

QUALITÀ DI VITA E RESIDENZE PER ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

SILVINA PETTERINO
INFERMIERA, AUTRICE DEL LIBRO, "VECCHI DA MORIRE"¹

E' importante riflettere su come si vive in questi luoghi, conoscerli meglio e pensare quali cambiamenti sia possibile attuare nell'ottica di migliorare la qualità della vita dei vecchi che li abitano. Consapevoli che la vecchiaia attende ognuno di noi

La popolazione italiana invecchia sempre più e diminuiscono le nascite. Si sente ripetere spesso tramite gli organi d'informazione e possiamo costatarlo di persona nella nostra vita. In strada è raro vedere bambini, soli o in gruppo, che non siano figli di migranti; ancora immuni da paure proprie della nostra civiltà occidentale che custodisce con ansietà ogni possesso sia materiale sia, diciamo pure, spirituale. Sempre più teste imbiancate abitano luoghi d'incontro. Nei paesi e nelle città, assistenti, purtroppo chiamate badanti, spingono carrozzine o camminano lentamente, sottobraccio e conformandosi agli anziani loro affidati. Sono, questi, i vecchi ancora visibili.

Molti altri non lo sono più. Abitano le case di riposo o strutture per persone non autosufficienti. Sono i vecchi che abbiamo fatto in modo di "nascondere", estraniandoli da uno stile di vita tanto attento all'esteriorità, quanto cieco rispetto a scomode realtà.

Curare i vecchi in famiglia o lasciarli vivere in autonomia è impegnativo, faticoso, logorante, fonte d'ansia, angoscia e di tanti problemi pratici e meno, soprattutto quando si protrae per anni. Per il prolungarsi della vita media, accade che debbano far carico dei genitori, figli in età già avanzata. Cambiamenti sociali possono aver determinato il loro allontanamento dal luogo d'origine, e/o tra loro, con conseguenti disaccordi su quali siano le scelte più opportune. Il fatto che anche le donne lavorino fuori casa e gli ambienti siano pensati per famiglie nucleari, rende spesso impossibile il prendersi cura (mi riferisco soprattutto alle regioni del nord) di persone non autosufficienti. A questo va aggiunta la constatazione che agli anziani si dispensano cure mediche e

attenzioni impensabili qualche decennio fa quando, in genere disposti ad invecchiare in disparte, si rendevano utili in piccole incombenze e cercavano di dare il minimo disturbo.

Uno dei motivi di questo "eccesso di attenzioni" potrebbe essere la difficoltà di accettare la morte come epilogo naturale della vita. Un'altra, pragmatica, riguarda il percepire una pensione la quale consente di essere autosufficienti riguardo alle spese da sostenere e può dare la possibilità di vivere e prendere decisioni in autonomia.

NÉ GIUDIZIO, NÉ SENSO DI COLPA

Sarebbe inopportuno per molteplici ragioni, esprimere giudizi o sentirsi in colpa rispetto alla scelta di ricoverare un congiunto in casa di riposo. Dovremmo piuttosto riflettere su come si vive in questi luoghi, conoscerli meglio e pensare quali cambiamenti sia possibile attuare nell'ottica di migliorare la qualità della vita dei vecchi che li abitano.

L'esperienza di lavoro come infermiera professionale in RSA (della quale parlo nel libro di recente pubblicato), ha contribuito a rafforzare il mio interesse al riguardo. Vorrei crescesse la volontà di confrontarsi su questi temi e mi piacerebbe che il presente e il futuro di tutte le persone anziane e non autosufficienti, le loro giornate normali, fossero oggetto di maggiore attenzione. Che la televisione se ne occupasse non solo quando protagonisti di episodi di cronaca... o in occasione di compleanni ultracentenari. Qualcosa inizia a cambiare, ma sono tanti i vecchi divenuti "ostaggio" di burocrazia, organizzazioni più o meno rigide, umori più o meno cangianti di operatori che si

¹ Sottotitolo, "Anziani in casa di riposo", Ed. Stampa Alternativa/Nuovi Equilibri (2011), p. 232, Euro 13.00. Nell'articolo si è deciso di lasciare la diversa denominazione delle residenze. Seppur evidente il riferimento alle strutture che accolgono anziani non autosufficienti.

occupano di loro, cure assistenziali e mediche rispetto le quali spesso non hanno voce in capitolo. Destinati a divenir ben presto non autosufficienti anche quando, all'ingresso in struttura, in parte lo sono. Rassegnati o meno a stare dentro schemi, protocolli, rigide regole di comportamento che non immaginavano esistere.

I vecchi e i disabili sono fragili, dipendenti da altri ed è raro contestino cose e condizioni. Chi ci prova può trovarsi parecchie persone contro, peggiorando la propria situazione. Ecco perché spetta a noi tutti, ai loro parenti, agli operatori, agire in questo senso. Nelle case di riposo e di accoglienza c'è un gran movimento. Un intrecciarsi di persone con ruoli più o meno in relazione tra loro vanno, vengono, corrono, si danno un gran da fare intorno agli ospiti; li alzano, cambiano, lavano, nutrono, spostano qua e là, somministrano loro farmaci, eseguono medicazioni e interventi vari, interessano con varie attività... Loro di solito stanno fermi; si lasciano fare. La mente ricorda il passato, gli avvenimenti della vita, i lutti, le lontananze. Gli sguardi spenti o attoniti nell'attesa delle visite dei parenti, s'illuminano nell'incontro con loro. A volte invece la demenza riesce a stendere sulla vita come un velo di dimenticanza. Un sollievo. Partendo dalla convinzione profonda che siano le relazioni a render la vita degna d'esser vissuta, credo si dovrebbe iniziare con il riconoscerne l'importanza.

RELAZIONI E COMUNICAZIONI

Di cosa si parla in RSA? Che cose ci si comunicano? Come sono i gesti che si compiono? L'anziano, col suo bagaglio di esperienze, che domande si sente fare giorno dopo giorno? Quali azioni sente compiere su di sé? Probabilmente vorrebbe sentire l'interesse verso la sua persona in senso generale, e non soltanto nei confronti del corpo malato o malandato a fondamento della relazione con il personale. Vorrebbe potersi raccontare, essere ascoltato, compreso e consolato, sentire intorno un clima di rispetto. Potersi fidare che le sue volontà saranno accolte e rispettate. A volte questo già accade; sarebbe auspicabile divenisse la norma. La relazione in RSA si estende dai propri verso altri ruoli e viceversa. Comprende gli anziani, loro conoscenti e famigliari. A volte i due tipi di comunicazione avvengono contemporaneamente, con le evidenti difficoltà che questo può comportare. La qualità

della comunicazione all'interno del gruppo di lavoro, tra operatori professionali che si occupano dell'assistenza diretta, risulta molto importante e determinante per il maggior benessere degli utenti. Comporta una corretta consegna degli avvenimenti accaduti durante il proprio turno e documentazione di questi. Con un ascolto attento di cose importanti che ci sono trasmesse, sia durante i cambi turno, sia mentre si lavora, senza timore della responsabilità di farsene carico. Accade di perdere un sacco di tempo cercando di risolvere problemi che potevano essere evitati tranquillamente, lavorando con più attenzione e meno ansietà.

Spiace constatare un certo deterioramento generale nei rapporti tra persone, sul posto di lavoro. Si diceva un tempo che l'unione fa la forza; il venir meno di questa per varie ragioni sociali, compreso il crescente individualismo, ha reso il lavoratore debole, ricattabile, sempre meno protagonista del suo operato. Le cause dei disaccordi purtroppo presenti tra operatori anche in questo campo, andrebbero con calma prese in considerazione.

Carichi di lavoro eccessivi, turnistiche che rendono difficile una normale vita familiare e/o sociale, competitività, impossibilità di esprimere i propri personali talenti ed emozioni, assenza di supervisione, carente formazione professionale, insoddisfacenti rapporti con gli amministratori, senso di frustrazione... A queste vanno aggiunte le problematiche personali che è difficile estraniare dalla vita lavorativa. Quando si è in difficoltà e si avrebbe bisogno di cure per sé, è evidente che risulta ancor più gravoso prendersi cura di altri. Ciò che sta più in profondità, nella "pancia", è difficile da tenere a bada.

Guardarsi dentro è faticoso, a volte doloroso, e non può essere un obbligo farlo. Bisognerebbe però convincersi che può aiutare a stare meglio, a lavorare e vivere meglio. Sarebbe utile che operatori di assistenza, infermieri e altri operatori che lo desiderano, avessero modo di confrontarsi sugli accadimenti che vivono quotidianamente e che spesso si portano a casa dopo l'orario di lavoro. Vissuti e amarezze tenute dentro che appesantiscono il rientro l'indomani e sedimentando, il corso della vita lavorativa.

E' importante chiarire che relazionarsi non significa necessariamente parlare. Cosa che può anche complicare e peggiorare i rapporti. Importante è l'esser presenti con la propria attenzione, empatia, consapevolezza, che

presuppongono una buona relazione con se stessi; un cammino da percorrere parte da soli e parte insieme alle persone che ci stanno accanto, ciascuno con la propria energia, emozioni, idee, pregiudizi che si intrecciano e si vanno specchiando nei nostri. Percorso che include l'accettazione delle diversità viste come risorsa invece che ostacolo al lavorare insieme.

In tanti non credono a supervisioni e formazioni professionali che, quando mal condotte, possono sembrare perdite di tempo. Tempo che si sentirà di aver ingiustamente sottratto alla propria famiglia, o interessi. Bisogna comprendere anche questo. La formazione di base ricevuta con il corso di studi professionali, è fondamentale per un buon inizio. In seguito l'aggiornamento è senz'altro utile quando si sviluppa a partire dalla pratica quotidiana. Crescere professionalmente implica anche convincersi di essere protagonisti. Darsi un obiettivo condiviso può essere un valido punto di partenza per rafforzare il gruppo di lavoro e crederci, provarci, deve essere reso possibile.

Partendo da un obiettivo anche minimo si possono avanzare richieste che nascano dal desiderio di cambiamenti a beneficio di tutti, imparando a chiedere ciò che si crede utile... avendo presente che il benessere dell'anziano è prioritario, ma non disgiunto da quello di chi gli lavora accanto. Fosse anche un luogo dove potersi rilassare dieci minuti se ci si sente vicini a un crollo psicofisico (l'alternativa ora è di andarsi a fumare una sigaretta e bersi un caffè), anziché continuare a correre riversando sui vecchi, stati d'animo dei quali loro sono innocenti. Non sono loro la causa, come si tende a pensare.

LE RAGIONI DELLE ORGANIZZAZIONI E QUELLE DELLE PERSONE

Tanti vecchi diventano insopportabili perché si sentono scomparire in un ingranaggio che, invece di rispettare e valorizzare, imprigiona, impedisce le minime iniziative, non chiede né ascolta, va avanti da solo, per inerzia. Perché le ragioni dell'organizzazione, le procedure, i protocolli, le regole, sono date per scontate e hanno la priorità rispetto ai bisogni personali degli anziani, alle caratteristiche di ciascuno, alla loro identità e libertà di esprimerla? Come si è determinato questo stato di cose? La conseguenza potrà sembrare che il carico di lavoro risulti meglio distribuito. Ma

sarà poi così vero considerando imprevisti, malesseri vari, malattie degli operatori, loro sostituzioni? Potrà sembrare che rispettare regole e orari (alzate, pasti, cambi...) rigidamente stabilito, sia una priorità inevitabile... ma così si lavora meglio? E' pur vero che, allo stato attuale delle cose e in assenza d'altro tipo di riconoscimento, è il rispetto dell'organizzazione che dà la misura del proprio operato.

L'energia utilizzata in conflitti con le inevitabili discussioni, tra le figure professionali (in particolare infermieri, OSS, ASA), nell'osservarsi a vicenda per giudicare chi meno lavora anziché chi meglio lavora, andrebbe usata in modo costruttivo facendo qualcosa di creativo, diverso, lievemente trasgressivo. La durezza, la rigidità, la fretta, hanno un ritorno; la tensione ancor di più. E quel che si riceve oggi può essere il risultato di ciò che ieri è stato seminato. Forse da altri diversi da noi, perché i vecchi non san sempre distinguere tra tanti visi differenti, di persone in continuo mutamento. Quando sono contenti invece, rimandano in generale questa soddisfazione al personale. Così vale per i famigliari. E tutto questo si traduce in appagamento per il lavoro fatto.

Anche la relazione tra gli anziani è determinante per la qualità della loro vita, e gli operatori dovrebbe saper dirimere i conflitti e pacificare gli animi. Il dialogo degli anziani con i famigliari è spesso mediato da assistenti e altre figure professionali. Accade si diano pareri contrastanti, giudizi non obiettivi, si nascondano cose... per comodità e opportunismo. Il personale dovrebbe far di tutto perché le visite dei parenti siano un momento piacevole e non generino tristezza e malintesi. Sarebbe bello che ciascun operatore, al termine del turno, recuperasse tra i vissuti un gesto, una parola, qualcosa che lo fa sentire bene; trasmettendogli che il proprio impegno ha avuto un senso.

Mantenersi emotivamente distaccati dalle situazioni dolorose con le quali si viene a contatto è necessario ma, quando ciò diviene chiusura totale, può sembrare cinismo. Le naturali difese personali dovrebbero distinguere tra azioni da compiere e le persone fragili sulle quali si compiono, verso le quali è possibile essere com-passionevoli, gentili, affettuosi, in una parola empatici, mantenendosi nel proprio centro, senza né soffrire, né lasciarsi troppo coinvolgere.

Ben si comprende quante difficoltà e quanta forza fisica e di carattere comporti l'essere

impegnati nelle professioni di cura. Per svolgerle bene bisogna fare sì che il personale sia adeguato come numero e che il lavoro svolto sia giustamente riconosciuto e retribuito. Piuttosto si risparmi su spese d'effetto. Per questo, al momento attuale riesce difficile credere possibili cambiamenti significativi.

Una richiesta di cambiamento che partisse dalla base, dovrebbe avere un riscontro ai vertici. Farne comprendere le ragioni. Coloro che non lavorano a stretto contatto con le persone fragili, ad esempio, possono non comprendere l'importanza di avere il "giusto" tempo per loro. Tempo che sarebbe ben impiegato, ad esempio, per far sì che i vecchi conservino più a lungo possibile le capacità residue; rimanendo al loro fianco mentre svolgono da soli azioni, con la lentezza che li caratterizza. Nel caso la volontà di cambiamento auspicata partisse dagli amministratori, le cose sarebbero più semplici? L'ideale sarebbe l'incontrarsi su un terreno comune pensando come vorremmo noi stessi essere curati da anziani.

SPAZI, AMBIENTI E ... TEMPI

L'architettura delle strutture, la disposizione degli spazi e gli ambienti dove i vecchi passano il loro tempo, hanno grande importanza rispetto al cambiamento. Al presente si dà per scontato che la casa di riposo somigli a un ospedale, pur chiamandola casa. Si cura molto l'esteriorità perché l'effetto visivo su coloro che la visiteranno per decidere se affidarvi un loro congiunto è di fondamentale importanza. Se è bella, si tenderà a comprare un servizio "a scatola chiusa", e a spendere molti soldi senza sapere davvero come il proprio caro sarà accudito. Parte di questi soldi potranno essere della collettività che ovviamente non ha voce in capitolo, non ponendosi per nulla il problema.

Una telefonata che annuncia il liberarsi di un posto in una struttura, può bastare a cambiare drasticamente la vita a un vecchio, che invece va preparato, informato, assicurato che si terrà conto delle sue esigenze personali. Purtroppo accade di promettere cose tanto banali... senza mantenere.

Considerare la vecchiaia una malattia trasmette l'idea di una inevitabile dipendenza da altri. Si insegna ai vecchi a chiedere, chiamare, suonare il campanello per ogni cosa. Salvo poi lamentarsene. Non potendo più prendere iniziative il vecchio si omologa per quieto vivere o si ribella a suo rischio, d'esser preso in

antipatia, sgridato o sedato. Di solito impara a star quieto, a tener dentro. E sta male. Bisogna curarlo, accudirlo di più, spendere di più. Anche il personale si omologa, sulla scia della medesima impronta. Il vecchio però è sempre lì, giorno dopo giorno. In vista di un futuro che lo spaventa. Un futuro che siamo noi a costruirgli attorno, considerandolo un corpo malandato. Che ha perso autonomia, che certamente facciamo prima a fare noi, piuttosto di rispettare i suoi tempi. Prendersi cura dei vecchi è impegnativo e faticoso. Senza dubbio. Soprattutto farlo come si fa ora. Con l'ossessione delle cadute, dello "scaricarsi", dei pannoloni bagnati o sporchi, dell'essere chiamati, del loro muoversi negli ambienti, della lentezza nel mangiare, nel camminare...

La società efficiente, del tutto e subito, deve rallentare. Per tutti. Lo dovrebbe fare tramite noi che passiamo la vita a correre e agitarci, invece di prenderci il tempo di sedersi accanto a un ospite, ascoltarlo, guardare i suoi occhi, toccare le sue mani, fare una carezza a un volto che poche ne conosce, dargli un abbraccio di cuore.

Nel caso di una struttura nuova o da ristrutturare, penso sarebbe un ottimo inizio ripensare gli spazi dall'ottica delle persone che li abiteranno e non solo di quella di coloro che vi lavoreranno o verranno in visita. Pensiamo a strutture piccole, meno alienanti. Gli spazi potrebbero essere pensati per situazioni diverse. Secondo il grado di autonomia andrebbe consentito agli anziani di isolarsi, rimanere in camera o in altri spazi, anziché passare la giornata in un salone. Si dovrebbe poter personalizzare la camera anche con mobili propri, poter scegliere la camera singola o la compagna di stanza, avere modo di potersi rifare il letto e altre piccole pulizie, soli o con l'aiuto di un familiare o volontario, coltivare interessi, tenere con sé il proprio animale domestico, mantenere il proprio medico curante, scegliere di non essere allontanati in caso di peggioramento delle condizioni di salute, sentirsi liberi di accettare o no le prescrizioni mediche e infermieristiche, poter parlare della propria morte senza essere zittiti e sapere come questa sarà affrontata dal personale. Essere assicurati che se vorranno, un loro caro potrà essere accanto a loro senza limiti di orario.

"La meta della cura è promuovere un'aria di fiducia che metta in grado gli ospiti di agire con l'indipendenza che le condizioni fisiche e mentali concedono loro. Il fine di vivere se-

condo natura è dare continuità alla vita, essendo la premessa di base quella di concedere la massima continuità possibile allo stile di vita adottato fino al momento del ricovero" (Mc Callum, 1992, p. 220). In base a questo consegue che le rette sarebbero diversificate a seconda del lavoro che effettivamente l'anziano dà agli operatori, cosa che incentiverebbe la sua autonomia. Queste idee, vista la realtà attuale, paiono provocazioni. Ricoveriamo vecchi che sembrano già incapaci di compiere le minime azioni. A ben pensarci però, che ne sappiamo di loro? Esiste qualche questionario da compilare su come vivevano fino al giorno prima? Sembra utopico un cambiamento che vada in questa direzione; certo la strada da percorrere passo dopo passo è lunga. Comporta cambiare anche la propria visione interiore e aprire la mente al nuovo è difficile; ci si scontra con resistenze e false sicurezze che ci legano, soffocano le speranze, spaventano. Questo accade in generale nella propria vita e nella società; in particolare nei tempi in cui viviamo ora che paiono "imbalsamati", fermi nell'abitudine, nelle chiusure, nell'assuefazione al peggio che molti sperimentano senza neppure accorgersene.

LA VECCHIAIA ARRIVERÀ ANCHE PER NOI

Pensare che la vecchiaia arriverà anche per noi, non si fa. Abbiamo paura a farlo e ci pensiamo in modo superficiale. La liquidiamo

con frasi fatte. Le persone ancora autonome tendono a non considerarsi anziane, se non per alludervi con ironia... Il contatto delicato tra corpi e tra anime è ciò che dà valore alla vita. Saranno questi i ricordi che affioreranno alla mente un giorno lontano in cui potremmo trovarci ad essere seduti in carrozzina, attendendo che questa inizi a muoversi, senza sapere chi la spinge, verso dove, verso cosa... Divenuti ingranaggi di una catena, pezzi come altri, privati della libertà di decidere della propria vita; potremmo preferire la demenza. Mi rifiuto di pensare a questo tipo di anzianità.

Essere anziani, oltre a ricevere ragionevoli cure e igiene quotidiana, vorrei fosse contemplare la vita trascorsa, i ricordi. Vorrei fosse accettazione e consapevolezza delle proprie e altrui scelte, perdonando e perdonandosi gli errori compiuti. Fosse il non sperimentare il senso di abbandono e ricevere le visite delle persone care senza fretta, in un ambiente accogliente. Sentire rispettato il proprio senso del sacro o di laicità, poterli agire e contare su qualcuno che aiuta a sistemare cose che rendono inquieti. Sapere che resterà traccia del proprio passaggio in casa di riposo, e vi sarà un congedo dagli altri ospiti, un saluto... quando sarà opportuno. Un buon libro, buona musica, buone parole e gentilezza che accompagna; sulla quale contare quando sarà arrivato il giorno che si prenderanno le distanze dalla vita, per andare oltre.



Vecchi da morire. Anziani in casa di riposo

L'autrice ha lavorato per anni come infermiera professionale in diverse case di riposo. Il frutto è raccolto in questo libro che intervalla ritratti toccanti di anziani che ha curato, con il resoconto circostanziato delle condizioni di vita nei luoghi pubblici o privati del loro ricovero. Dalla sua esperienza è possibile ricavare informazioni preziose riguardanti i pro (pochi) e i contro (molti e diffusamente riportati) delle strutture di accoglienza, fino a offrire spunti per prendersi meglio cura degli anziani, fuori e dentro le strutture, e addirittura delineare un'ipotetica casa di riposo ideale. La gestione degli anziani è ormai un grave problema sociale, eppure manca un'informazione chiara e approfondita su come si vive nelle case di riposo e cosa si deve sapere per decidere sul destino dei nostri vecchi. Un libro utile, anzi indispensabile, per ogni famiglia italiana e anche per gli addetti ai lavori (infermieri, assistenti, medici, gestori).

Silvina Petterino, **Vecchi da morire. Anziani in casa di riposo**, Stampa alternativa/Nuovi Equilibri, 2011