Riabilitazione: Progetto Ortensia camminando per Brescia... insieme

L'iniziativa

L'Associazione Priamo scende in campo per chi soffre d'asma e broncopatia cronica

● Il Progetto Ortensia è un percorso riabilitativo ad approccio integrato in pazienti con broncopatia cronico ostruttiva e asma.

È patrocinato dal Comune di Brescia, ed è promosso dall'Associazione Priamo e dall'Associazione Memorial Marilena in collaborazione con l'UISP Comitato di Brescia e con i Volontari di Brescia Soccorso.

Tra le malattie croniche più diffuse e destinate ad aumentare fortemente in futuro, secondo l'Oms, ci sono le malattie respiratorie in particolare la Bpco e l'asma. Poiché queste malattie limitano fisicamente e psicologicamente sia il malato, sia i familiari che si occupano di lui, il progetto Ortensia si avvale di una metodologia di intervento che prevede l'integrazione di diverse competenze specialistiche (mediche, psicologiche, infermieristiche, fisiche, nutrizionali e culturali), con l'obiettivo di motivare il paziente ad aumentare il grado di autonomia sia fisica che comportamentale, traendone maggior beneficio.

La metodologia di intervento prevede l'integrazione di diverse competenze specialistiche

Valutazione. Gli pneumologi, che appartengono al Comitato Scientifico dell'Associazione Priamo e che prestano servizio presso la Divisione di Pneumologia e Fisiopatologia Respiratoria degli Spedali Civili di Brescia (Poliambulatorio di Via Marconi) e dell'Istituto di riabilitazione Ettore Spalenza della Fondazione Don Carlo Gnocchi di Rovato, selezionano e valutano l'idoneità dei soggetti broncopneumopatici a svolgere l'attività fisica proposta dal percorso attraverso la visita medica pneumologica, la spirometria, il test del cammino.

La psicologa stimola i paziente a riconoscere e accogliere i propri limiti e li sollecita ad utilizzare le proprie abilità residue, così da favorire una migliore qualità di vita anche attraverso l'utilizzo di tecniche di rilassamento.

Inoltre, sollecita i pazienti ad affrontare problematiche legate alla terza età, che hanno una stretta correlazione con i disturbi respiratori (ansia e deflessione del tono dell'umore).

L'istruttore UISP conduce il gruppo durante lo svolgimento della camminata ponendo particolare attenzione all'aspetto motorio inerente il cammino e verifica eventuali miglioramenti.

L'architetto segue il gruppo durante la camminata e stimola nei partecipanti curiosità e osservazione nella riscoperta culturale delle bellezze architettoniche e naturalistiche della città.

La nutrizionista educa ad affrontare vecchie abitudini alimentari stimolando i partecipanti verso un'alimentazione più corretta, varia e saporita.

L'infermiera istruisce sull' aspetto educativo della patologia respiratoria.

I volontari di Brescia Soccorso mettono a disposizione un mezzo di trasporto per trasferire i partecipanti qualora vi fossero disagi fisici durante il percorso.

Obiettivi. Gli obiettivi del progetto sono: favorire nel malato l'accettazione dei limiti che la patologia impone; motivare a utilizzare abilità residue al fine di favorire un buon grado di autonomia; permettere al malato una maggiore consapevolezza nel riconoscere le tensioni presenti nel corpo e le manifestazioni di ansia che possono compromettere la sua qualità di vita; stimolare, attraverso percorsi culturali diversificati, uno stato di benessere fisico, psicologico e relazionale, incoraggiandolo ad uno stile di vita attivo; educare verso un'alimentazione corretta; addestrare alle tecniche di rilassamento per una migliore gestione della dispnea o dell'attacco di panico in seguito all'affanno.

Il gruppo è composto al massimo da 8 persone con problemi respiratori senza obbligo d'ossigeno. I partecipanti hanno un'età inferiore ai 75 anni, la selezione dei pazienti è effettuata dai pneumologi.

Rientrano nel progetto i pazienti asmatici affetti da asma moderata persistente e/o soggetti con BPCO in stadio moderato. I percorsi si svolgono due volte all'anno quando il clima è mite (primavera e autunno).

Una settimana prima dell'inizio del percorso ogni paziente partecipa individualmente ad un incontro con lo psicologo dove sono raccolti dati sulla sua storia clinica, familiare e personale e dove vengono somministrati dei test che valutano il livello di stress, l'ansia e la depressione.

Il percorso. Il percorso si struttura in otto incontri a cadenza settimanale (il mercoledì) dalle 10 alle 12, ad eccezione del primo incontro dalle 9 alle 12.

Il percorso della prima giornata è in due fasi: presentazione dell'equipe e spiegazione finalità e organizzazione del percorso; camminata culturale a tema (parchi, centro storico, fontane e musei), addestramento al rilassamento muscolare progressivo di Jacobson. La difficoltà degli itinerari dipende dall'utenza con cui lo staff si interfaccia. Al temine di ogni incontro l'equipe comunica il ritrovo dell'incontro successivo e, in caso di pioggia, ci si ferma in sede dove viene insegnata una tecnica di rilassamento, oppure i partecipanti sono accompagnati a visitare il museo Santa Giulia, o i musei presenti nella zona del Castello.

Informazioni. La sede operativa dell'Associaizone Priamo è in Viale Piave 101 a Brescia (tel 030.72.81.786; www.associazionepriamo.it).

I PERCORSI PROPOSTI

1. Parco Ducos 1 e 2
2. Parco Tarello
3. Parco delle Cave
4. Parco Castelli
5. Parco colline (sentiero 19)
6. Brescia Romana
7. Brescia Medioevale
8. Brescia Risorgimentale
9. Piazze