

## **Il triage di cura**

Per ottenere una condizione il più possibile equilibrata nel corso della giornata, occorre ragionare su stress e benessere; e il benessere viene inteso come *“la migliore condizione funzionale possibile in assenza di stress”* (Guaita – Vitali).

Questa definizione inserisce un importante concetto: nella cura non è più possibile generalizzare, ma, per ogni singolo momento della giornata, per ogni azione, per ogni gesto, occorre sapersi destreggiare su più livelli. Per cercare di comprendere meglio questo aspetto, possiamo prendere come riferimento l'idea del **trriage**, quello che più comunemente viene utilizzato quando in sede di emergenza veniamo destinati secondo un codice di gravità, dal meno grave, bianco, al codice rosso, simbolo di intervento di urgenza; così, allo stesso modo, possiamo considerare tutti i possibili interventi legati alla cura dell'individuo fragile, dalle persone, dall'ambiente e dalle attività, secondo un criterio di differente *“gravità”*, mettendo in gioco competenze e abilità differenti.

Ecco alcuni esempi:

- **Il risveglio:** per un risveglio il più possibile naturale il meccanismo del triage prevede che innanzitutto vengano alzati e quindi preparati alla colazione tutti coloro i quali sono svegli e in movimento nel reparto (ancora in pigiama o camicia da notte); in secondo luogo chi è sveglio ma ancora a letto; da ultimo i cosiddetti dormiglioni, quelle persone che prolungano il riposo. Questo triage, che riteniamo abbia la sua validità in ogni situazione di cura e non solo nei nuclei dedicati (ad esempio nuclei alzheimer), presuppone il fatto che lo staff non si muova in serie nell'alzata (partendo quindi dalla prima camera per arrivare all'ultima), ma a macchia di leopardo, spostandosi a seconda delle situazioni che giornalmente trova. Oltre a ciò occorre prevedere una dead-line oltre la quale le colazioni non vengono più servite (al di là chiaramente di casi eccezionali); questo orario potrebbe essere indicativamente verso le 9.30. Muoversi a macchia di leopardo presuppone che anche altri servizi che seguono gli staff di cura, pensiamo alla sanificazione soprattutto, si debba muovere secondo la stessa modalità; è anche chiaro che se nel corso della notte ci sono state problematiche particolari per alcuni residenti, i tempi del risveglio e della colazione cambiano: sappiamo quanto è importante partire bene nella giornata!
- **Le camere:** il triage prevede che le camere più vicine alle zone comuni (soggiorni, sale da pranzo, sale visite,) ospitino i residenti con maggiore autonomia e migliori capacità cognitive, mentre gradualmente, allontanandosi dalla zona centrale, verranno ospitati gli individui più compromessi sino a quelli che vivono ormai in camera; si tratta in questo modo di garantire un maggior orientamento a quindi autonomia a chi ancora ne ha facoltà (quante volte abbiamo trovato persone ancora con buona autonomia fisica disorientati

perché la loro camera/casa era lontana rispetto agli spazi di vita?), limitando il controllo da parte degli Operatori Sanitari; allo stesso modo, avendo gli individui con maggiore fragilità in periferia, gli staff avranno la necessità di muoversi maggiormente e quindi di governare con più attenzione lo spazio di cura.

- **Il pranzo:** l'immagine descrive con precisione il concetto di triage legato a questo delicatissimo momento della giornata: chi è ancora in grado di mangiare il primo e il secondo su due piatti ben distinti, lo può fare usando i piatti bianchi ben contrastati con il fondo verde e con il colore della pietanza; se aumentano le difficoltà nel raccogliere il cibo sul piatto, allora una scodella può essere assai utile allo scopo di invitare la persona a mangiare in autonomia: raccogliere il cibo all'interno di una comoda scodella con un buon cucchiaino è abbastanza agevole (alcuni la impugnano in una mano e nell'altra, con il cucchiaino, vanno alla ricerca del cibo); quando le difficoltà aumentano e, soprattutto, i tempi per il pranzo di un individuo a cui viene offerto il pranzo su due piatti distinti si allungano (il secondo arriva quando il primo non è ancora finito raffreddandosi, poi arriva la frutta, e tutto si accumula sul tavolo), il piatto a scomparti può rappresentare un'ottima soluzione: tutto viene servito contemporaneamente, esteticamente è gradevole e accattivante (l'occhio vuole la sua parte!), non ci sono tempi di attesa tra una portata e l'altra. Questa soluzione è ottima anche per gli individui che non vogliono rimanere seduti a tavola oltre a essere la soluzione per offrire un buon pasto a chi è soggetto a vagabondaggio. Occorre ancora una volta ricordare che il pranzo deve iniziare in autonomia e solo quando la persona cessa di alimentarsi, non perché non ha più fame, ma perché non ha più le energie necessarie per farlo da solo, solo allora lo staff può intervenire; se si trova in una condizione agevolata di partenza, inserito in un corretto triage di proposta, potrebbe accadere che i suoi tempi di autonomia si prolunghino, portando gratificazione e miglioramento della stima di sé.



**La comunicazione:** il triage della comunicazione prevede che l'uso del linguaggio e il numero di parole gradualmente si riducano sempre più quando si passa da individui fragili con sufficienti livelli di consapevolezza sino ad arrivare a chi non comprende più il significato di ciò che viene detto ma si sintonizza su altri elementi. I modi per incoraggiare la comunicazione, nel caso si usi il linguaggio, si possono così riassumere:

- parlare chiaramente e lentamente, con frasi brevi;
- avere un contatto visivo con la persona con la quale stiamo parlando, non fare domande o avere altre conversazioni, dando loro il tempo di rispondere, perché possono sentirsi sotto pressione se si tenta di accelerare le loro risposte;
- incoraggiarli a partecipare a conversazioni con gli altri, se possibile;
- lasciare che parlino da soli durante le discussioni circa le loro questioni di benessere o di salute, in quanto non possono parlare per se stessi in altre situazioni;
- non ridicolizzare quello che dicono, riconoscendo quello che hanno detto, anche se quello che dicono sembra fuori contesto;
- dare loro scelte semplici - evitare di creare scelte complicate per loro;

Ma la comunicazione non è solo parlare. Gesti, movimenti e le espressioni facciali possono trasmettere un significato fondamentale. Il linguaggio del corpo e il contatto fisico diventano significative quando il discorso è difficile per una persona fragile.

Comunicare quando qualcuno ha difficoltà a parlare o di comprensione può essere semplificato:

- essere paziente rimanendo calmo, ciò può aiutare la persona a comunicare più facilmente;
- mantenere il tono di voce positivo e accogliente, dove possibile;
- parlare a rispettosa distanza evitando un tono intimidatorio (essere allo stesso livello o inferiore di quello che sono - per esempio, se sono seduti - può aiutare molto);
- accarezzare o tenere la mano della persona può rassicurare; osservare il loro linguaggio corporeo e ascoltare quello che dicono per vedere se sono a proprio agio (in questo un importante indicatore è il rilassamento dei muscoli facciali). E' importante che si incoraggino le persone a comunicare ciò che vogliono, per quanto possono. Ricordate, noi tutti troviamo frustrante quando non si riesce a comunicare in modo efficace, o si è fraintesi, o non si riescono a trovare le parole giuste.
- **Le attività:** tutto ciò che facciamo nel corso della giornata è soggetto al triage; e per attività non si intendono **SOLO** le proposte che rientrano nella sfera educativo/animativa, ma **TUTTE** le azioni che l'individuo svolge autonomamente, supervisionato o assistito dallo staff: fare un buon bagno è equivalente che cantare in modo appropriato e coinvolgente.

