



LA RIABILITAZIONE A CASA, DOPO L'OSPEDALE, SI FA CON IL DVD

Uno strumento realizzato per i pazienti dimessi dopo riabilitazione cardio-respiratoria dall'Istituto di Lumezzane dell'IRCCS Fondazione Maugeri. Un aiuto dalla tecnologia alla portata di tutti per non perdere i benefici dell'allenamento fatto in ospedale

Perché non utilizzare un mezzo tanto semplice quanto diffuso come la TV e il lettore DVD per far eseguire in modo corretto un allenamento necessario dopo un ricovero in una struttura riabilitativa? È questo che hanno pensato i responsabili delle Unità di Cardiologia e Pneumologia Riabilitativa dell'Istituto Scientifico di Lumezzane dell'IRCCS Fondazione Maugeri per non far vanificare il percorso intrapreso durante la degenza.

Da qui è nata l'idea di integrare gli strumenti che abitualmente vengono dati al paziente in dimissione, pazienti con patologie cardio-respiratorie a volte importanti come BPCO- Broncopneumopatia cronica ostruttiva, Insufficienza Respiratoria o scompenso cardiaco. Al manuale scritto si è quindi affiancato un supporto come il DVD, che troviamo ormai abitualmente nelle nostre case. È, infatti, fondamentale continuare a perseguire lo stile di vita imparato in ospedale, compatibile con la malattia invalidante, che permetta al tempo stesso il recupero delle abilità e di una vita di qualità soddisfacente.

Se durante il ricovero il paziente ha avuto modo di verificare e apprezzare i benefici dell'esercizio fisico che gli permette di tornare a svolgere le attività quotidiane più comuni, dal fare le scale al percorrere brevi tratti di strada, ai piccoli lavori domestici, spesso, al ritorno a casa, per molti risulta difficile rispettare in autonomia determinate indicazioni, in particolare quelle relative agli esercizi.

In presenza di una malattia cronica l'esercizio fisico gioca un ruolo chiave: "Con il riallenamento - afferma la dottoressa Simonetta Scalvini, Direttore Scientifico dell'Istituto di Lumezzane - anche il malato cronico può tornare ad uscire di casa, riprendendo amicizie e vita sociale, fino a sentirsi meglio con il proprio corpo, recuperando le abilità motorie che la malattia aveva limitato o addirittura eliminato".

Per questo, in fase di dimissione, i due team di riabilitazione dell'Istituto Scientifico, che a breve coinvolgeranno anche la riabilitazione neuromotoria, hanno pensato di fornire un ulteriore strumento per rendere autonoma la persona nel proseguire l'allenamento al domicilio, in modo diverso e coinvolgente. Se, infatti, le prescrizioni sulla dieta e la terapia si possono circoscrivere al manuale, per l'attività fisica gli operatori hanno capito che il paziente ha bisogno di essere seguito passo dopo passo... proprio come in ospedale. Con il DVD la palestra dell'Istituto scientifico entra così nelle case dei malati che vengono guidati dai fisioterapisti conosciuti durante il ricovero, nell'esecuzione di sessioni di riabilitazione giornaliere.

L'iniziativa rappresenta una novità nella gestione del paziente cronico e una modalità preziosa di integrazione ospedale-territorio che fa parte del percorso da tempo proposto, anche attraverso le applicazioni della Telemedicina, dall'Istituto di Lumezzane come programma multidisciplinare per i pazienti complessi.

Nel DVD il paziente si ritrova nell'allenamento svolto durante la degenza e può così scegliere tra i vari esercizi callistenici (per il collo, gli arti superiori e inferiori, le spalle, il tronco), quelli per il potenziamento muscolare di arti, glutei e addominali, la sessione per lo stretching, la corsa sul posto e l'allenamento con la manovella, semplicemente selezionando la sessione con il telecomando.

Una voce fuori campo spiega ciascun esercizio, mentre un fisioterapista lo illustra e lo esegue per tutta la durata delle ripetizioni. Una vera guida cui il paziente può continuamente fare riferimento. Ma c'è di più ovvero, per alcuni pazienti inseriti in percorsi di follow-up strutturato, il contatto diretto e quotidiano con l'infermiere professionale, che verifica lo svolgimento degli esercizi e le eventuali difficoltà, in un monitoraggio costante che permette, da un lato di intervenire per rivedere lo schema di allenamento e dall'altro di dare alla persona, spesso anziana, un ulteriore punto di appoggio.

L'utilizzo di una tecnologia diffusa come il DVD è solo un primo passo, importante per creare quella rete di servizi socio-sanitari esterni all'ospedale e necessaria per gestire le patologie croniche in maniera appropriata per il sistema sanitario e soddisfacente per la persona.