

L'agenda "Rosmarina" per monitorare e stimolare il paziente anziano

L'agenda "Rosmarina" nasce dall'intuizione di un Mmg e geriatra, la collega Roberta Francia, scomparsa prematuramente. Partendo dalla sua esperienza di medico con la necessità di monitorare il paziente a domicilio è nato una diario-agenda da compilare da parte dei caregiver o dai pazienti stessi se cognitivamente indenni o con iniziale decadimento cognitivo come stimolazione cognitiva

Andrea Fabbo - Geriatria, Direttore UOC Disturbi Cognitivi e Demenze - AUSL di Modena

Laura Guidi - Presidente Associazione di Promozione Sociale "Giovani nel Tempo" - Bologna

"Nella mia lunga attività di medico di famiglia ho seguito e seguo a domicilio persone non autosufficienti.

La necessità di avere notizie sulle attività della vita quotidiana fra una visita domiciliare e un'altra che avviene non più di una volta alla settimana, mi ha indotto a creare un promemoria da compilare da parte dei caregiver o dai pazienti stessi, se cognitivamente indenni, per monitorare quotidianamente le attività e i disturbi che si presentano durante l'intervallo tra le mie visite".

Roberta Francia

(26-29.4.2017).

Per uno scherzo del destino l'agenda veniva presentata proprio in Giappone dove Roberta Francia nel 1990 durante un altro importante congresso mondiale aveva presentato, insieme al collega Alessandro Pirani, per la prima volta la scheda BINA (Breve Indice di Non Autosufficienza) poi diventato lo strumento ufficiale della Regione Emilia-Romagna per l'inquadramento della non autosufficienza dell'anziano e tutt'oggi utilizzato. In quegli anni la scuola modenese di Geriatria, poco prima della scomparsa del Prof. Giampaolo Vecchi, uno dei "padri fondatori" della geriatria italiana, era leader nel settore delle innovazioni in campo gerontologico. Non è un caso quindi che l'idea di questa agenda nasca proprio da un membro di quella stessa scuola.

► Tecnica di stimolazione cognitiva

L'agenda si sviluppa inizialmente con la necessità, tipica di un Mmg, di conoscere alcuni aspetti importanti della salute dell'anziano per monitorare abitudini giornaliere,

assunzione dei farmaci, alimentazione, umore e sonno a cui Roberta ha associato elementi della tecnica di stimolazione cognitiva conosciuta come ROT (Reality Orientation Therapy), che era praticata a Modena già trenta anni fa nell'ambito dei programmi di riabilitazione geriatrica che sono stati esempio per tante Geriatriche in Italia.

La tecnica è finalizzata a "riorientare" la persona rispetto a sé, alla propria storia e all'ambiente circostante e può essere inserita nel contesto di programmi di riabilitazione. Oggi è inserita nell'ambito dei programmi di stimolazione cognitiva (CST) che si sono dimostrati efficaci per rallentare il decadimento cognitivo di grado lieve-moderato.

La ROT costituisce attualmente uno degli esempi di "training cognitivo" in grado di fornire risultati positivi non solo in persone con deterioramento cognitivo di grado lieve-moderato, ma anche in pazienti anziani confusi e disorientati, che hanno bisogno di riferimenti precisi per poter affrontare nel miglior modo possibile la loro quotidianità.

Inoltre, tale metodologia, oltre che

L'agenda "Rosmarina" (il nome deriva dalla pianta di Rosmarino che ha effetti benefici sulla memoria) nasce dall'intuizione di un medico di medicina generale e geriatra, la collega Roberta Francia, scomparsa prematuramente, qualche settimana prima della presentazione ufficiale del progetto al congresso mondiale dell'Alzheimer Disease International di Kyoto

un supporto cognitivo, ha lo scopo di fornire anche un supporto di tipo psicologico per le situazioni socializzanti e di gratificazione che essa realizza.

Quindi dall'idea iniziale di uno strumento semplice per avere una serie di informazioni basilari nell'assistenza quotidiana si è passati ad inserire elementi per l'allenamento della memoria partendo dalla ROT tradizionale (giorno, anno, mese, ecc.) inserita nei protocolli di Stimolazione Cognitiva (CST) e consigli per il mantenimento delle autonomie e per il benessere come gli esercizi fisici per riattivare le articolazioni o i "giochi di memoria" per migliorare le funzioni cognitive oltre che consigli per la gestione quotidiana.

► Struttura dell'agenda

L'agenda Rosmarina che riprende elementi della ROT può essere allora un valido ausilio per persone con decadimento cognitivo che necessitano di tenersi mentalmente allenate; è un'agenda priva di riferimenti temporali da compilare giorno dopo giorno in modo facile ed intuitivo grazie alle rappresentazioni grafiche in essa contenute. Ciascuna pagina dedicata ad una singola giornata si compone di:

- una parte ispirata alla ROT tradizionale quindi composta da campi in cui indicare il giorno, la settimana, il mese, l'anno e il clima riferiti al momento in cui si sta scrivendo;
- una parte riferita alla routine quotidiana della persona: cosa ha mangiato e quanto ha bevuto, se ha assunto le medicine, se ha fatto esercizio fisico e mentale, se è andato in bagno, come ha dormito;
- una parte riferita al proprio stato fisico ed emotivo: se prova dolore in qualche parte del corpo e quale

è lo stato emotivo in cui si trova. In aggiunta ci sono alcune pagine dedicate al riepilogo delle incombenze settimanali (pagamenti, lista della spesa, visite mediche in programma, ricette da voler realizzare, telefonate da dover fare); una doppia pagina è riservata ai farmaci assunti dove la persona deve indicare il nome dei farmaci, l'orario di assunzione e a che cosa servono. La "Rosmarina" è uno strumento che può aiutare gli anziani sia senza che con decadimento cognitivo, ma anche i familiari che li seguono o i professionisti quali assistenti domiciliari, infermieri o figure riabilitative, per pianificare ed effettuare le attività quotidiane come un "gioco", monitorando al tempo stesso quegli elementi necessari alla cura della persona. L'agenda è particolarmente utile per le persone a "rischio" di decadimento cognitivo ma anche per quelle con deficit di grado più avanzato (in tal caso la compilazione deve avvenire con una persona di "supporto") non solo per gli elementi di stimolazione cognitiva in essa contenuti ma anche per i consigli che riguardano le pratiche della vita quotidiana (attività fisica e intellettuale, ecc).

► Studio osservazionale

Su queste basi stiamo organizzando uno studio osservazionale, con la collaborazione di alcune associazioni di familiari ("Amnesia" di Napoli che gestisce un centro di incontro per persone con demenza e familiari, "Insieme a Te" di Bergamo che si occupa di programmi di assistenza domiciliare per le persone con demenza, "Afar-Associazione familiari Alzheimer" di Modica, Associazione Alzheimer di San Marino), il cui obiettivo è quello di dimostrare l'esistenza di un effetto benefico dell'u-

so dell'agenda Rosmarina nella persona con decadimento cognitivo.

L'ipotesi è che l'uso di una agenda strutturata come la Rosmarina, a differenza dell'uso di un altro ausilio non strutturato come un diario porti ad un miglioramento di: orientamento temporale (giorno, mese, anno, stagione, clima), memoria (cosa si è mangiato, quanto si è bevuto, se si è andati in bagno, se è stato fatto esercizio fisico e mentale, se sono state assunte le medicine, spese da fare, visite mediche, pagamenti, livelli di autonomia nelle attività strumentali (come assumere le medicine o gestire il denaro) o basali della vita quotidiana (assunzione autonoma di cibo, acqua e utilizzo del bagno).

Lo studio inoltre si propone di valutare possibili effetti sullo stato di stress del caregiver, ipotizzando che l'eventuale miglioramento del quadro cognitivo e funzionale generale della persona comporterebbe una auspicabile riduzione del carico assistenziale del caregiver.

Gli obiettivi sono ambiziosi ma crediamo che molto si può fare iniziando proprio da strumenti semplici e di facile utilizzo che possano aiutare gli anziani con o senza decadimento cognitivo nella loro quotidianità.

Le premesse sono buone così come dimostrato dall'interesse verso "Rosmarina" in contesti internazionali, come Alzheimer Europe 2017 a Berlino dove il poster che presentava l'agenda ha vinto il primo premio: questo ci offre l'opportunità di proseguire su questa "strada" che poi è quella tracciata da Roberta a cui diciamo semplicemente "Grazie".

Per informazioni

- www.perlungavita.it
- info@giovanineltempo.it
- www.giovanineltempo.it