

«Time to care»

Misurare il benessere dell'anziano

A cura di Daniele Raspini, Simone Cellai e Romina Criscuolo (Asp Martelli, Figline Valdarno, FI)

Che cosa vuol dire misurare il benessere di una persona? Come è possibile farlo? Effettivamente non è mai stato un compito facile.

L'utilizzo di un dispositivo indossabile di larga diffusione nel mondo del fitness (il «FitBit®»), ovvero un orologio elettronico con funzioni di rilevazione del movimento e di alcuni parametri vitali), all'interno di una struttura residenziale per anziani, nasce dall'intuito di chi, utilizzandolo per fini personali, ne ha compreso le potenzialità, che successivamente, sono state utilizzate per rilevare il grado di attività e di benessere delle persone residenti.

Da un punto di vista della operatività, una volta individuato il residente da tenere sotto osservazione, viene posizionato al polso dell'anziano il dispositivo, che attraverso un collegamento *wireless*, invierà informazioni e dati al software (disponibile tipicamente insieme al dispositivo) nel quale è stato precedentemente creato il profilo dell'anziano. Il dispositivo ha un'autonomia di carica della batteria di cinque giorni circa e in corrispondenza della fase di ricarica della batteria vengono scaricati i dati raccolti e memorizzati. Dispositivi più moderni consentono tempi di autonomia della batteria più lunghi.

Il dispositivo viene indossato dai nuovi ingressi in struttura e da tutte le persone che evidenziano criticità che intendiamo monitorare. Gli aspetti per i quali è stato utile l'utilizzo del dispositivo di rilevazione sono:

- **La possibilità di verificare il livello di attività/movimento di una persona e di definire un obiettivo specifico di miglioramento.**
- **Il monitoraggio dei tempi di riposo, sonno/veglia per stabilire azioni assistenziali personalizzate.**
- **La rilevazione e la prevenzione del rischio di caduta accidentale.**

Il periodo di sperimentazione del progetto è durato sei mesi (gennaio-giugno 2017), al termine del quale l'utilizzo del dispositivo è diventato una modalità effettiva di rilevazione dei parametri presso la nostra struttura.

Il grande risultato ottenuto è stato quello di riuscire a misurare alcuni aspetti della vita, essenziali al fine di garantire un livello assistenziale sempre più personalizzato. Questo ci ha permesso di migliorare la presa in carico globale e di prevenire alcune criticità tipiche dell'età geriatrica.

Nello specifico le attività avviate già all'ingresso in struttura, hanno riguardato il movimento-mobilità, il sonno/veglia-riposo e il rischio cadute per le quali vengono fatte le seguenti considerazioni. Quando un anziano entra in struttura vengono raccolte la storia sanitaria e la storia di vita, talvolta però tali informazioni non sono complete ed è necessario un periodo di adattamento e di conoscenza reciproca prima di poter intervenire. L'uso del dispositivo ci



permette di sapere quanto una persona si muove, in quali momenti della giornata, se necessita di essere ulteriormente stimolata al cammino o se è sufficiente quello che effettua spontaneamente.

All'ingresso, inoltre, raramente abbiamo informazioni relative alle abitudini della persona durante la notte, quanto tempo ci impiega per addormentarsi, se si alza per raggiungere il bagno, se si muove spesso durante il sonno. L'utilizzo del dispositivo ci permette di conoscere queste abitudini e ci dà la possibilità di calibrare il nostro intervento assistenziale.

Il Movimento

Con l'utilizzo del dispositivo di rilevazione possiamo monitorare il movimento compiuto da una persona all'interno di un arco temporale e conseguentemente impostare un obiettivo specifico. È possibile tracciare tutti gli spostamenti che la persona compie ogni giorno e adattare le attività da proporre sulla scorta di questo dato. Se individuiamo una criticità, definiamo nuove azioni e il dispositivo sarà utile per misurare il miglioramento della situazione sulla base delle nuove azioni intraprese.

Ad esempio, l'applicazione del dispositivo a una persona demotivata al movimento soprattutto nel pomeriggio, ha permesso di avviare un'azione di miglioramento consistente nell'attuazione di un programma di deambulazione assistita, da proporre più volte durante il giorno, e un maggiore coinvolgimento nelle attività che vengono svolte in struttura durante il pomeriggio.

La verifica dei risultati nel tempo ci ha permesso di riscontrare un aumento dell'attività fisica, il miglioramento del tono dell'umore e la diminuzione degli stati di sedentarietà.

Nel caso di soggetti con malattia di Alzheimer, in cui si presenta *wandering*, il monitoraggio del movimento è utile per misurare l'attività afinalistica che lo



caratterizza, in modo da intervenire, ad esempio, proponendo occasioni di riposo e/o zone d'interesse nell'ambito di un ambiente protesico.

Il monitoraggio dell'attività motoria fornisce informazioni utili anche per impostare i bisogni alimentari di una persona in base all'attività svolta.

Il riposo

Il riposo rientra sicuramente tra i parametri più importanti da misurare per definire il benessere di una persona, sia la sua durata sia la sua qualità. Il dispositivo è in grado di rilevare periodi di irrequietezza e di effettivo riposo, sia diurno sia notturno.

Poter avere queste informazioni ci è utile per capire quanto una persona riposi durante la notte o in alternativa per capire se tale bisogno sia stato soddisfatto durante il giorno.

Soprattutto all'interno di nuclei specializzati, per la gestione di persone con disturbi cognitivo/comportamentali, talvolta i residenti presentano un'alterazione del ritmo sonno/veglia. I tempi di maggiore riposo non necessariamente corrispondono a quelli notturni. Capita però che questi soggetti arrestino le proprie attività per un tempo imprecisato, nelle ore più svariate garantendo comunque un periodo di riposo sufficiente al recupero. Poter monitorare questi tempi di riposo, ci aiuta nella personalizzazione dell'intervento. Possiamo aiutare la persona a effettuare ulteriori soste, fornendo ad esempio dei punti di ristoro o delle aree di interesse lungo il percorso, che invitano la persona a fermarsi.



Il rischio di caduta

L'utilizzo del dispositivo di rilevazione del movimento è stato utile per prevenire le cadute di alcuni anziani. Si tratta di soggetti che deambulano in autonomia ma che presentano le prime criticità legate all'equilibrio, solitamente utilizzano un deambulatore di supporto o un bastone. Cognitivamente sono orientati e sentono la necessità di essere ancora attivi e autonomi.

Questa tipologia di persone si sposta in autonomia esponendosi a un elevato rischio di caduta. La criticità maggiore per questi soggetti si presenta durante la notte, quando si alzano per assecondare lo stimolo di andare al bagno. Con l'attività di monitoraggio del comportamento notturno attraverso il dispositivo, possiamo individuare la fascia oraria in cui la persona si alza per raggiungere il bagno e di conseguenza possiamo intervenire mettendo in atto azioni d'aiuto come il passaggio dell'operatore in camera, proprio in quella fascia oraria.

Considerazioni finali

La buona prassi è facilmente trasferibile in quanto non risulta complessa nella sua implementazione e i costi di investimento sono limitati a poche centinaia di euro per un paio di dispositivi, con ricadute sul benessere significative. Pertanto, l'utilizzo di un sistema di rilevazione come questo e con queste modalità, rappresenta sicuramente un esempio di come le nuove tecnologie possano essere a servizio di una categoria di persone a cui solitamente non si penserebbe. La nostra esperienza ci permette di affermare che ampliando la visione delle cose spesso possiamo individuare aspetti che, in maniera semplice, possono esserci d'aiuto nel nostro vivere quotidiano. Le potenzialità che abbiamo individuato in questo dispositivo, sono sicuramente una parte di quello che è possibile fare, resta a tutti gli altri il compito di continuare a sperimentare.

Si ringrazia il Marchio *Qualità&Benessere* per aver segnalato questa buona pratica alla redazione di *CARE&Management*.

