il crocevia fondamentale per la successiva disquisizione teorica e culturale. Così facendo, si delineano scenari operativi che gettano luce inedita sugli aspetti e i modelli relazionali in cui sono coinvolti gli anziani con demenza, disturbi del comportamento, depressione, neoplasia terminale e altre condizioni oggi tipiche dell'età geriatrica e, in particolare, dei molti soggetti ospiti delle Rsa. Dai racconti emerge anche l'efficacia del modello assistenziale geriatrico, il cui obiettivo principale è la ricerca della miglior qualità di vita possibile in rapporto alle condizioni del soggetto. Secondo questo modello assistenziale la relazione, positiva e costruttiva, diventa il reale valore aggiunto in grado di dare efficacia a ogni progetto individualizzato di vita e di cura.



Supporto esperto e cura personalizzata. Insieme facciamo la differenza.

Un trattamento individualizzato per la gestione della continenza e dell'igiene personale può dare dei grandi benefici alla qualità di vita degli ospiti portando vantaggi alla casa di riposo nel suo complesso.

TENA, con più di 40 anni di esperienza in tutto il mondo, è il partner ideale per migliorare il benessere degli ospiti e gestire il tuo budget.

Per ulteriori informazioni visita il sito www.tena.it
oppure chiama il servizio clienti TENA allo 0331443895

