

Sommario

Focus sulla ALIMENTAZIONE

Cibo = mettere insieme Pag 1

Marco Cattaneo Direttore Sanitario
Opera Pia Cerino Zegna ONLUS

Perché parlare di alimentazione Pag 3

Equipe Settore AMB, Intensità Assistenziale
Opera Pia Cerino Zegna ONLUS

La nutrizione per l'ospite Alzheimer Pag 5

Equipe Settore Alzheimer,
Opera Pia Cerino Zegna ONLUS

La cucina dei sensi Pag 6

Emanuela Petit, Responsabile AMB Intensità Assistenziale
Residenza Maria Grazia

Intervista ditta Sodexo Pag 7

Opera Pia Cerino Zegna ONLUS

Suggerimenti per una corretta alimentazione come prevenzione Pag 8

Chiara Torelli, Dietista ASL BI

La memoria... un patrimonio da conservare e proteggere anche in cucina Pag 9

Laura Panelli, Direttore Generale
Casa di Riposo Città di Asti

Rubrica "Lo sai che...":

"Ricordi in cucina" Pag 10

"Mi piace" Pag 11

I denti in tasca... Pag 12

Pensieri circolari Pag 13

Sviluppi in merito a qualità e sicurezza Pag 13

Il nuovo Consiglio di Amministrazione Pag 14

Abbiamo partecipato Pag 15

Rubrica "Donazioni" Pag 16

Focus sulla ALIMENTAZIONE

CIBO = METTERE INSIEME

L'alimentazione dell'anziano ha assunto in questi ultimi anni un'importanza sempre più rilevante sia in campo sanitario che socio-economico.

Tale dato è dovuto a diversi fattori:

- L'influenza che la dieta esercita sui processi involutivi che caratterizzano l'invecchiamento dell'organismo;
- L'aumento della vita media e del numero totale delle persone anziane;
- Il cambiamento degli stili di vita.

Grazie ai processi scientifici sono oggettivamente migliorate le conoscenze sulla composizione chimica degli alimenti, sui bisogni nutritivi dell'uomo, sulla digestione, assorbimento ed utilizzo degli alimenti stessi da parte dell'organismo.

Una corretta alimentazione riveste pertanto un ruolo importante in ogni età della vita ed in particolare nella fascia anziana, al fine del mantenimento di uno stato di salute corretto, avendo altresì un ruolo rilevante nella prevenzione di molte patologie ed influenzando così durata e qualità della vita umana.

(Sullivan D. 2003)

La nozione di utilizzare una nutrizione bilanciata come medicina preventiva è un concetto relativamente nuovo nei paesi occidentali, a differenza di quanto avviene invece nelle culture orientali ove da molto tempo è riconosciuto il beneficio derivante dall'impiego di alcuni alimenti.

La medicina tradizionale cinese, ad esempio, insieme alla pratica dell'esercizio fisico, propone la dieta come uno dei suoi fondamentali ed in Giappone si parla di "alimento funzionale", in riferimento agli alimen-



ti contenenti nutrienti in grado di promuovere e/o curare alcune malattie. Il significato di cibo ed alimentazione è andato gradualmente a modificarsi, non essendo più solamente inteso come mezzo di sopravvivenza.

Una corretta alimentazione, è da tutti riconosciuta, è fondamentale ad ogni età per il mantenimento della salute e del benessere ed è in grado di influire sul processo di invecchiamento nonché sulla durata della vita stessa.

L'importanza dell'alimentazione non deve essere misurata esclusivamente sotto l'aspetto "scientifico", costituito da calorie, proteine, lipidi, vitamine, ma anche da una prospettiva altrettanto importante, ancorché più irrazionale, che potrà essere definita allora di "relazione".

Tale connotazione si caratterizza particolarmente nelle persone anziane: alimentazione per la fascia d'età anziana non significa solo apporto di energia e nutrienti ma anche momento socio-culturale, di gratificazione e di stimolo, fattori questi che a vario livello concorrono al raggiungimento del benessere somatico, psichico e relazionale.

Il cibo per l'anziano rappresenta allora molto più di una semplice risposta ad una necessità fisiologica, ma si viene a caricare di valori aggiunti, divenendo strumento di contatto con il mondo circostante o, all'opposto, strumento di rifiuto dello stesso.

L'atto di alimentarsi infatti non è solamente lo strumento attraverso il quale il corpo umano introduce le calorie e gli elementi necessari alla sopravvivenza ed alla salute ma è momento fondamentale della vita di relazione, del mantenere e costruire legami emozionali, affettivi e simbolici. Nell'anziano la dimensione di relazione interpersonale assume un aspetto ancor più "centrale", considerato il progressivo e la talora immodificabile diminuzione di stimoli ambientali e momenti legati a nuove esperienze.

Nell'anziano ospite di strutture comunitarie o assistenziali, il momento del pasto assume pertanto la dimensione di una fase di investimento psicologico e motivazionale, diventando così insieme alla ritmica sonno-veglia, il principale elemento di definizione/scansione della cronobiologia e cronopsicologia. L'alimentazione nella terza età è quindi certamente un problema attuale considerando anche i vari fattori che possono interferire con una alimentazione corretta ed equilibrata.

I soggetti residenti in strutture protette come appunto le RSA hanno, all'attuale, un'età media

avanzata ed in costante incremento, presentando così patologie classiche dell'evoluitività psico-organica e degenerativa.

Risulta necessario infatti ricordare la presenza di alterazioni a carico del gusto, deficit di masticazione, digestione ed assorbimento, riduzione dell'attività fisica. I citati fattori "fisici" si intersecano poi con la situazione psicologica (con particolare importanza dell'area depressiva), culturale, economica-sociale, determinando scelte alimentari poco improntate alla qualità. Da qui emerge la necessità di un'alimentazione varia, ricca anche di elementi freschi e palatabili, nel rispetto del valore edonistico del cibo e delle tradizioni culinarie locali, con la possibilità di una ristorazione non solo più gradevole e piacevole ma anche e soprattutto più umana, tenuto conto dell'ambito di degenza/residenzialità.

Nell'umanizzazione dei percorsi di cura ed in particolare del "prendersi cura", i luoghi ed i modi del cibarsi rappresentano certamente una delle fasi su cui più efficacemente si può e si deve intervenire attraverso non solo accorgimenti strutturali ma con un mutamento radicale di atteggiamento, contraddistinto dalla tensione a riproporre la centralità della persona all'interno dell'intero ciclo progettuale dell'accoglienza/accudimento (vedi a tal proposito la regolazione del pasto fondata più sulle necessità funzionali dell'organizzazione lavorativa della struttura che delle aspettative ed abitudini del pre-degente).

Si dovrà, allora, lavorare con fantasia e creatività, sempre nel rispetto della legalità e dei modelli organizzativi, facendo sì che i nostri residenti possano non solo organizzare feste e ricorrenze sviluppando e rafforzando tra di loro relazioni affettive, ma al contempo (come la recente pubblicazione del libro "Ricordi in cucina" testimonia), ricordare e riportare alla luce tradizioni e sapori con un forte momento di socializzazione e di cultura.

La persona "anziana", può perdere diverse capacità ma quello che rimane per tutta la vita è la possibilità di lasciare che i suoi sensi, ancora conservati la trasportino in un sogno, un sogno che probabilmente non è sempre tranquillo, ma che certamente è l'unico ponte che ha con tutto ciò che è stato (il passato, i ricordi, etc.).

Credo pertanto che valga la pena di metterci tutta la nostra energia per rendere questo viaggio il più "dolce" possibile.

Dr. Marco Cattaneo,

Direttore Sanitario Opera Pia Cerino Zegna Onlus



Perché parlare di alimentazione

L'alimentazione e l'idratazione acquistano un valore particolare nel momento in cui ci si trova a doverle affrontare nelle residenze per anziani. Dinnanzi a noi ci sono persone non più giovani, che a causa degli inevitabili cambiamenti dell'organismo, hanno particolari esigenze alimentari. Una corretta ed equilibrata alimentazione influisce positivamente sulla qualità di vita.

Alcuni criteri per il raggiungimento di tale obiettivo:

1. garantire la sicurezza igienica degli alimenti, scelti in base a valutazioni a livello qualitativo
2. assicurare un apporto calorico personalizzato, in base alla tipologia della persona
3. garantire un equilibrio dei nutrienti calorici (proteine, lipidi, glicidi) e non calorici (vitamine, fibre alimentari e sali minerali)
4. stimolare l'appetibilità

L'invecchiamento comporta:

1. riduzione della massa magra e dell'acqua totale con aumento della massa grassa
2. riduzione delle capacità di digestione e di assorbimento di sali minerali e vitamine
3. perdita di calcio
4. alterazione del gusto e della sensazione di sete
5. diminuzione del metabolismo basale e quindi delle calorie giornaliere richieste
6. modificazioni di natura patologica: assunzione di farmaci, masticazione inadeguata, disfagia, malattie croniche, difficoltà nella digestione, inadeguata attività motoria, scarsa vita all'aperto
7. motivazioni di natura psicologica: demenza, depressione, lutto, difficoltà a socializzare, vita in comunità, lontananza da parenti e persone care
8. modificazioni di natura socio-economiche: isolamento sociale, scarse potenzialità economiche, scarsa educazione alimentare.

I nutrienti per un'alimentazione sana e completa:

acqua, in condizioni normali il quantitativo necessario è di circa un litro e mezzo giornaliero comprensivo dei liquidi che si trovano negli alimenti, quantità che devono essere raddoppiate in situazioni particolari quali febbre, diarrea e stagioni calde. Con gli anziani la somministrazione dei liquidi è spesso un compito difficoltoso, a causa della mancata percezione della sete, ed è per questo motivo che si ricorre all'utilizzo di aggiunte che possano rendere la bevanda più gradevole, piuttosto che addensanti e gelatine per persone con difficoltà della deglutizione (disfagia).

proteine, nutrienti con ruolo plastico, non possono essere prodotti dall'organismo, devono essere garantite nella dieta. Le proteine possono essere di natura animale e natura vegetale. I legumi associati ai cereali sono una buona fonte di proteine.

lipidi, rappresentano un'importante fonte energetica e di riserva, in quantità moderate sono necessarie all'organismo e cellule.

glucidi, comunemente chiamati zuccheri, sono la fonte energetica più immediata, si suddividono in zuccheri semplici (zucchero, miele, marmellate) e zuccheri complessi (pane, pasta, grissini, riso, polenta, patate). Per una corretta alimentazione sono preferibili quelli complessi, mentre sarebbe il caso di limitare quelli semplici.

vitamine, nell'invecchiamento non sono necessari aumenti di quantitativi vitaminici, gli stati carenziali possono essere corretti con l'assunzione di alimenti consumati a crudo o con cotture ridotte.

sali minerali, non sono calorici e non hanno valore nutritivo, sono però costituenti delle cellule e tessuti dell'organismo che svolgono importanti funzioni. Le riserve minerarie devono continuamente essere integrate con la dieta nell'arco della giornata, perché eliminate con urine, feci e sudore.

fibre, non hanno valore né nutritivo né energetico, ma molto importanti per regolare funzioni fisiologiche dell'organismo.

Il fabbisogno alimentare giornaliero per un anziano istituzionalizzato

- Una corretta quantità di cereali e derivati (pasta, riso, polenta...)
- Un adeguato apporto proteico, importante sia in condizioni di autosufficienza, di non autosufficienza ed allettati, per i quali è necessario prevenire e curare decubiti ed infezioni
- Un costante apporto quantitativo di frutta, verdura ed ortaggi, alimenti ricchi di sali minerali, vitamine e fibre
- Un adeguato apporto di liquidi
- La riduzione dell'utilizzo di zuccheri semplici
- La riduzione della quantità di grassi (soprattutto animali).

Entrare nel mondo della persona anziana, significa non solo prendersi cura del suo "corpo esteriore", in modo tale che il mondo lo possa vedere curato nell'aspetto, è importante entrare il più possibile in empatia con la persona per comprendere i suoi stati d'animo, è indispensabile prendersi cura del "suo stomaco", del "suo intestino" e di tutti i "suoi organi" e componenti, per non privarlo di una vita quanto più possibile in salute.



Infermiera Antonella Piccini, ci racconta...

“La nutrizione nell’anziano istituzionalizzato è uno degli aspetti assistenziali che vede l’investimento di molte energie da parte del personale sanitario. Molteplici sono gli elementi da considerare quando si programma e gestisce questo aspetto della vita umana, fondamentale bisogno da cui dipende la prosecuzione dell’esistenza e il livello di benessere fisico, ma non solo. Infatti, volendo sposare una visione olistica della persona di cui ci prendiamo cura, dobbiamo tener presente che i vari modelli funzionali umani sono tutti collegati e interconnessi. L’anziano fragile che vive nei nostri reparti è spesso in stato di squilibrio sotto tanti aspetti:

- presenza di più patologie,
- demenze,
- disabilità fisica,
- riduzione del sonno,
- tendenza alla disidratazione,
- disturbi del comportamento ecc.

Questo per sottolineare la difficoltà che si può incontrare ogni giorno a dover gestire l’alimentazione di tanti pazienti contemporaneamente, che tutti insieme devono condividere il momento del pasto.

Ogni paziente è diverso da un altro, infatti ad ognuno è riservata la dieta più indicata e l’infermiere in particolare è la figura che imposta i regimi alimentari di ogni singolo cercando, per quanto possibile, di tener conto delle singole preferenze, delle patologie presenti, del livello di necessità nutrizionale, delle abitudini intestinali.

È sempre più alto il numero di utenti che richiede una massima assistenza per l’assunzione del pasto, soprattutto per l’alto numero di demenze con cui oramai giornalmente ci troviamo a fare i conti. Far sì che il momento del pasto sia il più sereno possibile è davvero un compito che richiede una buona preparazione teorica e una grande esperienza assistenziale.

Molti pazienti sono affetti da demenze di vario genere, per cui molto spesso manifestano disturbi comportamentali che rendono difficile garantire un’adeguata alimentazione e inoltre spesso sono fonte di stress e disagio per i pa-



zienti con minori difficoltà cognitive che proprio per questo sono più esigenti e più sensibili a ciò che accade intorno a loro. Difficile a volte trovare la comprensione dell’anziano quando viene imposto un determinato regime alimentare a causa della presenza di patologie a loro carico. Complicato e arduo cercare di creare un clima quanto più possibile casalingo, e perché no?, intimo. Si è valutato di evitare la presenza dei familiari durante i pasti per diminuire la confusione e la distrazione degli anziani e per garantire a tale momento il suo aspetto riservato. Inoltre se si eliminano più stimoli possibili si ottiene una maggiore tranquillità per i pazienti e per il personale che deve essere concentrato e presente per potersi occupare adeguatamente di tutti tenendo conto della personalizzazione del servizio erogato. Molti sono gli aspetti correlati ad un’adeguata alimentazione e non è possibile trattarli tutti in un solo articolo. In questa circostanza abbiamo scelto di condividere qualcosa di cui siamo depositari e che in parte è sconosciuto ai più.

Entriamo allora nel merito delle strategie:

- qualcuno proprio non vuole saperne di cibi salati così si prova a zuccherare tutto,
- qualcuno proprio non vuole saperne di verdure e si parte a far educazione alimentare,
- qualcuno proprio non sa più a cosa serve un cucchiaino e pensa di nascondere nei pantaloni perché crede di aver trovato un oggetto misterioso,
- qualcuno invece proprio è in imbarazzo a sentirsi in mezzo a così tanta gente e allora si cerca di creare un angolo più intimo, qualcuno è a letto e forse domani non si alzerà ma riceve ugualmente l’assistenza al pasto, fosse anche solo per mangiare un cucchiaino dello yogurt che piace tanto.

Cibo è vita, è salute, crescita, piacere, convivialità; molto spesso per i nostri anziani non è così. Bocche serrate davanti ad un cucchiaino ne abbiamo viste tante e capita in questi momenti di fare maternage e raccontare storie ai nostri pazienti nel tentativo di distrarli o di rassicurarli come si fa con un bambino e può succedere che quella bocca si dischiuda e accetti il nutrimento, può succedere che si sforzi di accontentarci ma proprio non ce la fa, a volte succede che resta chiusa perché proprio non vuole saperne di cibo e nutrimento. Noi tutti, parenti e personale assistenziale, siamo lì a prenderci comunque cura della persona che abbiamo davanti sempre a favore della vita ma nel rispetto dell’individualità e quando possibile, del principio di autodeterminazione e anche nel rispetto della morte, che ad un certo momento arriva, perché deve essere così, ma non ci lascia impotenti, perché accudiamo i nostri pazienti con cura ed energia fino all’ultimo istante”.

Equipe Settore AMB Intensità Assistenziale



La nutrizione per l'ospite Alzheimer

Tutta la storia dell'umanità conferma che la felicità per l'uomo dipende da un buon pranzo. "Lord Byron"

Il momento del pasto è per tutti, in particolare per le persone anziane, uno dei maggiori piaceri della vita. Il processo di invecchiamento può cambiare notevolmente l'esperienza del mangiare influenzando sia il piacere che i benefici nutritivi del cibo. La demenza porta con sé una serie di alterazioni che possono ostacolare la capacità della persona di alimentarsi in modo equilibrato e corretto :

- **i disturbi della memoria**, la persona può non ricordare di dovere mangiare o di avere già mangiato e quindi le accade di rimettersi a tavola a breve distanza dal pasto precedente
- **la difficoltà nell'eseguire gesti abituali** può provocare un concreto disagio rendendo difficile l'accesso al cibo, la persona ammalata non sa più utilizzare le posate, non riesce a portare nella giusta misura e con la velocità appropriata il cibo dal piatto alla bocca
- **la riduzione della vista e della percezione** rende difficile distinguere la presenza di cibo nel piatto
- **le alterazioni del gusto e dell'olfatto** e la compromissione del centro della fame e della sazietà

La persona ammalata di Alzheimer può assumere due diversi atteggiamenti nei confronti del cibo:

- mangiare molto più del necessario;
- alimentarsi in modo insufficiente.

Nel primo caso mangia troppo, con avidità, senza rispettare l'ordine dei piatti (primo, secondo, eccetera) e a volte ingurgita cibo tagliato o cotto in modo incompleto, rischiando anche di soffocare. Può assumere alimenti troppo freddi o troppo caldi o anche sostanze non commestibili.

Può essere utile ricorrere a spuntini non troppo calorici (come verdure crude, frutta, yogurt, grissini, cracker, succhi di frutta), limitare le porzioni di cibo nel piatto, non tenere cibo in vista.

Nel secondo caso la persona non si alimenta a sufficienza, con evidente rapido dimagrimento e/o stato di malnutrizione.

Può essere utile:

- controllare sempre la quantità di cibo che ha effettivamente consumato;
- introdurre cibi con molte calorie (come formaggio grana, burro, olio, miele).

L'alimentazione è una parte importante della vita di una persona che soffre della malattia di Alzheimer. È buona norma seguire una dieta equilibrata ed è fondamentale assumere una corretta quantità di liquidi. Le persone con demenza e gli anziani in genere rischiano di andare incontro a fenomeni di disidratazione perché con il passare degli anni la sensazione della sete tende a diminuire. L'acqua, è la migliore bevanda, ma possono essere assunti altri liquidi come tè, caffè d'orzo, succhi di frutta, spremute, brodi. Con il progredire della malattia, la persona affetta da Alzheimer può manifestare anche difficoltà nella masticazione e nella deglutizione (la disfagia). Diventa pertanto necessario modificare gradualmente la consistenza dei cibi (passando dalla dieta solida alla semisolida e alla semiliquida) e delle bevande tenendo conto dell'aggravarsi dei sintomi. Gli alimenti di consistenza sciropposa o cremosa sono utili per stimolare la deglutizione.

Per favorire il mantenimento di una corretta alimentazione è raccomandabile:

- assicurarsi che la persona affetta da demenza capisca che all'ora del pasto l'attività appropriata è quella di mangiare, farla accomodare in una sala da pranzo piccola e confortevole, ambiente senza rumori e distrazioni, illuminazione adeguata per permetta di vedere bene le pietanze;
- che sia reso piacevole il momento del pasto conservando il più possibile le abitudini d'orario e di ambiente, nonché di tipologia e presentazione dei cibi;
- che siano rispettati, nel limite del possibile, i gusti alimentari (preferendo alimenti di facile digeribilità);
- tenere sotto controllo le condizioni e la pulizia del cavo orale, se la persona ha la dentiera, verificare che sia stabile in bocca e che non dia fastidio o provochi lesioni;
- che tutto ciò che può essere confuso con il cibo (dai detersivi ai farmaci) non sia accessibile;
- evitare una tavola troppo imbandita, meglio presentare un cibo per volta, magari già tagliato in pezzetti, con una sola posata a disposizione, in modo da non provocare ansia;
- controllare la temperatura dei cibi perché la persona può non essere più in grado di avvertire la temperatura (calda o fredda) degli alimenti, e può scottarsi la bocca quando assume cibi o bevande calde;
- utilizzare una sedia pesante se la persona continua ad alzarsi da tavola in modo che non si senta costretta a rimanere seduta ma che fatichi ad alzarsi;
- favorire una corretta posizione durante il consumo dei pasti per evitare che il cibo passi nelle



vie aeree e la soffochi; la persona che mangia deve essere seduta in modo da poter vedere il cibo e poterlo prendere agevolmente, ricordarsi inoltre di verificare eventuali deficit del campo visivo;

- concedere alla persona tutto il tempo necessario per mangiare;
- se necessario, che le vengano suggerite con tranquillità semplici indicazioni di che cosa fare ("mastica", "bevi un po' d'acqua")
- la persona ammalata non deve aver paura di sporcare, rovesciare o rompere qualcosa;
- incoraggiare sempre a mangiare in autonomia, senza aiuto, per quanto più tempo possibile. Se la persona ricorda ancora il corretto uso delle posate, invogliarla ad utilizzarle, altrimenti permettere l'uso delle mani per prendere il cibo (in commercio esistono validi ausili: posate con impugnatura adattata, bicchiere con beccuccio...).

Un'alimentazione ben curata accresce sensibilmente la qualità della vita delle persone dementi e può evitare molti problemi.

Equipe Settore Alzheimer

La cucina dei sensi

Io credo che l'arte del cucinare passi attraverso di noi e quando cuciniamo per la famiglia e gli amici una parte di ciò che siamo, dell'amore che proviamo per loro vada a dare quel gusto "Speciale" che fa la differenza.



Noi siamo anche dei cibi, dei gusti. Chi cucina usando questa arte vede nei suoi commensali un cibo, un piatto, perché chi cucina si lascia trasportare dalla pancia, dal cuore e i loro "piatti" diventano una sfaccettatura di chi la gusta, un piacere che prima di passare dalla bocca passa dagli occhi, dall'immagine.

È su questa falsa riga che ricordo l'amore di mia nonna che mi cucinava un piatto tipico friulano, "il Frico"; ancora oggi se voglio rivederla con gli occhi del cuore ed evocarla penso a quel piatto ed ecco che immediatamente il mio cervello si illumina come quando si accende una lampadina in una stanza buia... eccola lì, bella di una bellezza pulita con quei suoi capelli candidi, non mi ricordo altro colore, occhi azzurri luminosi che, se è vero che gli occhi sono lo specchio dell'anima, lei aveva poco da nascondere. Un sorriso fermo e dolce che riusciva sempre ad usare per spuntarla, il suo vestito a pois bianchi su fondo blu, la sua collana di perle e le labbra sempre perfettamente truccate, lei al fornello alle prese con la pentola nera di ghisa che rosola piano piano la cipolla e aggiunge le patate e schiaccia fino ad ottenere un tortino e per ultimo l'aggiunta di un formaggio delle sue zone, la Carnia, e poi ecco la magia! Il tortino pronto, croccante nel mio piatto. Il primo boccone "il Paradiso".

Non ho mai più mangiato niente di così speciale perché solo lei sapeva metterci l'ingrediente segreto, quell'amore che ci legava. Io ero il suo piatto, lei era la mia artista della cucina.

Ecco questo è la cucina dei sensi, un laboratorio difficile da spiegare perché non è una pratica, è un'arte, e la differenza la fa l'artista. Credo che noi possiamo evocare nei nostri ospiti questo piacere e a volte farli diventare artisti o piatti.

"Il progetto cucinare coi sensi" è attivo da due anni, ci si ritrova tutti i lunedì dalle 14.00 alle 16.00. È tenuto da volontari e operatori che si alternano per riuscire a dare una continuità.

Ogni volta si scelgono piatti che danno piacere ai partecipanti e a coloro che li mangiano. Da questo laboratorio sono uscite ricette che vengono esposte nell'albero delle notizie, così facendo anche le persone che transitano dentro la struttura possono arricchirsi e usare in famiglia l'arte del cucinare.

Alcuni di loro sono degli abituè e controllano con attenzione l'albero perché sanno che tra i suoi rami possono trovare ispirazione. Correlato a questo laboratorio sono nate anche le ricette di Barbara ed Emanuela, una raccolta di ricette di pancia che presto sperano di pubblicare.

Emanuela Petit,

responsabile AMB residenza Maria Grazia Lessona



Intervista ditta Sodexo

Sodexo è un'azienda fondata nel 1966 a Marsiglia da Pierre Bellon. Si occupa di gestire un'offerta integrata di servizi per aziende e istituzioni: dall'accoglienza alla sicurezza, dalla ristorazione alle pulizie, dalla manutenzione al facility management, ai servizi di assistenza a domicilio.

Il Cerino Zegna collabora da anni con questa azienda per quanto riguarda il servizio di cucina. La flessibilità e la professionalità dei suoi dipendenti ha permesso l'instaurarsi di un sodalizio molto fecondo, incentrato sulle esigenze degli ospiti e di tutti i clienti che ruotano attorno alla realtà della casa di riposo.

Dialogando con Remo e Morena – rispettivamente il responsabile e la cuoca del team di cucina – abbiamo potuto appurare la loro disponibilità e gentilezza.

La Sodexo collabora spesso con le case di riposo? Vi sono altri casi sul territorio, oltre al Cerino Zegna?

Noi ci rivolgiamo principalmente a tre segmenti di mercato: le aziende, le scuole e la sanità. In questo ultimo campo, ci rivolgiamo sia a strutture pensate per il corto soggiorno, quali cliniche ed ospedali, sia a strutture pensate per il lungo soggiorno, come le case di riposo. Sul territorio biellese, le strutture di lungo soggiorno che si affidano a noi per quanto riguarda la cucina oltre al Cerino Zegna sono svariate: il Belletti Bona, la Baraggia a Candelo, l'ANFASS, la residenza Nostra Signora di Oropa a Sordevolo, cascina Villa San Giacomo e altre realtà più piccole con numeri ridotti.

Offrite anche servizi di pasti a domicilio?

Qui a Biella solo nelle comunità alloggio dell'ANFASS. Ma a livello nazionale il servizio domiciliare è abbastanza diffuso, e non solo per quanto riguarda i pasti: ci occupiamo anche di pulizie, giardinaggio... insomma, si tratta di un servizio "globale", sovente diretto ad anziani che vivono soli.

Com'è composta l'equipe e come funziona il servizio di cucina al Cerino Zegna?

L'equipe è composta da undici cuochi che lavorano a rotazione nella cucina della struttura, due bariste che servono a turno al bar/ristorante e un responsabile.

Il servizio di ristorazione per ospiti e personale si sviluppa nella seguente maniera:

Il Lunedì vengono esposti i menù giornalieri per tutta la settimana, che ruotano ogni mese e in ogni stagione. Nei reparti, ogni mattina, viene

presentato il menù del giorno. Tutti i giorni sono presenti un primo, un secondo con contorno e la frutta fresca/dolce. Per ogni portata è predisposta un'alternativa, e sono sempre disponibili piatti freddi, insalate, formaggi e insaccati, yogurt e budini, succhi di frutta. Per quanto riguarda la mensa del personale, oltre a tutto ciò, è sempre presente un piccolo buffet freddo.

Tutte le mattine i dipendenti possono compilare il buono pasto con le loro preferenze e inserirlo nell'apposita cassetta. Alle 10.00 i buoni vengono ritirati e, sommate le preferenze, comincia la fase di preparazione.

L'unità di cucina si occupa delle forniture e della preparazione dei cibi, i quali vengono consegnati nei vari reparti e nella zona mensa tramite degli apposti carrelli.

Quali procedure di controllo adottate per i vostri menù?

I nostri menù sono proposti all'ASL che li controlla e valida. Se alcune scelte risultano troppo o troppo poco caloriche, o per qualsiasi altra ragione inadeguate, le modifichiamo. Ciò capita molto raramente perché, oltre alla supervisione esterna, sono previsti controlli interni della nostra dietista, che valuta grammature, quantità e calorie.

Fornire un servizio di ristorazione in una casa di riposo significa anche e soprattutto essere flessibili e adattabili ad esigenze diverse...

Indubbiamente. Per quanto riguarda il servizio che offriamo nei reparti, dobbiamo tener conto delle diverse problematiche degli ospiti; sia di quelle direttamente correlate all'alimentazione, sia di altre che riguardano in maniera indiretta il momento del pasto.

Ad esempio: per le persone con problemi di deglutizione o di masticazione vengono preparati gli stessi piatti presenti nel menù giornaliero, i cibi sono precedentemente frullati o tritati. Invece, per persone che presentano disturbi cognitivi quali la demenza, cerchiamo di mantenere invariato il valore nutrizionale (o, anzi, di alzare leggermente l'apporto calorico) attraverso l'utilizzo di una dieta apposita. Questa dieta, che abbiamo sviluppato con il nome di "Progetto M'AMA", prevede un frazionamento dei pasti, perché le persone afflitte da Alzheimer necessitano di nutrirsi frequentemente. Perciò prevediamo una colazione, uno spuntino di metà mattinata, un pranzo leggero (primo e contorno), una merenda varia (sia dolce che salata), la cena (secondo e contorno) e infine, prima di andare a dormire, una tisana rilassante con una barretta di cioccolato.

La collaborazione col Cerino Zegna è diventata nel corso degli anni sempre più profon-



da, tanto che Sodexo si è anche occupata di un corso di formazione per gli operatori...

Esatto. Si è trattato di un corso di formazione diviso in quattro giornate, durante il quale abbiamo sviscerato con gli OSS il tema della presentazione e del servizio dei cibi. La nostra dietista ha fornito alcuni consigli per venire in contro alle abitudini degli ospiti. All'operatore sono richieste alcune semplici ma fondamentali accortezze: non indossare gioielli durante il servizio del pasto, usare i guanti, proporre i piatti con delicatezza, ecc...

È complicato conciliare necessità sanitarie, assistenziali e nutrizionali con quelle prettamente gastronomiche, legate al gusto?

Si tratta di una bella sfida che cerchiamo di affrontare tenendo conto di diversi spunti che ci arrivano attraverso vari canali: i Responsabili che riportano le discussioni del Consiglio Azzurro, gli operatori che riferiscono gli episodi o le richieste avvenute durante i pasti, ma anche semplicemente passando nei corridoi a volte capita di essere fermati e ricevere richieste dirette ("è possibile avere...", "potreste preparare...").

Sodexo cerca di mantenere le peculiarità della cucina del territorio in cui opera: questo è ancora più importante in una casa di riposo, in cui la memoria del gusto è legata alla tradizione. Ad esempio, qui in Piemonte abbiamo notato che il pesce è poco gradito, perciò non viene inserito spesso nei nostri menù (anche a causa delle spine che causerebbero problemi di masticazione e deglutizione). Con la polenta, invece, viene molto apprezzato il gorgonzola. Per quanto riguarda le verdure, abbiamo ricevuto la richiesta di cucinare più spesso rape e verze.

Lavorare in una casa di riposo è spesso diverso da lavorare in un altro tipo azienda, perché il rapporto con l'utenza è meno diretto a causa delle difficoltà relazionali e di comunicazione di molti ospiti: non è sempre facile accontentare tutti, ma ci impegniamo al massimo perché ciò sia possibile.

E per quanto riguarda il rapporto con l'utenza indiretta?

Abbiamo avuto riscontri positivi da parte dei parenti degli ospiti, sebbene non siano previsti dei canali di comunicazione diretti e sistematici. C'è una buona affluenza al servizio di ristorazione, soprattutto sotto le feste e di domenica.

Inoltre Sodexo fiancheggia il Cerino Zegna in una varietà di prestazioni (coffee break e rinfreschi per convegni, pranzi al sacco per le gite, ecc...) per la quale ha sempre ricevuto feedback positivi.

Remo e Morena,
responsabile e cuoca del team Sodexo

Suggerimenti per una corretta alimentazione come prevenzione

Intervista a Chiara Torelli

Come è venuta in contatto con l'Opera Pia Cerino Zegna?

"Per motivi professionali indicativamente quattro anni or sono".

Cosa l'ha incuriosita della possibilità di collaborare con una casa di riposo per persone anziane?

"Mi ha interessato professionalmente in quanto ho trovato disponibilità a collaborare da parte della Dietista della ditta di ristorazione che gestisce i pasti della struttura, il che non sempre avviene. Inoltre, le persone anziane richiedono un'attenzione particolare anche per quanto riguarda l'alimentazione e ciò ha creato in me nuovi, interessanti stimoli".

Cosa vuol dire lavorare in una casa di riposo per una dietista?

"Vuol dire ricercare e sviluppare nuove metodologie nella preparazione di piatti adatti a pazienti con necessità peculiari per prevenire stati di malnutrizione. Inoltre, significa diventare l'operatore di riferimento per le scelte inerenti l'utilizzo degli integratori nutrizionali ad elevata concentrazione calorica/proteica o modificati per patologia".

Quali sono le differenze principali rispetto al lavoro con altre utenze/in altri contesti?

"Il lavoro di prevenzione del nostro Dipartimento ci mette a contatto con realtà differenti tipo quella scolastica in cui è molto importante instaurare sin dall'inizio corrette abitudini alimentari mentre il contatto professionale con gli anziani deve tenere conto della necessità di proporre pasti nutrizionalmente equilibrati ma che tengano in considerazione il vissuto della persona con particolare attenzione alla necessità di creare palatabilità dei cibi in quanto gli anziani sono in genere inappetenti perché c'è una riduzione fisiologica della percezione dei sapori e difficoltà digestive e di masticazione".

Com'è strutturato il suo intervento al Cerino Zegna?

"Con la Dietista della Sodexo stiamo lavorando ad un progetto sperimentale che tende ad individuare, in particolare con i malati di Alzheimer, particolari modalità di preparazione di cibi e pre-



sentazione degli stessi con lo scopo di dare loro maggiore autonomia durante il momento del pasto”.

Può parlarci di alcune delle principali problematiche alimentari in cui può incorrere una persona anziana e in particolare una persona anziana istituzionalizzata?

“Oltre alle problematiche fisiologiche di cui si è detto in precedenza, il contesto istituzionale aggiunge delle difficoltà ulteriori come ad esempio il rispetto di orari definiti, la condivisione ‘obbligatoria’ del luogo di assunzione dei pasti”.

Come si possono prevenire?

“È necessaria grande attenzione del personale durante il momento del pasto”.

C'è un legame fra alimentazione e piaghe da decubito?

“Assolutamente sì. La letteratura scientifica ha evidenziato che la malnutrizione è un fattore di rischio per lo sviluppo delle ulcere da decubito, pertanto è fondamentale identificare e gestire precocemente la malnutrizione in ogni contesto sanitario. Una volta identificato, il paziente a rischio deve essere opportunamente trattato con una terapia nutrizionale mirata e specifica”.

L'alimentazione appartiene anche alla sfera culturale, oltre a quella strettamente biologica: in che modo aspetti culturali influiscono/hanno influito sulla salute psico-fisica dei “nostri” anziani?

“Abbiamo cercato di creare dei menu non solo equilibrati dal punto di vista dietetico-nutrizionale tenendo conto della stagionalità, ma anche di ricette del territorio soprattutto dopo un'indagine volta a verificare quali fossero i gusti degli ospiti proprio in base al loro ricordo e alle loro abitudini. È possibile che ricordando profumi e sapori abbiano una migliore disponibilità ad alimentarsi”.

Quali idee, proposte, suggestioni le ha fatto sviluppare questa esperienza?

“È stata motivo di stimolo nel ricercare ricette, piatti e associazioni di cibi ad elevato contenuto calorico per evitare in questi pazienti il grosso rischio di malnutrizione. È stata una grande opportunità di aggiornamento e crescita professionale che mi ha portato a conoscere una realtà dove operano in sinergia tante figure professionali formate e fortemente motivate. Ottima occasione di riflessione!”.

Dr.ssa Chiara Torelli, dietista ASI BI

La memoria... un patrimonio da conservare e proteggere anche in cucina

Non possiamo pensare di costruire un futuro se non facendo tesoro di quanto il passato ci ricorda; un popolo senza memoria è un popolo senza radici e che non fa maturare nelle giovani generazioni il senso di appartenenza e di responsabilità per la comunità in cui vive.

Partendo da questo assunto la Casa di Riposo Città di Asti ha sempre dato grande valore al patrimonio di storia e memoria di cui sono titolari i suoi circa 350 ospiti.

Tante le collaborazioni e le iniziative che fanno delle “memorie” il *clou* delle attività animative ed educative: dai numerosi scambi intergenerazionali con studenti di molte scuole di ogni ordine e grado, alla costruzione di un cortometraggio sulla storia e sull'utilizzo della castagna in collaborazione con l'associazione Progetto Radis, alla presentazione di testi legati alle tradizioni del territorio e alla sua storia, alla straordinaria collaborazione con l'Archivio Storico cittadino dal titolo “Asti... come ti ricordo”, la presenza della Casa di Riposo con un proprio stand alla Fiera di Asti nel quale proporre laboratori in cui si alterna l'arte del racconto, l'insegnamento della costruzione di giochi di una volta e la conoscenza della memoria del gusto.

Un approccio quindi alla memoria come valore, come patrimonio da salvaguardare e da trasmettere alle generazioni di domani.

L'esperienza più significativa di questi anni è legata alla felice e produttiva collaborazione con l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo con cui la Casa di Riposo ha stipulato apposita convenzione nell'ambito del progetto “Granai della Memoria”.

Il termine “granaio”, dal latino “*granarium*” indica il locale nel quale veniva conservato il grano per tutto l'anno ma anche una regione, un territorio che produce abbondantemente grano: quindi un duplice significato: produce e conserva.

Questo è il senso del progetto, che si è articolato in quattro fasi:

1. la formazione degli operatori della memoria
2. la scelta degli ospiti anziani da intervistare
3. la realizzazione dell'intervista
4. il montaggio e l'inserimento sul sito.

Dieci gli operatori (volontari e dipendenti della Casa di Riposo) che hanno conseguito il titolo di operatori della memoria attraverso un percorso formativo che ha toccato la sociologia, le tecniche di comunicazione e marketing, l'informatica ed il video making. Sono stati successivamente individua-



ti i soggetti da sottoporre ad intervista, realizzate nelle prime fasi in collaborazione con i docenti dell'Università e di seguito si è proceduto alla realizzazione delle interviste che sono state tutte videoregistrate. L'ultima fase ha riguardato la sistematizzazione del materiale raccolto, il montaggio e l'inserimento sul sito.

Un'esperienza nuova e diversa per chi passa la propria giornata occupandosi della soddisfazione dei bisogni dei nostri anziani, un modo nuovo di intendere il lavoro di cura, da leggersi sempre di più in senso ampio e globale.

Come ben evidenziato dal Prof. Piercarlo Grimaldi, rettore dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo nel suo ultimo ed interessantissimo testo "Cibo e rito. Il gesto e la parola nell'alimentazione tradizionale", le forme dell'alimentazione sono un fatto la cui specificità storica e culturale è quanto di più attinente all'identità dei popoli. Il tratto maggiormente significativo dell'alimentazione consiste nell'occupare nella sua interezza il tratto ai cui estremi stanno natura e cultura.

Solo oggi cominciamo a comprendere quanto la perdita delle tradizioni alimentari costituisce per le società un impoverimento della loro umanità e l'unico elemento di reale sfida dell'uomo alla morte è la conservazione della propria memoria culturale. Le interviste realizzate all'interno della Casa di Riposo sono 10 e sono visionabili accedendo al sito www.granaidellamemoria.it, cliccando successivamente sulla voce sezioni ed al suo interno sul riferimento alla casa di riposo Città di Asti. Memorie di vita (i genitori, il matrimonio, il lavoro, la guerra) e tanta memoria legata alla cucina, dalla preparazione degli alimenti, all'allevamento degli animali e alla coltivazione, a come utilizzare la rimanenza del cibo, perché si sa in quei tempi non si buttava via nulla.

Emozionante sentirli e vederli raccontare di come si faceva in famiglia il pane, il salame d'oca, i dolci, di come si usavano le nocciole e di come si riusciva pur nella drammaticità e difficoltà del momento a godere delle poche cose che si avevano a disposi-

zione. Il gusto delle cose e del cibo aveva intensità e sapori oggi ormai introvabili per i più giovani, che spesso non hanno mai visto un animale dal vivo e conoscono solo il fast food.

Adriana e Francesco, due degli intervistati ci hanno di recente salutati ma è bello pensare di poterli ritrovare ogni qualvolta lo desideriamo in questa "memoria eterna" che è rappresentata dalla rete, il loro pensiero, i loro consigli, la loro storia sono un documento incancellabile che potrà accompagnare noi e tutti coloro che dopo di noi saranno curiosi di sapere come si può fare il pane con lo strutto in casa o la torta di nocciole alla maniera della nonna.

*Dr.ssa Laura Panelli, Direttore Generale Casa di Riposo
Città di Asti, Vice-presidente ANSDIPP*

Rubrica "Lo sai che..."

Ricordi in cucina

L'idea di scrivere un libro di cucina con gli ospiti delle strutture di Valperga ed Occhieppo Inferiore, è nata quasi per caso durante un pomeriggio di chiacchiere.

La cucina è un ricordo vivo e piacevole in ognuno di loro ed è un forte punto di unione ed aggregazione. Confrontandoci, noi animatori, abbiamo pensato di scrivere i loro ricordi su un piccolo libro, per lasciare una testimonianza scritta e la possibilità di provare le ricette. Abbiamo inoltre pensato di coinvolgere le scuole per creare un legame fra le generazioni passate e quelle future.

Intervista "Ricordi in Cucina"

Com'è avvenuto il contatto con la casa di riposo e come si è sviluppato il progetto?

In realtà non c'è stato subito un contatto diretto con la casa di riposo, è stata l'Amministrazione Comunale a cogliere per prima l'invito ed a rivolgerlo alla scuola primaria in occasione della commissione istruzione (bimestrale), presieduta dall'assessore alla P.I., alla quale partecipano le scuole di ogni grado del nostro paese.

Le classi coinvolte sono state tutte le dieci classi della scuola primaria (circa 190 alunni) e tutte le insegnanti. Il progetto si è svolto in modo molto semplice: da Enrico Maron Pot abbiamo avuto la



Casa Riposo, Città di Asti

raccolta di ricette che abbiamo letto ai bambini. Ogni classe ha scelto come rappresentare graficamente le ricette in modi anche molto diversi:

- qualcuno ha disegnato il piatto come se fosse pronto da servire in tavola
- altri hanno preferito rappresentare tutti gli ingredienti ed "animare" una sorta di procedimento (sono così stati disegnati conigli che tentavano di fuggire dalla pentola, sorridenti spaghetti...)
- altri ancora hanno suddiviso meticolosamente antipasti, primi, secondi, dolci

Tutti i disegni dei bimbi, così ricchi di colore e fantasia, erano bellissimi, credo non sia stato facile per il grafico scegliere quali pubblicare.

Pur non essendoci stata un'interazione diretta con gli ospiti della casa di riposo, i bambini hanno colto il valore di questo progetto, quanto sia importante per gli anziani poter restare ancorati alle proprie abitudini, quanto andare con la mente a ricette preparate decine di volte faccia tornare a casa con la famiglia anche se solo con il ricordo.

Di fronte ai nonni-autori presenti alla Mostra del Libro si poteva pensare non fosse facile tenere a bada 190 bambini che invece sono stati bravissimi, sapevano che quella era l'occasione per essere affettuosi nipoti di tanti nonni.

Il desiderio di conoscere Rina, l'autrice della ricetta con 32 pugni di pasta e le manette di sale che non si riusciva a capire come potessero cuocere in soli 2 litri d'acqua, era tantissima e tutti ringraziamo Enrico che ci ha fatto conoscere una simpaticissima cuoca.

Alla scuola arrivano, nell'arco di un anno, moltissime proposte per sviluppare progetti di ogni tipo, la nostra scuola riconosce l'indiscussa importanza che ha per i bambini poter conoscere la realtà del territorio in cui vivono, quindi anche la presenza in paese di una Casa di riposo, e, nel limite del possibile, accoglie volentieri offerte come quella di "Ricordi in cucina".

Parecchi anni fa avevamo già lavorato con gli anziani della Casa di riposo e ieri come oggi possiamo dire che è stato bellissimo e che siamo pronti ad altre avventure insieme.

Maestra Anna Pavignano,
scuole elementari Occhieppo Inferiore

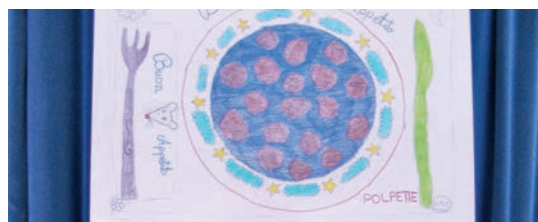
Il libro "Ricordi in Cucina" è stato presentato Venerdì 28 Marzo 2014

Il Polivalente di Occhieppo Inferiore si riempie man mano di voci di bambini. Più di duecento alunni delle scuole elementari del paese, seduti sulle sedie, aspettano i "nonni" del Cerino.

Sullo sfondo del palco allestito per l'occasione, sfilano le proiezioni dei disegni degli artisti in erba,



Presentazione del libro



Disegni degli alunni

mentre gli oratori portano brillantemente a termine il difficile compito di mantenere alta l'attenzione della giovane folla. Fiorella Rossi che reca i saluti dell'amministrazione comunale, a cui si deve il finanziamento del progetto. Enrica Rauso, membro del Consiglio di Amministrazione del Cerino Zegna, porta i ringraziamenti dell'Ente per l'opportunità offerta agli ospiti. Enrico Maron Pot, animatore della casa di riposo, presenta la genesi e lo svolgimento del progetto. Anna Pavignano, maestra delle scuole elementari del paese, racconta l'entusiasmo dei suoi studenti nell'aderire all'iniziativa.

"Mi piace"

Da Lunedì 10 a Venerdì 28 Marzo, nei locali del Polivalente di Occhieppo, si è tenuta la XVI Mostra del Libro; un evento per bambini di ogni età.

Anche il Cerino Zegna, quest'anno, è stato presente alla mostra, grazie alla partecipazione di





alcuni ospiti alla scrittura del libro "MI PIACE", dell'Associazione Sinergia.

L'intento del progetto è quello di costruire, attraverso la tecnica creativa dell'elenco, un'opera collettiva capace di restituire i gusti e l'immaginario di diverse generazioni di occhieppesi. Oltre agli ospiti del Cerino Zegna, infatti, hanno preso parte al progetto anche i bambini dell'asilo e delle elementari, i ragazzi delle medie e dell'università, i negozianti - nonché il sindaco.

Le pagine del libro sono impreziosite dalle illustrazioni da colorare di 18 artisti biellesi.

I denti in tasca...

La salute del cavo orale nella persona anziana

Il Cerino Zegna è una delle prime case di riposo piemontesi ad aver promosso un corso di formazione per i suoi operatori specificamente centrato sulla cura dell'apparato buccale dei suoi ospiti.

Il Dottor Falloni, medico di medicina generale ed odontoiatra, ha presentato - durante tre giornate di formazione - i problemi più comuni che si possono riscontrare in questo campo nei pazienti istituzionalizzati e alcune semplici soluzioni per prevenirli e curarli.

Innanzitutto, per partire da una considerazione banale, la perdita dei denti è una conseguenza tipica dell'invecchiamento; nonostante ciò, una dentatura composta da almeno venti denti consente la masticazione regolare di praticamente qualsiasi tipo di cibo.

La masticazione è uno dei motivi per cui risulta molto importante la cura dell'igiene della bocca in quei pazienti che hanno la fortuna di avere ancora la loro dentizione naturale, ma non è l'unico.

Un apparato buccale in salute significa un minor declino generale della persona e una maggiore facilità nell'interazione sociale, ma soprattutto una minore incidenza di infezioni sistemiche e malattie dovute a micosi e batteri (come ad esempio certi tipi di polmonite).

C'è una correlazione stretta, ma spesso dimenticata, tra salute del cavo orale e salute dell'intero corpo. Molti anziani istituzionalizzati arrivano da un contesto culturale in cui la cura dentale era considerata con minore attenzione di oggi: l'igiene del cavo orale, a causa di condizioni psicosociali, può essere vissuta come accessoria, poco importante o troppo costosa.

Oggi sempre più anziani ricoverati in casa di riposo arrivano con i propri denti ancora integri o con protesi e impianti molto più complessi della vecchia tradizionale dentiera, che necessitano attenzioni particolari.

Infine, si potrebbe aprire un capitolo a parte per quanto riguardale problematiche legate all'igiene dentale delle persone afflitte da demenza: le dentiere diventano sovente un impaccio (e si trovano più spesso in giro che in bocca, come suggerisce il titolo provocatorio dell'intervento formativo), i farmaci neurolettici causano spesso xerostomia (bocca secca cronica), ulcere e altri disturbi all'apparato buccale che l'ospite non riesce a comunicare direttamente possono essere fonte di aggressività e inappetenza.

Ecco alcuni consigli pratici, semplici ed economici per eliminare o alleviare alcuni di questi problemi.

- I pazienti in possesso della propria dentizione devono limitare il consumo di bibite zuccherine ed altri alimenti cariogeni.
- Non trascurare l'igiene orale dei pazienti eduntulati: utilizzare tamponi imbevuti di collutorio per disinfettare le gengive.
- Controllare le gengive e le labbra di chi porta protesi: arrossamenti, ulcere e micosi sono segnali d'allarme riconoscibili e da non trascurare.
- Non usare il dentifricio comune per la pulizia della protesi: la sua azione abrasiva rischia di rovinarla. Ricorrere a prodotti specifici o -piuttosto - a un banale detergente per piatti.
- Non lasciare la dentiera immersa nell'acqua per tutta la notte: i batteri proliferano in ambienti umidi. la protesi va lavata, asciugata, e poi riposta in un apposito porta-dentiera.
- Usare poco adesivo per dentiere: se risulta necessario applicarne molto perché vi sia una corretta adesione, significa che è la protesi ad essere inadatta per la bocca del paziente!
- Per evitare la secchezza delle fauci basta ricorrere ad un banale spruzzino riempito con acqua.



Pensieri circolari

Il 10 e l'11 Aprile si è tenuto a Città Studi il convegno nazionale organizzato da ASL Biella "Pensieri Circolari", durante il quale – grazie a relazioni, laboratori e l'esposizione di poster informativi – si è affrontato il tema della narrazione negli ambienti di cura attraverso diversi punti di vista. Il Cerino Zegna ha partecipato all'evento presentando un poster informativo del progetto di volontariato "La Biblioteca Vivente", grazie al quale ha ricevuto una menzione d'onore da parte del comitato scientifico del convegno.

La Biblioteca Vivente è un SocialLab: un percorso di volontariato annuale e di riflessione rivolto agli studenti delle superiori. I ragazzi vengono stimolati a instaurare un rapporto di ascolto partecipato con gli ospiti della residenza per anziani Cerino Zegna, a raccogliere le loro storie di vita e a rielaborarle in testi scritti da pubblicare su di un blog. Questo progetto cerca di rispondere a esigenze diverse ma complementari, mettendole in relazione fra loro. L'ipotesi di fondo è che la narrazione possa fungere da punto di contatto, da luogo di scambio in cui diventa possibile attraversare la frontiera anagrafica e generazionale per condividere esperienze significative, pensieri ed emozioni.

Durante la progettazione, siamo partiti dalle seguenti considerazioni:

- è importante sensibilizzare la popolazione giovanile verso i problemi della terza età, anche in considerazione delle tendenze demografiche italiane ed europee;
- la casa di riposo dovrebbe essere un luogo aperto, sintonizzato con l'esterno e con la comunità.
- l'anziano istituzionalizzato tende a cedere all'isolamento e all'apatia, rischiando la depressione: donare importanza al vissuto dell'ospite è uno dei modi per combattere questi problemi;
- Durante l'adolescenza l'individuo – confrontandosi col gruppo dei pari – si stacca dai modelli familiari per costruire la propria identità. È possibile relativizzare il disagio vissuto in questa delicata fase attraverso attività di volontariato e di riflessione.

Tra gli obiettivi principali annoveriamo:

- l'instaurarsi di un dialogo intergenerazionale;
- l'aumento dell'autostima e del senso di auto-efficacia dei partecipanti (sia adolescenti che anziani);
- il recupero di frammenti di storia da valorizzare;
- combattere la noia e la spersonalizzazione in casa di riposo;
- Promuovere la cultura del volontariato tra gli studenti biellesi;

- Stimolare una riflessione critica sull'uso dei nuovi media tra i ragazzi.

Le risorse umane coinvolte nel progetto sono:

- Responsabile settore Alta Media Bassa intensità assistenziale del Cerino Zegna;
- Ufficio Qualità Cerino Zegna;
- Animatore Cerino Zegna;
- Circa 15/20 ospiti della residenza;
- 5 animatori di Marajà;
- 8 ragazzi dell'ITIS.

Il progetto è cominciato a Febbraio del 2014 e si concluderà alla fine di Maggio. I risultati prodotti dai ragazzi saranno visionabili online sul Blog dell'Associazione di volontariato Marajà e sulla pagina Facebook del Cerino Zegna.



La Biblioteca Vivente

I nostri sviluppi in merito a Qualità e Sicurezza

CODICE ETICO

L'Opera Pia Cerino Zegna ha predisposto e adottato il Codice Etico, che esplicita i principi di deontologia aziendale a cui far costante riferimento nell'esercizio delle attività. Il Codice Etico è una parte del **modello organizzativo 231/01 in merito alle tematiche della sicurezza che comprende inoltre una parte speciale rappresentata dal sistema di gestione per la salute e sicurezza sui luoghi di lavoro realizzato in conformità alla norma ohsas 18001:2007.**

È su quest'ultima parte, le sue procedure istruzionarie e documentazione in senso lato, integrate con il sistema per la qualità ISO 9001, già applicato, che il Cerino Zegna ha lavorato durante il 2013.

Il Modello descrive e norma il nostro modo di agire, fissa il rispetto di leggi e regole esterne ed interne, definisce il nostro modo di operare nei confronti dei nostri clienti, fornitori, dei Dipendenti, di coloro che possono essere influenzati o avere un interesse nel nostro Ente.

L'organismo di Vigilanza è quel soggetto responsabile di sorvegliare e di verificare regolarmente l'efficacia del Mod. 231, ha il compito di:

- segnalare eventuali deficienze del Modello,
- aggiornare il Modello stesso a seguito di modifiche normative od organizzative,
- informare il Consiglio di Amministrazione,



- organizzare l'informazione e formazione in merito al Modello stesso.

Mail: organismodivigilanza@cerinozegna.it

VERIFICA ISPETTIVA ESTERNA ISO 9001

In data 1-2 Aprile 2014 presso le sedi di Occhieppo Inferiore e Lessona è stata effettuata la verifica Ispettiva Esterna relativa alla norma ISO 9001 per il rinnovo della Certificazione di Qualità.

La verifica, condotta da due certificatori di AENOR ITALIA, si è conclusa con la seguente verbalizzazione:

"La Struttura documentale del sistema è sviluppata in accordo alla ISO 9001:2008 e lo sviluppo dei servizi è erogato in linea con quanto indicato nelle delibere regionali per il settore sanitario. Il campo di applicazione è stato confermato. Il manuale ha la struttura portante sulla ISO 9001:2008"

Non sono state assegnate non conformità.

Rinnovo il mio ringraziamento a tutti per la collaborazione all'ottima riuscita della valutazione.

Daniela Sandri, uff. Qualità

A far data da aprile 2014 si è insediato il nuovo Consiglio di Amministrazione

ARRIVEDERCI

"Sembra ieri che entravo in punta di piedi al Cerino Zegna, fresco di nomina a Presidente del Cda.

Quattro anni intensi sono passati velocemente e posso dire di essermi arricchito sia nella sfera spirituale che in quella professionale. Ho apprezzato sin da subito la generosità dei volontari, l'operosità e preparazione del personale sanitario e parasanitario, la precisione ed aggiornamento continuo del personale amministrativo, la competenza e serietà della dirigenza. Tutti hanno dato un contributo umano, professionale ed intellettuale che oggi è difficile riscontrare in realtà aziendali anche di altro tipo.

Un sentito e caloroso abbraccio anche a tutti i nostri anziani ricoverati ed ai loro familiari che con il loro apprezzamento per l'assistenza e le cure prestate a favore dei propri congiunti, danno lustro ed onore continuo alla nostra fondazione. Fondazione che ha sempre, come supremo scopo, quello di adempiere alla missione che ci hanno dato i suoi fondatori ai primi del novecento.

Un sentito ringraziamento a tutti i membri del Consiglio di Amministrazione che mi hanno accompagnato nel cammino di questi anni con preziosi consigli e suggerimenti.

Grazie, quindi, a tutti coloro che ho citato, nessuno escluso, perché alla fine del mandato quadriennale posso dire "ce l'abbiamo fatta".

Anche senza procedere a tagli di bilancio significativi, abbiamo salvaguardato le maestranze, la qualità dei servizi e dell'assistenza, l'aggiornamento professionale, l'adeguamento continuo a norme e regolamenti, l'adeguamento strutturale e tecnico.

Come in una grande arnia ciascuno ha apportato le proprie capacità, adeguando ed adeguandosi all'altro in un afflato di estrema collaborazione e sacrificio disinteressato. Il risultato direi è stato ottimo: abbiamo saputo anticipare le mosse rispetto a normative sanitarie farraginose e penalizzanti, mediante un ciclo continuo ed automatico di aggiustamenti "in corsa", senza presenza di frizioni e dispersioni, o contrapposizioni, inutili e sterili, ma solo e sempre nell'interesse supremo della nostra comunità di anziani. Conseguo pertanto "il testimone" al mio successore, Generale Salvatore Aprile, di cui ho già apprezzato la verve intellettuale e lo spirito di abnegazione, dedizione forte e sincera alla causa comune, spirito di corpo, propri dell'ambiente professionale da cui proviene: un chiaro e limpido segno del destino che darà ulteriore visibilità e lustro al nostro Ente.

Il mio non è un addio, ma un arrivederci, perché del Cerino Zegna non si smette mai di far parte perché il suo spirito rimane... nel cuore".

Con affetto

Avv. Rodolfo Caridi

UN PARTICOLARE RINGRAZIAMENTO ALL'ÉQUIPE DELL'ENTE, CON CUI HO COLLABORATO IN QUESTI ANNI

"Vorremmo misurare il tempo che non ha misure e non può essere misurato.

Regoleremmo la nostra condotta e vorremmo dirigere il corso del nostro spirito a seconda delle ore e delle stagioni.

Eppure ciò che in noi è senza tempo è consapevole dell'eternità della vita.

Oggi non è che il ricordo di ieri ed il domani non è che il sogno di oggi.

Ma se, ugualmente, nel nostro pensiero non possiamo fare a meno di misurare il tempo con le stagioni, facciamo sì che ogni stagione racchiuda tutte le altre stagioni".

Grazie a tutti da **Dr. Marco Cattaneo**



Presentazione del nuovo Presidente

A TUTTO IL PERSONALE DIPENDENTE

“Ho il piacere di comunicarvi che il giorno 14 aprile 2014 si è rinnovato il Consiglio di Amministrazione nelle persone dei Signori Salvatore Aprile, Piergiacomo Borsetti, Andrea Canestrini, Enrica Rauso, Paolo Robazza, Fiorella Rossi, Romano Sasso, Nicoletta Scagliotti, Silvana Scaramuzzi e Marco Zanotti. Nella circostanza, i Consiglieri hanno affidato gli incarichi di Presidente e di Vice Presidente rispettivamente al sottoscritto e al Sig. Piergiacomo Borsetti. Quale nuovo Presidente ho inteso anche a nome di tutti i Consiglieri esprimere forte ringraziamento e apprezzamento al Presidente uscente Avv. Rodolfo Caridi e ai membri uscenti Cav. Claudio Giovannelli, Mariella Davanzo, Renzo Turinetti e Elda Chiochetti per la preziosa opera prestata nell’interesse del nostro Ente tracciando un percorso verso più ambiziosi obiettivi che noi tutti del nuovo Consiglio ci proponiamo di proseguire con determinazione e impegno. Analogo ringraziamento e apprezzamento abbiamo espresso per l’opera altamente qualificata prestata dalla Dott.ssa Paola Garbella unitamente all’intero staff di Direzione. È mio desiderio più vivo tuttavia esprimere soprattutto all’intero Personale il mio apprezzamento per la collaborazione fornita e l’elevata qualità delle prestazioni e dell’impegno, con l’auspicio che tutti assieme si possano raggiungere ulteriori traguardi nella valorizzazione del servizio istituzionale a favore dei nostri apprezzati Ospiti”.

Un caloroso saluto

Salvatore Aprile

Occhieppo Inferiore, 16.04.2014

NOTIZIE IN BREVE

Aprile presidente al Cerino Zegna

E' Salvatore Aprile, già vicequestore a Biella, comandante della Scuola degli Agenti di Polizia ad Alessandria e questore prima ad Aosta e poi Verbania, il nuovo presidente del Cerino Zegna.

Lo ha eletto ieri sera all’unanimità il Consiglio di amministrazione della casa di riposo dopo che la nomina in Consiglio era stata proposta dal sindaco di Biella Dino Gentile. Per consuetudine, infatti, il consigliere nominato dal Comune di Biella è quello che poi riveste la carica di presidente della struttura.



Da “il Biellese” del 15 aprile 2014

Composizione nuovo consiglio

SALVATORE APRILE Presidente

Eletto dal Sindaco di Biella

PIERGIACOMO BORSETTI Vice-presidente

Eletto Fondazione Famiglia Caraccio

ANDREA CANESTRINI - Eletto Dipendenti dell’Ente

ENRICA RAUSO - Eletta Associazione Volontariato

PAOLO ROBAZZA - Eletto dal Vescovo

IORELLA ROSSI - Eletto dal Sindaco di Occhieppo Inf.

ROMANO SASSO - Eletto dal Sindaco di Mongrando

NICOLETTA SCAGLIOTTI - Eletto dal Cottolengo

SILVANA M. SCARAMUZZI - Eletta dall’A.I.M.A

MARCO ZANOTTI - Eletto dal Vescovo di Biella

Abbiamo partecipato

9 MAGGIO, A BIELLA

Convegno sulla gestione delle strutture di assistenza



■ “Il Benchmarking in Rsa - L’arte di confrontarsi...” è il tema del convegno in programma venerdì 9 maggio a Palazzo Gromo Losa a Biella. L’iniziativa è dell’Associazione dei Manager del Sociale e del Sociosanitario in collaborazione con Ansdipp Aria Piemonte e Liuc Università Cattaneo.

Il programma prevede dalle 9.20 gli interventi di Luigi Squillario, presidente Fondazione Cassa Risparmio di Biella; Giulia Rondazzo Sca Hygiene Products S.p.A.; Damiano Mantovani, presidente Ansdipp. Dalle 10.15: Laura Panelli, vice presidente Ansdipp, sul tema “La sostenibilità economica delle Rsa nel contesto odierno: prospettive e strumenti”; Marco Petrillo, commercialista, revisore contabile, docente Crems, Università C. Cattaneo - Liuc, sul tema “Benchmarking e costi standard nelle Rsa: i risultati del progetto Aria-Ansdipp Piemonte”; Antonio Sebastiano, direttore Osservatorio Settoriale Rsa, direttore scientifico Master in Management Rsa, Crems, Univer-

sità C. Cattaneo - Liuc, sul tema “I Livelli Essenziali di Assistenza tra diritti sociali e vincoli di finanza pubblica”; Luca Degani, avvocato cassazionista, docente a contratto Università Cattolica di Milano e docente Crems, Università C. Cattaneo - Liuc. Dalle 11,30 “Esperienze dei partecipanti”. Intervengono: Paola Garbella, presidente Ansdipp-Aria Piemonte; Gian Paolo Paravidino, vice-direttore Soggiorno Borsalino - Alessandria; Luisa Andina, responsabile Residenze Senior Service. «Negli ultimi anni all’interno della nostra Associazione di Direttori soprattutto nella sezione piemontese» spiegano i promotori del convegno che si terrà a Biella «è cresciuta la voglia di un confronto su temi e fatti concreti che caratterizzano il nostro lavoro quotidiano, prendendo anche spunto da una esperienza che avevamo avuto modo di conoscere e che aveva coinvolto alcune Strutture del Nord Italia».

Da “il Biellese” del 22 aprile 2014

Rubrica Donazioni

(primo trimestre 2014)

Oblatori	Euro	Utilizzo
Peretto Alda	50,00	fondo Polo Alzheimer
Oblazione	61,50	fondo Polo Alzheimer
Oblazione Sig.ra Teresa Tumiatti in memoria sorella Vanda Stefania	949,00	fondo Polo Alzheimer
Oblazione in memoria della mamma Rosa Graziella dai figli Negro	491,00	fondo Polo Alzheimer
Oblazione in memoria della mamma Rosmina Leporati	328,00	fondo Polo Alzheimer
Oblazione Amici del Rosignolo In memoria Sig.ra Rosa Graziella	90,00	fondo Polo Alzheimer
Oblazione Sig.ra Gianinetto Adriana in memoria fratello Leonardo	700,00	acquisto materassi anti-decubito
Comune di Biella	10.000,00	sostegno attività ordinaria
Sig. Roberto Serralunga in memoria di Chiara	50,00	fondo Polo Alzheimer

**Un sentito ringraziamento da parte di tutti noi
va a coloro che ci hanno lasciato il 5x1.000 in questi anni,
ed un invito a continuare, coinvolgendo amici e conoscenti**

5 certezze: Esperienza Professionalità Territorialità Innovazione Passione X 1.000 idee.



Foto di Massimiliano Orpelli ©

"ore infinite come costellazioni e onde spietate come gli occhi della memoria altra memoria e non basta ancora cose svanite, facce e poi il futuro..."

F. DeAndrè - I. Fossati

Opera Pia Cerino Zegna
Dona futuro alla memoria.

Cinque PER MILLE 2014
Cerino Zegna ONLUS

