



## PERCORSO OSS

### LEZIONE 6

#### Videolezione 6 – Utilizzare al meglio una microlezione

Le microlezioni per studiare e ripassare

Buongiorno!

Durante lo scorso incontro abbiamo introdotto il concetto di microlezioni. Vi ricordate? Vi avevo illustrato un esempio (quello della cartina di una città) per farvi meglio comprendere il concetto.

Naturalmente, si trattava di un esempio generico. Cerchiamo oggi di contestualizzare meglio il tutto, aiutandoci con un esempio tratto dai questionari su cui vi siete già cimentati durante i nostri incontri precedenti. Riguardiamo insieme domanda e risposta e chiediamoci come possiamo sfruttare al meglio questo singolo pezzetto di sapere, proprio come abbiamo sfruttato un breve itinerario per costruire a mano a mano nella nostra testa la pianta di una città.

#### Un esempio di microlezione in dettaglio

Una delle domande del questionario che vi è stato sottoposto durante il nostro primo incontro chiedeva: “La composizione delle feci comprende ...”

Ricordate?

Le quattro risposte sono state studiate in modo da richiedere una buona attenzione, perché ad una lettura veloce potevano risultare ingannatrici:

1. la prima risposta, quella corretta, indicava acqua, fibra grassa, microrganismi, muco;
2. la seconda muco, filamenti, fibre, acqua;
3. la terza elencava acqua, residui fissi, microrganismi, essudato;
4. mentre la quarta proponeva muco, cellule morte, fibra grassa, glicidi.

Bene, qualcuno di voi non sarà caduto nel tranello e avrà dato la risposta giusta, qualcun altro invece, vuoi per la fretta nel leggere domanda e risposte, vuoi perché avrà frainteso le risposte o semplicemente perché magari non ricordava l'argomento, avrà scelto una delle risposte sbagliate.

Niente di grave, proporvi un questionario come se fosse la reale prova del concorso è utile proprio per imparare a gestire il poco tempo a disposizione e imparare dagli errori commessi.

#### La restituzione del questionario

Ma andiamo al di là della risposta, giusta o sbagliata che fosse e concentriamoci invece sulla restituzione che vi è stata offerta successivamente come feedback.

Questo commento, come tutti quelli che troverete, parte dalla definizione della risposta giusta e dà una sommaria spiegazione del perché.

Leggiamo così che: “La composizione delle feci varia in base alla dieta e alle condizioni fisiologiche e patologiche dell'individuo. In genere vi si ritrova: acqua (75%), fibra, grassi, microorganismi (es. escherichia coli), muco.”



### Approfondimenti del feedback

Fin qui è più o meno quello che si trova in molte raccolte di questionari per i concorsi. Questo percorso che abbiamo studiato per voi, però, è più approfondito e non si limita alla sola soluzione.

Nelle righe successive, infatti, il commento vi fornisce un veloce ripasso dell'argomento, con un approfondimento che porta il candidato a ricordare che nelle feci: "Si devono prendere in considerazione: quantità, odore, colore, consistenza, forma, ph, presenze anomale". Successivamente si analizzano una ad una le caratteristiche delle feci, ad iniziare dalla quantità: "La quantità emessa varia a seconda degli individui e delle situazioni. In genere si aggira attorno ai 125 – 300 grammi ad ogni emissione". Successivamente il feedback prosegue indicando al candidato la frequenza della eliminazione fecale: "Varia da una o due volte al giorno a tre o quattro la settimana (oltre le tre defecazioni giornaliere si parla di diarrea)". E' quindi la volta dell'odore:

"L'odore deriva dalla putrefazione e dalla fermentazione del materiale alimentare nell'intestino crasso; più o meno accentuato, può variare a seconda della natura delle feci".

Si conclude quindi questa analisi delle caratteristiche con il richiamo a forma e la consistenza: "Di norma sono cilindrica e dura con variazioni fisiologiche o patologiche".

A questo punto viene poi offerta la panoramica, in sintesi, sulle principali alterazioni delle feci: "Una riduzione del contenuto di acqua crea le premesse nel tempo per il formarsi di un fecaloma, mentre percentuali superiori alla norma daranno una consistenza poltacea (80%), semiliquida (85%), liquida (90%). La forma potrà essere: sferoidale (es. sterco di pecora), fusiformi (es. spasmi dello sfintere anale), a matita (es. stenosi retto)".

Si procede poi valutando come l'accertamento e l'anamnesi permettano di inquadrare eventuali alterazioni delle feci, a cui anche l'OSS può collaborare: "Esistono alcune scale di valutazione visive, come ad esempio la Bristol Stool Chart, che permette una loro valutazione ad occhio nudo".

Infine le variazioni di colore che possono assumere sia significato fisiologico che patologico, quindi da riferire all'infermiere: "Vediamo in dettaglio le varianti di colore che possono assumere. Il colore normale è più o meno marrone scuro, dato dalla presenza della stercobilina (derivato della bilirubina). Se il colore è marrone chiaro e si presentano untuose, rivelano una incompleta digestione dei grassi. Se sono acoliche o ipocoliche o color argilla, o cretacee, si deve sospettare di alterazioni a livello epatico. Se si riscontrano picee si è in presenza di melena, ovvero di sangue digerito, tipico di perdite ematiche al di sopra dello stomaco. Se hanno striature rosse si deve identificare la presenza di sangue non digerito, proprio di emorragie dell'ultimo tratto dell'intestino (emorroidi, ecc.). Le feci possono essere anche rosse: nel caso di ingestione di particolari alimenti (es. bietole rosse); oppure nere, in presenza di particolari medicinali ingeriti (es. carbone vegetale, ferro) o alimenti (mirtilli); sono invece arancioni nel caso di cibi ricchi di beta-carotene, o alcuni farmaci (rifampicina). Va ricordato che il paziente che è stato sottoposto a particolari esami radiologici (es. clisma opaco) può presentare feci bianche, a seguito dell'espulsione del mezzo di contrasto (bario)".

Sarebbe stata necessaria la consultazione di più testi e di varia disciplina per mettere assieme un ripasso così accurato ed esaustivo, bisogna ammetterlo!

### Riferimenti bibliografici

Infine, ogni microlezione si conclude con un preciso riferimento bibliografico, che oltre a legittimare quanto riportato nella risposta, fornendo una fonte rigorosamente scientifica, ha anche altre finalità.



Anche in questo caso, dovete imparare a sfruttare quanto vi mettiamo a disposizione nel modo corretto.

Se, ad esempio, leggendo il feedback vi rendete conto che l'argomento non vi è del tutto chiaro, c'è qualcosa che non ricordate bene, oppure volete approfondire, vi basterà cercare su Google "caratteristiche delle feci", oppure rifarvi alle fonti che abbiamo selezionato per voi, che comprendono questi contenuti in una sintesi accessibile e completa, soprattutto valida sul versante scientifico-professionale:

"Brunner & Suddarth, 2017, Aifa 2020".

### Ragionamento induttivo

L'esempio che abbiamo visto suggerisce quindi un metodo di studio basato su un ragionamento induttivo.

Si tratta di quel procedimento che, partendo da singoli casi particolari cerca di trovare un punto di vista generale. Il metodo induttivo si contrappone per significato a quello deduttivo, definito anche aristotelico che, al contrario, procede dall'universale al particolare.

In parole povere, vogliamo porre in primo piano un ulteriore aspetto rispetto a quelli già emersi durante i primi incontri. Dopo aver portato a termine in aula i diversi questionari, vi consigliamo di rileggere con attenzione le risposte, non limitandovi al solo contenuto che vi permetterebbe di rispondere con successo alla domanda posta. Dovete invece, appunto, considerare ogni risposta come una microlezione sull'argomento generale, che vi permette di entrare nell'argomento e poi nella materia che essa propone, facendo tesoro della luce che il commento proietta su un singolo aspetto o su una singola parte, allargando poi il fascio così da inserire la risposta in una conoscenza più ampia.

### Consigli pratici

Se vi applicherete con costanza a questo esercizio, dedicando un tempo definito ogni giorno alla lettura e all'approfondimento delle domande (un paio d'ore al giorno, meglio se non continuative, ci pare che sia una misura ragionevole per approfondire 10/12 domande), vi accorgete che nei questionari che vi abbiamo proposto risiede praticamente tutto il vastissimo panorama delle conoscenze e delle competenze che possono essere oggetto delle prove di concorso.

Partendo da queste potreste effettivamente effettuare uno studio più globale, sebbene non sistematico, delle materie del concorso, con il vantaggio di avere un'immediata verifica, attraverso l'autocorrezione, di quanto effettivamente imparato.

### Conclusione

Bene, dopo aver esaminato nel dettaglio un esempio di microlezione, vi do appuntamento al prossimo incontro per ripercorrere i questionari dei concorsi per OSS, da cui ho prelevato delle domande e le relative risposte per commentarle con voi. Ne deriveranno degli spunti proficui per migliorare le vostre capacità.

Buon esercizio nel frattempo!