



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SOSTEGNO AGLI ANZIANI. UNA GUIDA PER L'OPERATORE

"Non sei mai troppo vecchio per
imparare cose nuove."

Cofinanziato dalla Commissione
Europea nell'ambito del Grant
Agreement numero 2020-1-RO01-
KA204-080320, progetto ERASMUS+
Strategic Partnership "Supporting
Elderly Needs Is Our Responsibility".



#SENIOREDUCATION



Sostenere i bisogni degli anziani è la nostra responsabilità

Cooperazione per l'innovazione e scambio di buone pratiche

Partenariati strategici per l'educazione degli adulti

2020-1-RO01-KA204-080320

“SENIOR”

D6 – contenuto del corso e modalità di valutazione

Revisione: v.1.1

Produzione intellettuale	IO2 – Sostegno agli anziani. Una guida per gli operatori
Attività	Sviluppare il contenuto del corso e i mezzi di valutazione
Coordinatore del progetto	TEAM4Excellence, Romania
Leader disponibile	Deses-3, Spain
Due date	31 ottobre 2021
Autori	Nicoleta ACOMI, Manuel CARABIAS, Luis OCHOA SIGUENCIA, Any Mary Elisabeta DRAGAN, Fabiola PORCELLI, Renata OCHOA-DADERSKA, Daniel DRAGAN, Savino RICCHIUTO, Damiana SUDANO, Bogdan CHIRIS, Laura AMORUSO, Agnieszka CHECINSKA-KOPIEC, Jonas MARTIN VEGA, Stefania TUDORACHE, Ovidiu ACOMI
Estratto	<p>Invecchiamento attivo significa aiutare le persone a mantenere il controllo della propria vita il più a lungo possibile. Poiché mantenere le menti attive è altrettanto importante quanto mantenere i corpi fisicamente attivi, c'è un urgente bisogno di un contesto educativo, culturale e sociale.</p> <p>Secondo l'Active Ageing Index Analytical Report (UNECE, Integrazione e partecipazione delle persone anziane nella società, 2009) il coinvolgimento delle persone anziane (età 55-74) nell'istruzione varia tra i 28 paesi dell'UE dallo 0,2% al 19,3%.</p> <p>Un consorzio formato da cinque organizzazioni non governative ha condotto analisi e interviste nazionali di ricerca primaria sui paesi per comprendere le cause del ridotto livello di impegno degli anziani a</p>



	<p>partecipare ad attività di educazione, inclusione e scambio di esperienze.</p> <p>Sulla base dei dati raccolti, il team di ricerca ha concluso un corso innovativo per migliorare le competenze degli educatori e del personale che lavora con gli anziani.</p> <p>Questo corso contiene 5 moduli, che intendono fornire le conoscenze necessarie e favorire lo sviluppo di abilità e attitudini del personale che lavora con gli anziani. I moduli sono stati progettati in base alle esigenze riscontrate nella ricerca precedente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscere i tuoi anziani• Comprendi i tuoi anziani• Lavora con i tuoi anziani• Responsabilizzare gli anziani• Dai valore ai tuoi anziani
Parole chiave	Invecchiamento attivo; apprendimento permanente; anziano; senior; contesto educativo

Riconoscimenti

Questo documento ha ricevuto finanziamenti dalla Commissione Europea nell'ambito del Grant Agreement numero 2020-1-RO01-KA204-080320, progetto ERASMUS+ Strategic Partnership "[Supporting Elderly Needs Is Our Responsibility](#)".

Disclaimer

Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette il solo punto di vista degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Avviso sul copyright

© 2020 - 2022 SENIOR Consorzio





Sommario

Invecchiamento attivo significa aiutare le persone a mantenere il controllo della propria vita il più a lungo possibile. Poiché mantenere le menti attive è altrettanto importante quanto mantenere i corpi fisicamente attivi, c'è un urgente bisogno di un contesto educativo, culturale e sociale. In questa prospettiva, il rapporto affronta i bisogni educativi degli educatori e del personale che lavora con gli anziani.

Questo corso fa parte del progetto Erasmus+ “SENIOR - Supporting Elderly Needs Is Our Responsibility”, realizzato da un consorzio di cinque partner provenienti da Italia, Romania, Spagna e Polonia, con l'obiettivo di aumentare il livello di impegno degli anziani a partecipare ad attività educative e scambi di esperienze.

Gli educatori e le istituzioni di educazione degli adulti svolgono un ruolo importante nello sviluppo di un ambiente favorevole per una società che invecchia attivamente. In questo contesto, il rapporto affronta diversi aspetti dell'educazione, dalle esigenze degli educatori che lavorano con gli anziani ai metodi per mantenere gli anziani impegnati nelle attività. Il corso è strutturato in cinque moduli: Conosci i tuoi anziani, Comprendi i tuoi anziani, Lavora con i tuoi anziani, Responsabilizza gli anziani, Dai valore ai tuoi anziani.

Il corso è stato sviluppato secondo i 5 principi di insegnamento di Merrill:

- 1) Orientamento al problema: gli studenti affrontano problemi della vita reale
- 2) Attivazione: le conoscenze pregresse degli studenti vengono utilizzate per attivare nuove conoscenze
- 3) Dimostrazione: la nuova conoscenza viene mostrata agli studenti
- 4) Applicazione: nuove conoscenze o abilità vengono utilizzate per risolvere un problema
- 5) Integrazione: gli studenti utilizzano nuove conoscenze o abilità nella loro vita reale

Questo corso offre alle organizzazioni e ai professionisti che lavorano con gli anziani la possibilità di migliorare i loro processi con metodi sviluppati a livello europeo. Vengono presentati una serie di strumenti e iniziative educative per sottolineare il potenziale del trasferimento di modelli e buone pratiche tra le comunità locali.

Attualmente ci sono sforzi a livello nazionale e dell'UE per migliorare l'invecchiamento attivo. Il corso intende l'armonizzazione dei programmi educativi per gli educatori e il personale che lavora con gli anziani a livello europeo in grado di favorire una società che invecchia attivamente. Inoltre, mira a sviluppare modelli educativi moderni ed efficaci che consentano alle organizzazioni che lavorano con gli anziani di migliorare lo sviluppo professionale continuo del personale.



Contenuti

Sommario.....	4
Contenuti	5
Introduzione.....	7
Standard di ingresso (prerequisiti)	7
Requisiti del personale.....	7
Strutture e sussidi didattici	8
Programma di insegnamento (e risultati della formazione).....	9
Metodo di valutazione e sistema di riconoscimento.....	10
1. Conosci il tuo senior.....	11
1.1. Introduzione.....	11
1.2. Definizione di invecchiamento.....	17
1.3. Sfide dell'invecchiamento	19
1.4. Cambiamenti sociologici dell'invecchiamento.....	29
1.5. Cambiamenti fisici dell'invecchiamento	44
1.6. L'ABC di invecchiare bene	52
1.7. Attività con gli anziani	61
1.8. Quiz di valutazione no.1.....	61
2. Comprendi i tuoi anziani	65
2.1. Stereotipi sugli anziani	65
2.2. Pilastri nella vita degli anziani	81
2.3. Apprendimento degli anziani.....	94
2.4. Problemi di salute mentale legati all'invecchiamento.....	102
2.5. Attività con gli anziani	115
2.6. Quiz di valutazione no.2.....	116
3. Lavora con i tuoi anziani	119
3.1. Servizi sociali per gli anziani.....	119
3.2. Finanziamento dei servizi sociali per gli anziani	123
3.3. Qualità del personale del servizio sociale per il lavoro con gli anziani	130
3.4. Come motivare e coinvolgere gli anziani	134
3.5. Come coinvolgere gli anziani nelle attività?	137



3.6.	Attività con gli anziani	152
3.7.	Quiz di valutazione n.3.....	152
4.	Dare potere agli anziani	156
4.1.	Salute	158
4.2.	Come invecchiare bene.....	163
4.3.	Esercizi di attività fisica	170
4.4.	Abuso di sostanze (dipendenze)	172
4.5.	Suggerimenti e trucchi per un invecchiamento sano	176
4.6.	Aspetti dello stile di vita.....	183
4.7.	Attività con gli anziani	190
4.8.	Quiz di valutazione n.4.....	191
5.	Valorizzare i tuoi anziani	194
5.1.	L'importanza degli anziani nelle nostre società	194
5.2.	Varie forme di partecipazione sociale	198
5.3.	Migliorare la qualità della vita	204
5.4.	Invecchiamento sano e attivo: buone pratiche in Giappone, Singapore e EU	211
5.5.	Sforzi comuni: come possiamo contribuire alla creazione di società adatte ai nostri anziani?.....	216
5.6.	Attività con gli Anziani.....	228
5.7.	Workshop proposti	228
5.8.	Quiz di valutazione n.5.....	228
	Raccomandazioni per l'erogazione dei corsi con gruppi target.....	232
	Trasferibilità	233
	Riguardo agli Autori	234
	Informazioni sulle organizzazioni partner.....	236
	Riferimenti	238
	Appendice 1 Schede di verifica del quiz di valutazione	243
	Appendice 2 Modello di scenario di attività	244



Introduzione

L'istruzione e l'apprendimento permanente sono essenziali per tutte le persone, indipendentemente dall'età, dal background o dallo statuto sociale. Come previsto dall'Obiettivo di Sviluppo Sostenibile n. 4, gli sforzi saranno diretti a garantire un'istruzione di qualità inclusiva ed equa e a promuovere opportunità di apprendimento permanente per tutti. A questo proposito vale la pena ricordare lo slogan “Non si è mai troppo vecchi per imparare cose nuove”. Anche a 65+.

I corsi di apprendimento per adulti aiutano a mantenere il cervello sano mentre gli anziani continuano a metterlo alla prova. Più il cervello lavora in età avanzata, più alte sono le sue difese contro l'insorgenza della demenza.

Ci sono molti corsi di apprendimento per adulti e molti vantaggi nell'accedere. Anche così, secondo l'Active Ageing Index (UNECE, Active Ageing Index, 2019) il coinvolgimento delle persone anziane (di età compresa tra 55 e 74 anni) nell'istruzione, varia tra i 28 paesi dell'UE dallo 0,2% al 19,3% in Danimarca. Il livello più basso è stato per la Romania, dove solo lo 0,2% degli intervistati ha ricevuto un'istruzione nelle ultime 4 settimane precedenti l'indagine. Percentuali basse si registrano in tutti gli altri paesi consorziati: Polonia (0,8%), Spagna (3,1%) e Italia (3,8%).

In questo contesto, il consorzio del progetto formato da cinque organizzazioni non governative ha condotto analisi e interviste nazionali di ricerca primaria sui paesi per comprendere le cause del ridotto livello di impegno degli anziani a partecipare ad attività di educazione, inclusione e scambio di esperienze.

Scopo e obiettivi del Corso

Questo corso mira a migliorare le conoscenze e le competenze degli educatori e del personale che lavora con gli anziani. Gli obiettivi principali sono fortemente legati a ciascun modulo:

- Conoscere le sfide che gli anziani affrontano durante il processo di invecchiamento
- Comprendere i pilastri della vita degli anziani e superare gli stereotipi legati all'invecchiamento
- Impara a lavorare con gli anziani, con esempi pratici
- Impara come dare agli anziani il potere di essere cittadini attivi
- Imparare a valutare gli anziani come una risorsa per le comunità e la società

Standard di ingresso (prerequisiti)

Il prerequisito più importante è il desiderio di acquisire conoscenze e competenze relative a ciò che comporta il lavoro con gli anziani. In caso contrario, non ci sono prerequisiti per questo corso. Tuttavia, sarebbe utile avere conoscenze o pratiche precedenti nell'assistenza sociale, nell'assistenza e nell'apprendimento intergenerazionale.

Requisiti del personale

I formatori per adulti sono professionisti che hanno le qualifiche formali essenziali e competenze educative certificate nell'istruzione generale e nella formazione professionale degli adulti nel contesto dell'apprendimento permanente.



I formatori di insegnanti per adulti sono anche professionisti con le suddette qualifiche, nonché ulteriori conoscenze e abilità specializzate, che consentono loro di coordinare e formare gruppi di formatori di adulti in materie relative all'istruzione generale, alla formazione e all'intero corso della vita degli adulti.

Poiché i moduli del corso online possono essere insegnati anche durante un corso di presentazione, i requisiti di personale per i formatori che conducono questo corso sono i seguenti:

- Esperienza precedente nell'apprendimento permanente
- Conoscenze di base precedenti relative al lavoro con gli anziani
- Capacità di trasferire conoscenze, abilità e incoraggiare atteggiamenti positive
- Capacità di creare metodi coinvolgenti per fornire il contenuto teorico dei moduli

Strutture e sussidi didattici

Per implementare il corso in presenza, consigliamo le seguenti strutture e ausili didattici:

- Non elettronico – Lavagne/lavagna a fogli mobili, lavagne a fogli mobili, gessetti/pennarelli, copie delle schede di valutazione
- Elettronico/digitale – Computer, videoproiettore, dispositivi clicker, altoparlanti; internet, presentazioni PowerPoint create sulla base dei moduli), video

Struttura del corso

Conoscenze

Gli studenti dovrebbero acquisire la conoscenza di:

- Invecchiamento (sfide, cambiamenti sociologici e fisici, consigli)
- Pilastri nella vita degli anziani
- Problemi di salute mentale legati all'invecchiamento
- Miti e stereotipi sugli anziani e come questi possono influenzarli
- Competenze personali del lavoro sociale per lavorare con gli anziani
- Importanza degli anziani nelle nostre società
- Migliori pratiche per l'integrazione attiva degli anziani nella società

Competenze

Gli studenti dovrebbero essere competenti in:

- Determinazione dei servizi necessari per gli anziani
- Comunicare con gli anziani
- Motivare e coinvolgere le persone anziane nelle attività
- Consentire agli anziani di diventare cittadini attivi per gli altri
- Migliorare la qualità della vita attraverso attività di invecchiamento attivo



Atteggiamenti

Gli studenti dovrebbero:

- Essere consapevoli dei vari miti e stereotipi relativi alle persone anziane.
- Riconoscere che l'età, come il razzismo, colpisce tutti i livelli e gli aspetti della società, comprese le professioni sanitarie, e può influire negativamente sull'assistenza ottimale dei pazienti anziani.
- Riconoscere che "gli anziani" sono un gruppo eterogeneo con personalità diverse, valori diversi, livelli funzionali diversi e malattie mediche diverse e comprendere che ogni persona ha bisogno di essere considerata e curata come un individuo indipendentemente dall'età cronologica.
- Siate aperti e disposti a lavorare con colleghi di altre discipline nella cura dei pazienti più anziani.
- Essere consapevoli dei loro atteggiamenti nei confronti dell'invecchiamento, della disabilità e della morte.
- Siate compassionevoli verso coloro che forniscono assistenza quotidiana agli anziani fragili e alle difficoltà che devono affrontare.
- Apprezzare la necessità di migliorare e ottimizzare il funzionamento delle persone anziane piuttosto che concentrarsi solo sulle malattie.

Programma di insegnamento (e risultati della formazione)

Il programma didattico è stato creato sulla base della tassonomia di Bloom, garantendo un apprendimento graduale dalla teoria alla pratica.

La tassonomia di Bloom comprende tre domini di apprendimento: cognitivo, affettivo e psicomotorio e assegna a ciascuno di questi domini una gerarchia che corrisponde a diversi livelli di apprendimento. Ci sono sei livelli di apprendimento cognitivo secondo la versione rivista della tassonomia di Bloom. Ogni livello è concettualmente diverso. I sei livelli sono ricordare, comprendere, applicare, analizzare, valutare e creare.

I cinque moduli sono stati creati su questi sei livelli di apprendimento graduale dalla teoria alla pratica:

Conosci il tuo anziano: Definizione di invecchiamento, Sfide dell'invecchiamento, Cambiamenti sociologici dell'invecchiamento, Cambiamenti fisici dell'invecchiamento, L'ABC dell'invecchiare bene

Comprendi il tuo anziano: pilastri nella vita degli anziani, famiglia, problemi di salute mentale relativi
Comprendi il tuo anziano: pilastri nella vita degli anziani, famiglia, problemi di salute mentale legati all'invecchiamento, miti e stereotipi sugli anziani e come questi possono influenzarli

Lavora con il tuo anziano: Determinazione dei servizi necessari, Abilità personali del lavoro sociale per lavorare con gli anziani, Comunicazione con gli anziani, Come motivare e coinvolgere gli anziani, Attività per gli anziani

Consenti all'anziano di diventare cittadino attivo per gli altri: salute, aspetti dello stile di vita

Valorizza il tuo anziano: Importanza degli anziani nelle nostre società, Migliorare la qualità della vita, Invecchiamento sano e attivo: Migliori pratiche in Giappone, Singapore e UE, Sforzi comuni: consigli su come possiamo contribuire a creare società adatte ai nostri anziani



Metodo di valutazione e sistema di riconoscimento

Dopo ogni modulo, ci sono **20 domande a scelta multipla**. Queste domande hanno lo scopo di **valutare le conoscenze e le abilità acquisite** dopo ogni modulo. Tuttavia, in termini di **valutazione degli atteggiamenti**, incoraggiamo l'autoriflessione durante, ma soprattutto dopo il completamento del corso, in situazioni legate alla conoscenza, alla comprensione, al lavoro, all'empowerment e alla valorizzazione dell'anziano..

Il tempo di valutazione consigliato per ogni modulo è di **20 minuti**. (1 min per MCQ)

Tutti gli studenti riceveranno un attestato al termine del corso. Automatizzato in Moodle per gli studenti online o rilasciato dal formatore, in caso di frequentazione di un corso di presentazione.

1. Conosci il tuo senior

1.1. Introduzione

Quando pensiamo all'età, la prima affermazione che ci viene in mente è "l'età è solo un numero" e potrebbe essere solo questo o molto di più. Con l'aumentare dell'aspettativa di vita per gli esseri umani, aumenta anche la nostra percezione di quale età consideriamo "vecchia" (Roebuck, 1979). Abbiamo una medicina, uno stile di vita e una prevenzione delle malattie migliori che mai. Abbiamo più scienza che promuove pratiche di vita sane che ci mantengono giovani più a lungo.



Risorse: seniorplacementcare.com

Vecchio

A seconda di chi chiedi, la definizione di che cosa è vecchio può variare a seconda dell'opinione e dell'età della persona a cui viene chiesto. La ricerca di ciò che è considerato "vecchio" può sembrare irrilevante quando riceverai sempre una risposta soggettiva.

Se una donna finlandese di 95 anni può essere una delle persone più anziane a fare il bungee jump, o un 80enne può essere la persona più anziana a raggiungere la vetta dell'Everest anche dopo quattro interventi chirurgici a cuore aperto e aver subito un trauma bacino, chi può davvero decidere se sei troppo vecchio per fare qualcosa?

Con l'aspettativa di vita che cresce ogni anno in Australia, che attualmente è di 82,5 anni, sembra un po' ambizioso dire addio alla tua giovinezza a metà dei 30 anni e dare il benvenuto alla vecchiaia prima di spegnere le candeline a 60 anni.

In questi giorni sembra che l'età sia diventata proprio questo, un numero, ed è più su come ti senti fisicamente e mentalmente che determina se sei vecchio.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità ritiene che i paesi del mondo più sviluppati caratterizzino la vecchiaia a partire dai 60 anni e oltre.

Tuttavia, questa definizione non è adattabile a un luogo come l'Africa, dove la definizione più tradizionale di anziano, o persona anziana, inizia tra i 50 e i 65 anni.

Il World Economic Forum (WEF) ha recentemente definito la vecchiaia attraverso una nuova misura chiamata "età prospettica" che prende in considerazione il numero medio di anni che le persone hanno lasciato per vivere. Quindi, secondo il WEF, l'età non inizia a 65 anni, ma quando le persone hanno in media 15 anni in più da vivere.

La vecchiaia in giro per il mondo

La maggior parte dell'Europa ha una visione della vecchiaia simile a quella dell'Organizzazione mondiale della sanità, ritenendo che la vecchiaia inizi a 65 anni. In America, un ricercatore ha scoperto che sei considerato anziano dai 70 ai 71 anni per gli uomini e dai 73 ai 73 anni per le donne. Poco meno di un decennio fa in Gran Bretagna, la gente credeva che la vecchiaia iniziasse a 59 anni. Tuttavia, una ricerca condotta nel 2018 ha scoperto che i britannici credevano che tu fossi considerato vecchio a 70 anni. Un decennio fa, la Turchia considerava 55 l'inizio della vecchiaia, perché il paese l'aspettativa di vita media all'epoca era di 72 anni. Ora, tuttavia, con un boom inaspettato di persone di età superiore ai 65 anni, sei considerato vecchio quando raggiungi l'età di 70 anni. Nei paesi in via di sviluppo, l'età in cui sei considerato vecchio è intorno a quando puoi iniziare a ricevere una qualche forma di pensione. In Cina, l'età pensionabile è di 60 anni per gli uomini e 50 per le lavoratrici o 55 per le dipendenti pubbliche. L'età pensionabile della Cina è considerata uno dei maggiori divari nell'età pensionabile. Considerando che, l'India ha una delle età pensionabili più basse in Asia, con 58 anni considerati l'età per andare in pensione. In Libia, paese dell'Africa, l'età pensionabile è stata innalzata da 65 a 70 anni. In molti casi, sembra che l'idea comune di ciò che è vecchio si sia alzata o abbassata a un livello simile, intorno ai 65-70 anni. In Australia, l'attuale età pensionabile è di 67 anni, ma si prevede che aumenterà nei prossimi anni. Il governo sta anche spingendo affinché le persone anziane continuino a lavorare più a lungo, quindi c'è stato un cambiamento in ciò che il governo ritiene sia vecchio.

Età vs percezione

Uno studio americano ha scoperto che i giovani adulti hanno una visione diversa di ciò che è considerato vecchio, molti credono che la vecchiaia arrivi a 50 e la mezza età inizi a 30. Il ricercatore principale dello studio ha pensato che fosse interessante che così tanti giovani avessero una percezione distorta di invecchiamento. Lo studio ha scoperto che la percezione della vecchiaia cambia con l'età. Quindi, più invecchi, più è probabile che tu ti senta più giovane. Inoltre, più invecchi, più è probabile che ti sposti verso un'idea giovanile del tuo aspetto, degli interessi che hai e delle attività a cui partecipi. Questo studio ritiene che questo passaggio a credere di essere più giovane di quanto sei possa essere dovuto alla stigmatizzazione degli anziani. Quindi le persone anziane tenderanno a dissociarsi dal gruppo di età più avanzata, in modo da non sperimentare gli stereotipi negativi dell'essere vecchi. Il risultato principale dello studio è stato che le persone non vogliono associarsi come appartenenti a un gruppo di anziani a causa dello stigma che hanno avuto dalle età più giovani verso le persone più anziane.



Una società di ricerche di mercato, Ipsos, ha intervistato 30 paesi per vedere come le percezioni dell'età siano diverse da un paese all'altro. L'indagine ha rilevato che gli australiani percepiscono la vecchiaia quasi come quando si può iniziare a ricevere la pensione di vecchiaia. Sebbene l'Australia abbia un'elevata aspettativa di vita, il paese è anche molto negativo nei confronti dell'invecchiamento. Circa il 29% degli australiani è ottimista sull'invecchiamento. Questo è inferiore alla media globale, 33%. Poco più della metà degli australiani è preoccupata per l'invecchiamento, il 51%. E circa il 71% dei partecipanti credeva di essere preparato per la vecchiaia. Gli australiani erano d'accordo, il 61%, che i nostri anziani non ricevevano abbastanza rispetto.

Cosa considerano vecchio le generazioni più giovani?

Un sondaggio del 2018 negli Stati Uniti ha rilevato che le partecipanti di sesso femminile, di età compresa tra 16 e 34 anni, pensavano che 61 fosse l'inizio della vecchiaia, mentre i giovani maschi identificavano 56 come l'età in cui erano considerati anziani. C'erano molte altre false percezioni su ciò che i giovani pensavano fosse vero sugli anziani (Seccombe & Ishii-Kuntz, 1991). La falsa, ma popolare, credenza che le persone anziane fossero cattivi guidatori aveva circa il 72% dei partecipanti che pensava che questo mito fosse vero. Questa percezione è in linea con altre credenze popolari, come le persone anziane che perdono il contatto con la tecnologia moderna. Circa il 55% dei partecipanti credeva che fosse un'affermazione vera, anche se si è scoperto che non era vero. Tuttavia, i giovani avevano ragione sulla convinzione che le persone anziane siano più sole, come i loro corpi meno con l'età, e la loro salute fisica e generale e la mobilità diminuiscono.

Come i media e la società moderna ritraggono le persone anziane

La percezione nei nostri media, che si tratti di film, televisione, libri o notizie, sembra continuare a perpetuare gli stereotipi dell'età. Uno dei più grandi è legato all'alfabetizzazione informatica. Mentre la percezione è che più sei vecchio, meno hai familiarità con la tecnologia moderna, una gran parte delle persone anziane può usare i computer e abbastanza bene. Un gran numero di consumatori di YouTube sono pensionati con circa il 36% degli utenti che fanno clic sulla pletora di video informativi e di intrattenimento gratuiti. Inoltre, uno dei più grandi dati demografici di Facebook sono le persone di età superiore ai 50 anni. È il social media più utilizzato dalle persone anziane.

La demenza non è niente su cui scherzare. Tuttavia, molte battute sui media che consumiamo prendono in giro gli anziani e la loro perdita di memoria. Insieme alla percezione delle persone anziane che hanno perdita di memoria, è il continuo stereotipo degli anziani a essere cattivi e maleducati. Tutti possono essere cattivi e maleducati, quei comportamenti non sono riservati a tutte le persone anziane e gli studi hanno scoperto che questi stereotipi possono spingere ulteriormente le opinioni sull'età e lasciare le persone anziane escluse e trascurate dalla società. Uno studio ha anche scoperto che le persone anziane sono solitamente raffigurate in modo molto negativo nella letteratura e non sono spesso scelte per ruoli importanti nei libri o non hanno personaggi completamente sviluppati.

Gerontologia

La gerontologia è lo studio dei processi di invecchiamento e degli individui nel corso della vita. Include:

- Lo studio dei cambiamenti fisici, mentali e sociali nelle persone che invecchiano



- L'indagine sui cambiamenti nella società derivanti dall'invecchiamento della popolazione
- L'applicazione di questa conoscenza a politiche e programmi

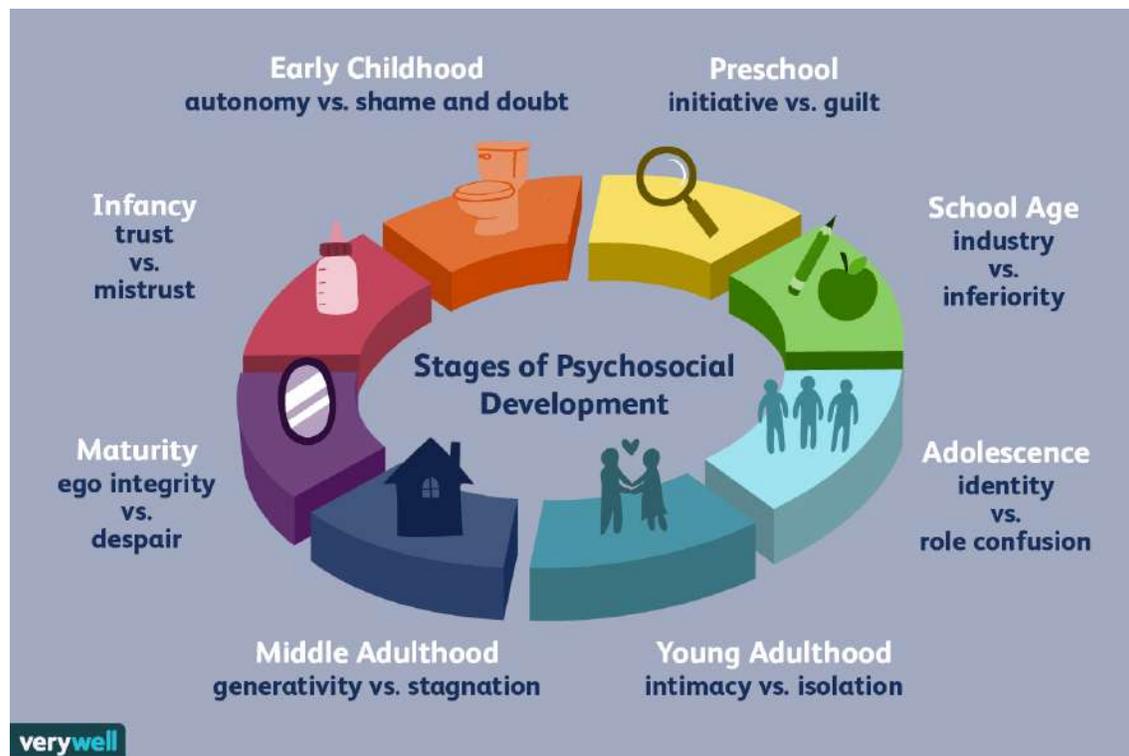
La gerontologia è multidisciplinare in quanto combina o integra diverse aree di studio separate. GSA promuove la collaborazione tra medici, infermieri, biologi, scienziati comportamentali e sociali, psicologi, assistenti sociali, economisti, esperti di politica, coloro che studiano le discipline umanistiche e artistiche e molti altri studiosi e ricercatori sull'invecchiamento. La geriatria, la branca della scienza medica che si occupa della prevenzione e del trattamento delle malattie nelle persone anziane, fa parte del campo più ampio della gerontologia.

Come risultato dell'attenzione multidisciplinare della gerontologia, professionisti di diversi campi si definiscono gerontologi. I gerontologi migliorano la qualità della vita e promuovono il benessere delle persone mentre invecchiano attraverso la ricerca, l'istruzione, la pratica e l'applicazione della conoscenza interdisciplinare del processo di invecchiamento e dell'invecchiamento della popolazione.

Fasi della vita e teorie

La teoria delle fasi della vita di Erikson è uno dei suoi modelli più riconosciuti. Ha stabilito 8 fasi che presuppongono un cambiamento o un'evoluzione dell'identità personale durante tutto il ciclo di vita. In questo articolo spiegheremo brevemente ciascuna delle diverse fasi della sua teoria.

La teoria delle fasi della vita di Erikson stabilisce 8 fasi che implicano un cambiamento nell'identità personale durante tutto il ciclo di vita. La qualità principale di ciascuna di queste diverse fasi presentate da Erikson è la loro bipolarità. Ciascuno è formato da due poli: uno positivo e uno negativo. Una persona deve affrontare questi poli generati socialmente per potersi adattare al proprio contesto e sviluppare la propria identità. Ogni fase è una crisi che ogni persona deve cercare di superare per avanzare nel ciclo di vita.



Fonte: Verywell / Joshua Seong

Fiducia vs. Sfiducia

Questa è la prima fase del ciclo di vita, da 0 a 1 anno. In questa fase, il bambino deve sviluppare un atteggiamento di fiducia nei confronti dei genitori. Pertanto, se le cure ricevute sono stabili, il bambino crederà che, sebbene le cose possano andare storte per un po', allora miglioreranno. Superare questa fase significa riporre fiducia negli altri di fronte all'“incertezza” che l'ignoto può ispirare.

Autonomia vs. Vergogna e Dubbio

Questa è la seconda fase del ciclo di vita, che compare intorno ai 2-3 anni. A questa età il bambino è costretto a compiere passi verso la propria autonomia. Impareranno a mangiare, vestirsi e cominceranno a opporsi ai loro genitori in modo indipendente. Devono però conciliare il loro desiderio di autonomia con le norme sociali che i loro genitori rappresentano e impongono. Iniziare a svolgere attività autonome può causare domande sul fatto che abbiano o meno la capacità di svolgere compiti da soli. Ma il successo adattivo consiste nel trasformare questa incertezza in una sfida che alimenta la motivazione del bambino a crescere, nei limiti imposti dalla società.

Iniziativa vs. Colpa

Questa è la terza fase della vita di Erikson, che si verifica tra i 3-6 anni. Il bambino prende l'iniziativa per cercare di raggiungere obiettivi personali. Ma non sempre saranno in grado di farlo, poiché in molte occasioni si scontreranno con i desideri degli altri. Devono imparare a perseguire i loro obiettivi e quindi acquisire un senso di scopo.



Industria vs. Inferiorità

Questa è la quarta fase del ciclo di vita e questa crisi si manifesta intorno ai 7-12 anni. Il bambino deve imparare a gestire gli strumenti culturali confrontandosi con i coetanei. È essenziale iniziare a lavorare o giocare con il resto dei compagni di classe. La società ci fornisce metodi e una cultura della cooperazione che l'individuo deve comprendere per ottenere competenza e buone prestazioni. Se questo non si sviluppa, porterà a un sentimento di inferiorità verso gli altri.

Identità vs. Confusione di ruolo

Questa è la quinta fase del ciclo di vita e compare durante l'adolescenza. L'adolescente affronta una serie di cambiamenti fisici insieme alla comparsa di nuove esigenze sociali. Ciò li farà sentire confusi riguardo ai loro ruoli e al concetto di sé. Pertanto, l'individuo deve impegnarsi in ideali ideologici, professionali e personali, per raggiungere lo sviluppo dell'identità. Dal lavoro di Erikson, James Marcia ha anche sviluppato la sua teoria sull'identità adolescenziale.

Intimità vs. Isolamento

Questa è la sesta fase all'interno delle fasi della vita di Erikson, che appare durante la prima età adulta o giovanile. Una persona deve radicare la propria identità per raggiungere un legame con altre persone. Devono trovare legami "tra il resto degli individui" per ottenere una fusione di identità mantenendo la loro identità personale. Superare questa fase significa aver acquisito la capacità di avere diversi tipi di relazioni, piuttosto che l'isolamento sociale.

Generatività vs. Stagnazione

La settima e penultima fase del ciclo di vita copre gran parte dell'età adulta media. Al di là dell'identità e dell'intimità, la persona deve impegnarsi con gli altri, con il proprio lavoro, con i propri figli, realizzando così una vita produttiva. Il bisogno dell'adulto di raggiungere una vita produttiva lo protegge dalla stagnazione e lo aiuta ad andare avanti con i propri obiettivi e intenzioni.

Integrità vs. Disperazione

L'ultima fase dello sviluppo globale di un essere umano si verifica durante la tarda età adulta o la vecchiaia. Per raggiungere la soddisfazione della propria vita, l'individuo deve guardare indietro e concordare con le decisioni di vita che ha preso. Pertanto, una valutazione positiva degli obiettivi e delle decisioni prese forma un'integrità di sé, che modella un'immagine di sé completa e significativa. D'altra parte, una visione negativa della propria vita può portare a sentimenti di disperazione e impotenza.

Auto-riflessioni

Quali sono state le ultime notizie che hai letto riguardo alle persone anziane?



Risorse e ulteriori letture

- Invecchiamento e salute: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Le fasi dello sviluppo psicosociale di Erik Erikson: <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psycho-social-development-2795740>

Materiali video

- Definizione di vecchiaia: <https://youtu.be/OetURrW7Kvs>
- Cambiamo il modo in cui pensiamo alla vecchiaia: <https://youtu.be/IVOVlRtETJU>

1.2. Definizione di invecchiamento

Cos'è l'invecchiamento?

L'invecchiamento è definito come "un processo continuo, universale e irreversibile che determina cambiamenti morfologici, funzionali e psicologici, che portano ad una progressiva perdita di adattabilità". Possiamo dire che l'invecchiamento fisico inizia dal momento in cui si raggiunge la piena maturità fisica e la fine della fase di crescita, intorno ai vent'anni.

Caratteristiche dell'invecchiamento:

Universalità: accade in tutti gli esseri viventi, sono tutti seguiti da un processo attraverso il quale nascono, crescono, maturano, invecchiano e muoiono.

Irreversibilità: non può essere fermata o invertita

Eterogeneità e individualità: ciascuna delle specie ha una velocità caratteristica di invecchiamento. Si verifica anche tra ciascuno degli elementi di fissaggio di ciascuna specie e persino, in ciascun organo dello stesso individuo.

Ma perché stiamo invecchiando?

Sebbene nel tempo ci sia stata una diversità di teorie sulla ragione del processo di invecchiamento, non esiste una teoria chiara su quale sia l'intimo meccanismo con cui viene invecchiato. Attualmente, tutti gli studi scientifici dimostrano che per l'invecchiamento esiste una base genetica su cui agiscono vari agenti esterni, che vanno dal tabacco o dall'alcol alle patologie più diverse, che accorciano o accelerano l'invecchiamento.

La teoria programmata:

- Ageing by Program, in cui gli orologi biologici agiscono attraverso gli ormoni per controllare il ritmo dell'invecchiamento
- Gene Theory, che considera l'invecchiamento come il risultato di un'attivazione e disattivazione sequenziale di alcuni geni, definendo la senescenza come il momento in cui si manifestano i deficit associati all'età
- Teoria autoimmune, che afferma che il sistema immunitario è programmato per diminuire nel tempo, portando a una maggiore vulnerabilità alle malattie infettive e quindi all'invecchiamento e alla morte.



La teoria del danno o dell'errore:

- Teoria dell'usura, in cui le parti vitali delle nostre cellule e dei nostri tessuti si consumano con conseguente invecchiamento
- Teoria del tasso di vita, che supporta la teoria secondo cui maggiore è il tasso di ossigeno basale, metabolismo di un organismo, più breve è la sua durata di vita
- Teoria del cross-linkage, secondo la quale un accumulo di proteine reticolate danneggia cellule e tessuti, rallentando i processi corporei e determinando così l'invecchiamento.

La teoria dei radicali liberi, che propone che il superossido e altri radicali liberi causino danni ai componenti macromolecolari della cellula, dando luogo a cellule che causano danni accumulati e, infine, a organi, per smettere di funzionare.

Com'è essere vecchi?

Un uomo anziano è un individuo anziano. È qualcuno che appartiene ai cosiddetti anziani e che è vicino alla morte, secondo l'aspettativa di vita che l'essere umano può avere. Non esiste un momento esatto in cui una persona diventa vecchia. Per convenzione si stabilisce di norma l'inizio degli anziani a 65 anni di vita. In questo modo, coloro che hanno 65 anni o più sono anziani. Tuttavia, alcuni ottantenni sono in piena attività, mentre i soggetti sulla cinquantina sentono già nel corpo il passare del tempo.

In genere si può dire che una persona anziana subisca un danno al proprio corpo. Tutte le funzioni e le abilità che ha messo in campo durante la giovinezza, che hanno raggiunto un picco di sviluppo nell'età adulta, iniziano a deteriorarsi. Pertanto, è comune per un uomo anziano avere difficoltà di scorrimento e problemi di memoria, ad esempio.

L'aumento dell'aspettativa di vita e il miglioramento della qualità della vita hanno portato negli ultimi decenni alla crescita del numero di persone anziane in tutto il mondo. Anche se è l'ultima istanza della vita, la scena non è più associata alla passività: al contrario, si cerca che gli anziani mantengano una vita attiva nei limiti dei loro mezzi e che siano integrati nella comunità.

Proprio per l'aumento del numero delle persone anziane, c'è stato un aumento significativo di tutte le residenze per anziani esistenti e anche di persone che si dedicano alla cura di questi anziani. Considerando che ci sono persone anziane con esigenze molto diverse, questi professionisti devono adattarsi a loro. Così, possono dedicarsi alla preparazione del cibo, aiutandoli nel loro lavoro quotidiano di igiene e cura, assistendoli in tutto ciò di cui hanno bisogno perché non hanno mobilità, seguire le loro malattie e disturbi.

Secondo la cultura, gli anziani sono spesso apprezzati per la saggezza acquisita dall'esperienza. In altri casi, invece, si sminuiscono gli anziani e si mette in risalto la giovinezza.

Non possiamo ignorare l'esistenza che in molte culture essere vecchi implica associarsi a valori come l'intelligenza e la saggezza. Un buon esempio di ciò può essere scoperto, ad esempio, nella serie televisiva "Haunted". In questo c'è un gruppo, "The Elders", che ha il compito di monitorare le streghe e indicare alle loro "guide bianche" quando devono agire per condurle sulla retta via.



Auto-riflessioni

Fai l'esercizio qui sotto:

- 1) Metti i tappi per le orecchie nelle nostre orecchie
- 2) Metti i chicchi di popcorn nelle tue scarpe.
- 3) Indossare guanti che simulerebbero anche la neuropatia (intorpidimento), nelle nostre mani.
- 4) Metti delle fasce intorno alle caviglie, per imitare la deambulazione alterata.
- 5) Indossare occhiali che simulano problemi agli occhi che possono verificarsi con l'invecchiamento e la malattia (es. assenza di visione periferica, un problema comune della vecchiaia e degli occhi degli anziani)
- 6) Usa un bastone da passeggio
- 7) Ora prova a percorrere il corridoio per qualche metro.

Come ti sei sentito? È stato utile capire com'è davvero essere vecchi?

Risorse e ulteriori letture

- Com'è veramente essere vecchi?: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/21st-century-ageing/201311/what-is-it-really-be-old>

Materiali video

- Che cos'è l'invecchiamento: <https://youtu.be/jc4yK0zZ-cQ>
- Età e invecchiamento: <https://www.youtube.com/watch?v=kJ18whKduFo&feature=youtu.be>

1.3. Sfide dell'invecchiamento

Coinvolgimento e scopo

L'ageismo e le norme sociali obsolete hanno portato ad anziani isolati ed emarginati nelle comunità sia rurali che urbane. Aiutare gli anziani a impegnarsi in modo significativo è fondamentale per la loro salute e per la salute delle nostre comunità.

Sono necessari modi nuovi e creativi non solo per attingere alla loro saggezza, ma anche per fornire opportunità per l'apprendimento permanente e un impegno significativo nel corso della vita.

Benessere finanziario

Le persone vivono più a lungo e i modelli tradizionali di lavoro e pensione non hanno tenuto il passo. Il finanziamento della longevità richiederà nuovi modelli, nuovi strumenti e nuove norme (Zepelin, Sills e Heath, 1986). Sono necessarie nuove opportunità per l'occupazione in età avanzata, nuovi modelli per la pianificazione e il finanziamento delle cure e modi migliori per prevenire truffe e frodi.



Mobilità e movimento

Gli oggetti di uso quotidiano, le case e le comunità non originariamente progettate pensando alla longevità spesso diventano ostacoli al movimento, alla sicurezza, all'indipendenza e alla socializzazione. Rimanere al sicuro e in movimento sono le massime priorità per gli anziani.

C'è bisogno di prodotti, programmi e servizi che consentano alle persone di massimizzare la loro sicurezza, forza, equilibrio, forma fisica, indipendenza e mobilità man mano che invecchiano.

Vita quotidiana e stile di vita

La maggior parte degli anziani dichiara una preferenza per "l'età in atto", ma un terzo delle persone sopra i 65 anni ha bisogno di assistenza con almeno un'attività della vita quotidiana (ad esempio mangiare, fare il bagno, vestirsi).

I prodotti e i servizi sono necessari per aiutare a supportare non solo le attività quotidiane di base degli anziani, ma anche per promuovere e sostenere la loro capacità di prosperare, perseguire le proprie passioni e impegnarsi con gli stili di vita scelti.

Caregiving

L'assistenza agli anziani è fornita da caregiver informali (non retribuiti) e formali (retribuiti). Entrambi i gruppi si prendono sempre più cura di persone con livelli più elevati di acutezza e condizioni complesse.

I caregiver familiari - che spesso si destreggiano con altre responsabilità familiari e lavorative e vivono lontano dal destinatario delle cure - hanno bisogno di un supporto, una formazione, risorse e strumenti migliori per aiutarli a prendersi cura dei propri cari e di se stessi.

Dal punto di vista professionale, le carenze di personale e i problemi di qualità incombono, quindi sono necessarie nuove soluzioni per aiutare ad attrarre, formare, sviluppare e sfruttare lo scarso capitale umano.



Fonte: Pexels.com

Caregivers

Più impegnativi sono i bisogni dei pazienti, più complesso, impegnativo e stressante potrebbe essere il ruolo del caregiver. L'assistenza ai pazienti con problemi legati al cervello come demenza, Alzheimer, lesioni cerebrali, perdita di memoria, malattie mentali o una qualsiasi di queste combinazioni insieme a disabilità fisiche può essere più stressante che per i clienti con bisogni meno complessi.

Lo stress e la riduzione del tempo per le esigenze personali sono due delle principali sfide che i caregiver devono affrontare. Lo stress può essere costante poiché gli operatori sanitari devono flettersi e adattarsi a cambiamenti improvvisi e situazioni anomale per soddisfare le esigenze dei loro pazienti. Un cliente con una storia di trauma cranico o vertigini può avere cadute o incidenti imprevisti che richiedono visite rapide al pronto soccorso. I clienti con comportamenti di dipendenza, problemi di trauma cranico o problemi di salute mentale possono richiedere la stabilizzazione della crisi o visite ai centri di riabilitazione, specialmente se si introducono sostanze, scelgono di non assumere farmaci come prescritto o si automedicano con più farmaci da banco, nonostante la supervisione del caregiver.

Potrebbe non esserci un programma di routine ogni giorno, ma solo attività di routine da svolgere tra le visite dal medico e dalla farmacia. Il cambiamento costante e lo stress spesso lasciano poco tempo per gestire le esigenze personali. I pazienti con problemi legati al cervello possono anche mostrare comportamenti imprevedibili, agitazione, esplosioni di rabbia o comportamenti inappropriati, che potrebbero includere abusi verbali o fisici da parte di clienti che sono combattivi e resistenti. Aggiungete a questo stress e al cambiamento costante, i tempi di attesa negli studi medici, la guida molto da e per le



strutture sanitarie e le farmacie e la cura del paziente, e il caregiver potrebbe sentirsi sopraffatto e/o esausto.

Il caregiving può essere spesso sottovalutato da coloro che non hanno mai ricoperto quel ruolo. Quindi, un altro fattore di stress arriva se i caregiver vengono ignorati dagli operatori sanitari, pensando che i caregiver non siano credibili. Alcuni operatori sanitari hanno una laurea ed esperienza sanitaria, inoltre alcuni trascorrono molte ore al giorno con i loro pazienti. Quindi, è saggio che gli operatori sanitari ascoltino attentamente e diano un'attenta considerazione alle osservazioni e ai suggerimenti del caregiver sui bisogni dei loro clienti. Come sai, uno sforzo di squadra porta un successo maggiore per tutte le persone coinvolte.

I caregiver devono avere buone capacità di comunicazione e abilità interpersonali; molta pazienza e resistenza; e la conoscenza dei termini dell'assistenza sanitaria, delle condizioni mediche e dei farmaci, perché spesso hanno bisogno di lavorare attraverso situazioni familiari, crisi ed eventi potenzialmente letali legati alle cure del loro cliente, che possono anche coinvolgere agenti delle forze dell'ordine e avvocati.

Spesso gli operatori sanitari si trovano a lavorare sodo, ricevendo una paga bassa, senza giorni di ferie, ferie o giorni di malattia e senza assicurazione sanitaria o dentistica, con poche possibilità di permetterselo. Possono anche avere un tempo libero limitato da trascorrere con gli amici o per gestire gli affari personali.

Psicologicamente, che si tratti di assistenti retribuiti o familiari, le sfide che devono affrontare possono facilmente sfociare in un esaurimento. I caregiver devono pianificare il tempo per la cura di sé in modo da non scivolare in uno stato mentale in cui si sentono scoraggiati, intrappolati, bloccati, senza speranza o depressi.

Coordinamento delle cure

Il percorso sanitario può essere particolarmente complesso e frammentato per gli anziani, due terzi dei quali hanno almeno due patologie croniche.

Con la stragrande maggioranza dei soldi spesi per l'assistenza sanitaria nella gestione delle condizioni croniche, le famiglie e gli operatori assicurativi sanitari sono allineati nel loro desiderio di prendersi cura delle persone nel contesto meno restrittivo e più conveniente.

Le famiglie e i fornitori hanno bisogno di nuovi strumenti e modelli di assistenza per supportare le transizioni di assistenza, la collaborazione clinica, la gestione dei farmaci, la gestione della salute della popolazione e l'erogazione dell'assistenza a distanza.

Salute del cervello

La salute del cervello si riferisce al modo in cui il cervello di una persona funziona in diverse aree. Gli aspetti della salute del cervello includono:

- Salute cognitiva: quanto bene pensi, impari e ricordi
- Funzione motoria: quanto bene fai e controlli i movimenti, incluso l'equilibrio
- Funzione emotiva: quanto bene interpreti e rispondi alle emozioni (sia piacevoli che spiacevoli)



- Funzione tattile: quanto bene ti senti e rispondi alle sensazioni del tatto, inclusi pressione, dolore e temperatura.

La salute del cervello può essere influenzata da cambiamenti cerebrali legati all'età, lesioni come ictus o lesioni cerebrali traumatiche, disturbi dell'umore come depressione, disturbo da uso di sostanze o dipendenza e malattie come il morbo di Alzheimer. Mentre alcuni fattori che influenzano la salute del cervello non possono essere modificati, molti cambiamenti nello stile di vita potrebbero fare la differenza.

Quando una persona invecchia, si verificano cambiamenti in tutte le parti del corpo, compreso il cervello. Alcune parti del cervello si restringono, specialmente quelle importanti per l'apprendimento e altre attività mentali complesse. In alcune regioni del cervello, la comunicazione tra i neuroni (cellule nervose) potrebbe non essere altrettanto efficace. Il flusso sanguigno nel cervello può diminuire. L'infiammazione, che si verifica quando il corpo risponde a un infortunio o a una malattia, può aumentare.

Alcuni cambiamenti nel modo di pensare sono comuni quando le persone invecchiano. Ad esempio, gli anziani possono:

- Sii più lento a trovare le parole e ricordare i nomi
- Scoprono di avere più problemi con il multitasking
- Sperimenta lievi diminuzioni nella capacità di prestare attenzione.

Paura di invecchiare

Invecchiare è qualcosa che capita a tutti noi e come la morte e le tasse è tristemente inevitabile. Tuttavia, ciò non significa che a tutti debba piacere e, a vari livelli, potremmo trovare questa idea difficile da digerire.

Mentre questo è perfettamente naturale in una certa misura, è anche malsano quando è vissuto all'estremo, e se hai molta paura di invecchiare, questo può iniziare a diventare una distrazione e una fonte di stress che deve essere contrastata. Quindi, come si fa a superare questa paura e vedere invecchiare in modo più naturale e sano?

Raggiungi il percorso del problema

I seguaci della psicologia freudiana generalmente credono che una fobia sia l'espressione di una paura inconscia che stiamo reprimendo. In altre parole, in realtà non abbiamo paura della fobia in sé, ma di ciò che rappresenta (Hayslip, Servaty-Seib e Ward, 1995). In alcuni casi, questo non è del tutto esatto, ma nel caso della paura dell'invecchiamento, spesso lo è. Vedete, è molto comune che la paura dell'invecchiamento sia davvero una paura della morte, e questa è una paura universale che in alcuni casi viene tuttavia amplificata a un livello malsano. Se temi la morte, potresti non solo avere un'avversione per l'invecchiamento, ma anche la vista di altre persone anziane che ti ricordano la tua mortalità. È possibile che tu abbia anche reazioni avverse ad altri stimoli associati alla morte, che si tratti di teschi o altre immagini.

In ogni caso, è importante riconoscere la fonte della tua fobia e risalire a ciò che sta realmente causando il problema. A volte affrontare un ricordo o un'idea dolorosi può aiutare molto a ridurre l'impatto di una fobia attraverso la comprensione.



Concentrarsi sulle cose positive

Nel frattempo, è importante concentrarsi non solo sugli aspetti negativi dell'invecchiamento, ma anche su quelli positivi. Ci sono molte ragioni per aspettarsi con impazienza di invecchiare così come per averne paura. Per uno quando sarai più grande otterrai più rispetto dai tuoi coetanei e avrai il vantaggio dell'esperienza. Allo stesso tempo, per la prima volta da quando eri un bambino potrai godere della vera libertà senza il peso del lavoro, dell'istruzione o di altri che dipendono da te. È un'occasione per rallentare e godersi la vita, nonché per assaggiare alcune delle cose "più belle".

Guarda gli esempi giusti

Se temi di invecchiare, forse hai avuto la sfortuna di vedere qualcuno invecchiare lentamente e dolorosamente. Riconosci che non è sempre così e che molte persone raggiungono la vecchiaia con grazia e con molte delle loro facoltà intatte - e continuano a condurre grandi vite piene di esplorazione, avventura e successo personale. Cerca ispirazione in alcuni di loro, che siano nei media o nei membri della tua famiglia.

Piano

È anche una buona idea pianificare il futuro e la vecchiaia. Se attualmente stai affrontando la tua paura rifiutandoti di pensare alla morte e a questa eventualità, allora questo risulterà solo nel tuo essere impreparato e di conseguenza più spaventato. Se sai di più su cosa aspettarti e se hai fatto dei piani, allora l'intera faccenda può rendere l'intera faccenda molto meno aliena. Cose come preparare una buona pensione e fare dei piani su come trascorrerai il tuo tempo (viaggiare, scrivere un libro, imparare una nuova abilità, lavorare con la carità ecc.) possono aiutarti a guardare con ansia almeno gli elementi del tuo vecchiaia.

Paura di morire

Cos'è la tanatofobia? Nella lingua greca, la parola "Thanatos" si riferisce alla morte e "Phobos" significa paura. Quindi, la tanatofobia si traduce come la paura della morte.

La tanatofobia è una forma di ansia caratterizzata dalla paura della propria morte o del processo del morire. Viene comunemente chiamata ansia della morte.

L'ansia da morte non è definita come un disturbo distinto, ma può essere collegata ad altri disturbi depressivi o ansiosi. Questi includono:

- Disturbo da stress post-traumatico o PTSD
- Disturbi di panico e attacchi di panico
- Disturbi d'ansia di malattia precedentemente chiamati ipocondria.

La tanatofobia è diversa dalla necrofobia, che è una paura generale di cose morte o morenti, o cose associate alla morte.

Avere un po' di ansia di morte è una parte del tutto normale della condizione umana. Tuttavia, per alcune persone, pensare alla propria morte o al processo del morire può causare ansia e paura intensa.



Una persona può provare estrema ansia e paura quando ritiene che la morte sia inevitabile. Potrebbero anche sperimentare:

- Paura della separazione
- Paura di affrontare una perdita
- Preoccupati di lasciare indietro i tuoi cari.

Quando tali paure persistono e interferiscono con la vita e le attività quotidiane, si parla di tanatofobia.

Nella loro forma più estrema, questi sentimenti possono impedire alle persone di svolgere attività quotidiane o persino di uscire di casa. Le loro paure si concentrano su cose che potrebbero provocare la morte, come contaminazione o oggetti o persone pericolosi.

Sintomi e diagnosi

I medici non classificano la tanatofobia come una condizione distinta, ma può essere classificata come una fobia specifica.

Secondo il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, una fobia è un disturbo d'ansia relativo a un oggetto o una situazione specifici.

La paura della morte è considerata una fobia se la paura:

- Sorge quasi ogni volta che una persona pensa di morire
- Persiste per più di 6 mesi
- Interferisce con la vita quotidiana o le relazioni.

I sintomi chiave che una persona può avere una fobia di morire includono:

- Paura o ansia immediata quando si pensa alla morte o al processo di morte
- Attacchi di panico che possono causare vertigini, vampate di calore, sudorazione e battito cardiaco accelerato o irregolare
- Evitare situazioni in cui potrebbe essere necessario pensare alla morte o morire
- Sensazione di malessere o dolori allo stomaco quando si pensa alla morte o alla morte
- Sensazioni generali di depressione o ansia.

Le fobie possono portare una persona a sentirsi isolata e ad evitare il contatto con amici e familiari per lunghi periodi.

I sintomi possono andare e venire nel corso della vita di un individuo. Qualcuno con una lieve ansia da morte potrebbe provare un'ansia maggiore quando pensa alla propria morte o alla morte di una persona cara, ad esempio quando lui o un membro della famiglia è gravemente malato.

Se l'ansia della morte è collegata a un'altra ansia o condizione depressiva, una persona può anche manifestare sintomi specifici legati alle condizioni sottostanti.

Cause e tipi di tanatofobia

Mentre la tanatofobia è definita come una paura generale della morte, ci sono molti tipi e cause di questa ansia e i dettagli su ciò su cui un individuo si concentra possono variare.



Le fobie sono spesso innescate da un evento specifico nel passato di una persona, sebbene la persona non ricordi sempre cosa fosse. Particolari fattori scatenanti per la tanatofobia potrebbero includere un evento traumatico precoce legato alla quasi morte o alla morte di una persona cara.

Una persona che ha una malattia grave può sperimentare la tanatofobia perché è ansiosa di morire, sebbene la cattiva salute non sia necessaria per una persona per provare questa ansia. Invece, è spesso correlato al disagio psicologico.

L'esperienza dell'ansia da morte può differire, a seconda di fattori individuali. Questi includono:

- Età. Uno studio del 2017 suggerisce che gli anziani temono il processo della morte, mentre i più giovani temono più comunemente la morte stessa
- Sesso. Secondo uno studio del 2012, le donne avevano più probabilità degli uomini di temere la morte dei propri cari e le conseguenze della loro morte.

I professionisti medici collegano l'ansia intorno alla morte a una serie di condizioni di salute mentale, tra cui disturbi depressivi, disturbo da stress post-traumatico e disturbi d'ansia.

La tanatofobia può essere collegata a:

Fobie specifiche

L'ansia della morte è associata a una serie di fobie specifiche. Gli oggetti più comuni delle fobie sono cose che possono causare danni o morte, inclusi serpenti, ragni, aerei e altezze.

Disturbi di panico

La paura di morire gioca un ruolo in molti disturbi d'ansia, come i disturbi di panico. Durante un attacco di panico, le persone possono provare una perdita di controllo e un'intensa paura di morire o di un destino imminente.

Disturbi d'ansia di malattia

L'ansia da morte può essere collegata a disturbi d'ansia di malattia, precedentemente noti come ipocondria. Qui, una persona ha un'intensa paura associata all'ammalarsi e si preoccupa eccessivamente per la propria salute.

Superare la tanatofobia

Le reti di supporto sociale possono aiutare a proteggere una persona dall'ansia della morte. Alcune persone possono venire a patti con la morte attraverso credenze religiose, sebbene queste possano perpetuare la paura della morte in altri.

Quelli con un'alta autostima, una buona salute e la convinzione di aver condotto una vita appagante hanno meno probabilità di avere paura della morte rispetto ad altri.

Un medico può raccomandare che una persona con tanatofobia riceva un trattamento per un disturbo d'ansia, una fobia o per una specifica causa sottostante della sua paura.

Il trattamento prevede una forma di terapia comportamentale o verbale. Questa terapia cerca di insegnare all'individuo a rifocalizzare le proprie paure e ad elaborarle parlando delle proprie preoccupazioni.



Le opzioni di trattamento per l'ansia da morte includono:

- Terapia cognitivo comportamentale (CBT)
- La terapia cognitivo comportamentale o CBT funziona alterando delicatamente i modelli comportamentali di una persona in modo che possano formare nuovi comportamenti e modi di pensare.

Un medico aiuterà una persona a trovare soluzioni pratiche per superare i propri sentimenti di ansia. Possono lavorare per sviluppare strategie che permettano loro di essere calmi e senza paura quando parlano o pensano alla morte.

Psicoterapia

Le psicoterapie, o terapie verbali, implicano il parlare attraverso ansie e paure con uno psicologo o uno psicoterapeuta. Questi professionisti aiuteranno qualcuno a scoprire la causa della sua paura e a elaborare strategie per far fronte alle ansie che si verificano durante il giorno.

A volte, anche solo parlare dell'ansia può aiutare una persona a sentirsi più padrone della propria paura.

Desensibilizzazione

La terapia dell'esposizione funziona aiutando una persona ad affrontare le proprie paure. Invece di seppellire ciò che provano per la morte o non riconoscere le loro preoccupazioni, sono incoraggiati ad essere esposti alle loro paure.

Un terapeuta effettuerà la terapia dell'esposizione esponendo molto gradualmente una persona alla sua paura, in un ambiente sicuro, fino a quando la risposta all'ansia si riduce e una persona può affrontare i propri pensieri, oggetti o sentimenti senza paura.

Farmaco

Se i medici diagnosticano una persona con una specifica condizione di salute mentale, come il disturbo d'ansia generalizzato (GAD) o il disturbo da stress post-traumatico, possono prescrivere farmaci anti-ansia. Questo può includere beta-bloccanti o farmaci antidepressivi.

Quando le persone usano farmaci insieme alle psicoterapie, spesso sono più efficaci.

Mentre i farmaci possono essere utili alleviando le sensazioni di panico e stress a breve termine, l'uso a lungo termine di tali farmaci potrebbe non essere la soluzione ideale. Invece, è più probabile che lavorare attraverso le paure in terapia fornisca un sollievo a lungo termine.

Tecniche di rilassamento

Praticare la cura di sé può essere potente per aumentare la salute mentale generale, incluso aiutare una persona a sentirsi più in grado di far fronte alle proprie ansie. Evitare alcol e caffeina, dormire bene la notte e seguire una dieta nutriente sono alcuni modi per praticare la cura di sé.

Quando una persona soffre di ansia, tecniche di rilassamento specifiche possono aiutare a liberare la mente e ad attenuare le sue paure. Questi possono includere:

- Fare esercizi di respirazione profonda



- Concentrarsi su oggetti specifici nella stanza, come contare le piastrelle sul muro
- Meditazione o focalizzazione su immagini positive.

Visione

Mentre è naturale avere preoccupazioni per il futuro e il futuro dei propri cari, se l'ansia per la morte persiste per più di 6 mesi o ostacola la vita quotidiana, potrebbe valere la pena parlare con un medico. Ci sono molti modi in cui una persona può superare la paura della morte e un professionista della salute mentale sarà in grado di offrire guida e rassicurazione durante questo processo.

Fine della vita

La morte è inevitabile, ma ciò non sembra rendere più facile parlarne o prepararsi. Di conseguenza, il 25% del budget di Medicare viene speso per l'ultimo anno di vita e molte persone ancora non muoiono dove o come vogliono. Le famiglie e i fornitori hanno bisogno di aiuto per navigare tra le opzioni di fine vita, avere conversazioni difficili e garantire che i desideri di fine vita siano soddisfatti.

Aspetti pratici

Anche se potrebbe non essere il primo pensiero di qualcuno, affrontare gli aspetti pratici della morte, del morire e del dolore è una parte importante del processo. È anche uno che può essere pianificato. Le persone spesso trovano difficile discutere i piani di fine vita, i testamenti biologici e le disposizioni funebri, ma questi sono elementi del processo di morte che puoi discutere molto prima che siano necessari (Lang, Baltes e Wagner, 2007). Una volta che tu e i tuoi cari avete parlato apertamente delle vostre preferenze, potete coinvolgere professionisti come contabili, direttori di pompe funebri, avvocati, medici e altri operatori sanitari per assicurarvi che i vostri desideri vengano onorati. Sebbene la conversazione e la documentazione coinvolte possano essere travolgenti e i requisiti dipenderanno da dove vivi, ci sono molte risorse disponibili per aiutarti a iniziare. Una volta che l'attività è stata completata, ti sentirai rassicurato di avere ciò di cui hai bisogno per rendere il processo il più semplice possibile quando sarà il momento. La creazione di un sistema di amici, vicini e supporto della comunità ti assicura di essere preparato per il tempo che ti rimane con la persona amata. La tua mente sarà probabilmente lontana dai pensieri sul bucato e sulla spesa durante questo periodo, ma queste preoccupazioni pratiche devono ancora essere affrontate. Avere qualcuno che ti aiuti con le pulizie e la preparazione dei pasti ti permetterà di concentrare il tuo tempo e le tue energie sullo stare con i tuoi cari nei loro ultimi giorni.

Auto-riflessioni

Quali pensi siano le sfide di un caregiver di anziani?

Risorse e ulteriori letture

- In che modo il cervello che invecchia influenza il pensiero: <https://www.nia.nih.gov/health/how-ageing-brain-affects-thinking>



- 5 problemi cerebrali che colpiscono comunemente gli anziani: <https://www.healthhype.com/5-brain-problems-that-commonly-affect-the-elderly.html>

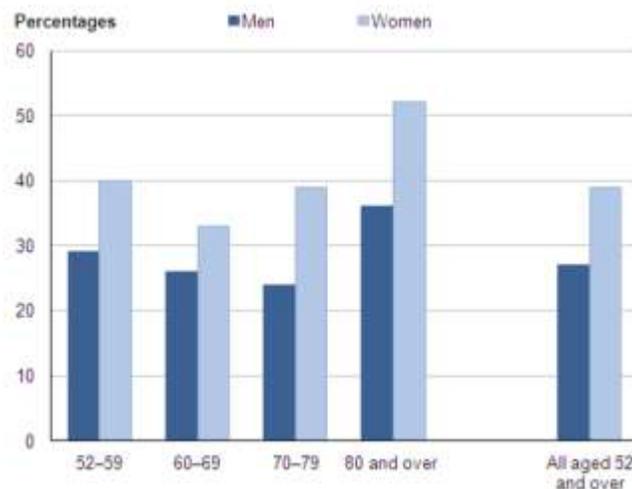
Materiali video

- Domanda perché abbiamo così paura di invecchiare: <https://www.youtube.com/watch?v=J6zenOjPC1A>

1.4. Cambiamenti sociologici dell'invecchiamento

La solitudine

La solitudine in genere implica sentirsi ansiosi per la mancanza di connessione con gli altri e una discrepanza tra le relazioni desiderate e le relazioni reali. Tuttavia, la solitudine non è la stessa cosa dell'essere soli e può essere sentita, anche quando si è circondati da altre persone. I dati del Dipartimento della Salute del Regno Unito suggeriscono costantemente che il 13% degli anziani dichiara di sentirsi solo sempre o spesso 10, tuttavia, quelli di età pari o superiore a 80 anni avevano maggiori probabilità di riferire di sentirsi soli rispetto a quelli di età compresa tra 52 e 79 anni. Le donne di età pari o superiore a 52 anni hanno maggiori probabilità di riferire di sentirsi sole in ogni fascia di età rispetto agli uomini.



Risorse: UK Department of Health

La solitudine ha un effetto dannoso significativo sulla salute delle persone. Ad esempio, la solitudine è associata a un aumento del rischio di mortalità in un periodo di follow-up di 6 anni negli anziani (di età pari o superiore a 60 anni). L'influenza delle relazioni sociali sul rischio di morte è paragonabile ad altri fattori di rischio di mortalità accertati come il fumo e il consumo di alcol, e supera di fatto l'influenza dell'attività fisica e dell'obesità.

- La solitudine può anche avere effetti negativi significativi sul benessere delle persone anziane (Kleinspehn-Ammerlahn, Kotter-Grühn e Smith, 2008). Ad esempio, l'89% degli anziani che ha riferito di non sentirsi quasi mai solo ha riportato anche alti livelli di soddisfazione per la vita, rispetto al 38% degli anziani che ha riferito di sentirsi spesso solo.



- La capacità di viaggiare, indipendentemente o con i mezzi pubblici, è un fattore chiave nella prevenzione dell'esclusione sociale e nella promozione della connessione sociale tra le persone anziane, tutti fattori che hanno implicazioni per il benessere. I viaggi diminuiscono con l'età, tuttavia, coloro che hanno 70 anni e fanno un uso eccessivo degli autobus rispetto ad altri gruppi di età.
- I caregiver informali costituiscono il 10% della popolazione, con il gruppo più numeroso di donne di età compresa tra 55 e 59 anni. Tuttavia, l'assistenza informale per 50 o più ore alla settimana era più comune negli adulti di età pari o superiore a 50 anni rispetto ad altri gruppi di età. I caregiver più anziani hanno maggiori probabilità di fornire cure personali intime e compiti infermieristici pesanti e hanno maggiori probabilità di prendersi cura di un marito, moglie o partner.
- Le persone anziane che si prendono cura dei loro partner con una malattia limitante a lungo termine mostrano un'associazione negativa significativa con il proprio benessere soggettivo. Il funzionamento fisico e mentale agiscono come fattori confondenti.

Depressione

I sintomi e le cause della depressione negli anziani

Di solito è facile identificare quando una persona cara anziana è sola o triste. Ma la verità è che la depressione degli anziani è molto più comune di quanto la maggior parte delle persone pensi. Gli anziani e gli anziani affrontano la solitudine e la depressione in modo molto diverso rispetto ai giovani adulti. Mentre i giovani possono facilmente identificare i sintomi della depressione e parlare, gli anziani potrebbero non capire che ciò che stanno vivendo è in realtà depressione clinica. Di conseguenza, molti anziani non vengono diagnosticati e non vengono trattati. È importante capire in che modo i fattori di rischio e i sintomi della depressione negli anziani differiscono da quelli dei più giovani. Facendo attenzione ai segni, tu o la persona amata potete cercare un trattamento adeguato e sviluppare capacità di coping sane.



Fonte: Pexels.com

Quali sono le cause della depressione negli anziani?

Secondo i Centers for Disease Control and Prevention (CDC), gli anziani hanno un rischio maggiore di sviluppare depressione clinica a causa di una varietà di fattori. Sfortunatamente, molti medici e familiari possono identificare erroneamente i sintomi di una persona cara come una parte normale del processo di invecchiamento. Tuttavia, la depressione non è una parte normale o inevitabile dell'invecchiamento. La buona notizia è che la depressione è una condizione medica curabile e prevenibile identificando i fattori di rischio e cercando un trattamento completo.

Molti fattori possono aumentare il rischio di una persona anziana di sviluppare la depressione, tra cui:

- Disabilità fisiche
- Condizioni mediche croniche: l'80% degli anziani soffre di condizioni mediche croniche come cancro, diabete o malattie cardiache
- Essere una donna
- Vivere da soli senza un sistema di supporto
- Abuso di sostanze
- Alcuni farmaci
- Perdita di una persona cara ed eventi stressanti della vita
- Paura della morte
- Danni all'immagine corporea
- Alta pressione sanguigna
- Dolore cronico
- Demenza e Alzheimer: fino al 40% delle persone con Alzheimer soffre anche di depressione.



Prevalenza della depressione negli anziani

Il CDC stima che tra l'1% e il 5% degli anziani sia depresso. Tuttavia, questo numero aumenta a quasi il 14% per gli anziani che necessitano di assistenza sanitaria a domicilio e quasi al 12% per i pazienti ospedalieri. Secondo l'American Foundation for Suicide Prevention, gli adulti di 85 anni e più hanno il secondo tasso di suicidi più alto negli Stati Uniti.

Sfortunatamente, gli adulti più anziani possono essere più riluttanti a discutere dei propri sentimenti ed emozioni rispetto agli adulti più giovani. I familiari e i propri cari possono cancellare le lamentele, la rabbia o la tristezza di un anziano come una parte normale dell'invecchiamento. Di conseguenza, le stime del CDC potrebbero essere molto più basse delle cifre effettive, ma non c'è davvero alcun modo per dirlo con certezza. È importante essere sempre rispettosi delle preoccupazioni e dei sentimenti di una persona anziana cara.

Sintomi e segni della depressione degli anziani

A causa degli stereotipi e dello stigma sociale, gli anziani potrebbero non rendersi conto che i loro sintomi sono, in effetti, depressione clinica. Nel frattempo, i medici possono identificare erroneamente la malattia.

È importante essere informati sui sintomi e sui segni della depressione degli anziani in modo da poter adottare un approccio proattivo alla salute mentale della tua famiglia.

- Pessimismo cronico e disperazione
- Sentimenti di colpa e inutilità
- Irritabilità e irrequietezza
- Insonnia, disturbi del sonno e dormire troppo
- Problemi alimentari tra cui sia l'eccesso di cibo che la perdita di appetito
- Dolori, dolori e problemi digestivi persistenti senza causa trattabile o identificabile
- Fatica e bassa energia
- Perdere interesse nelle attività e ritirarsi dalle situazioni sociali
- Difficoltà a concentrarsi, concentrarsi e prendere decisioni
- Pensieri di suicidio.

Come ridurre e trattare la solitudine e la depressione negli anziani

La buona notizia è che la depressione negli anziani è assolutamente curabile con i giusti farmaci, cambiamenti nello stile di vita o strumenti per affrontarla.

È importante sviluppare un programma di trattamento completo che affronti i fattori di rischio e le cause della depressione di una persona. In molti casi, i farmaci da soli non sono sufficienti senza affrontare le condizioni ambientali e lo stile di vita.

Valutare i farmaci

Molti farmaci per ormoni, disturbi cardiaci, ansia e infiammazione possono scatenare un aumento dei sintomi della depressione. Parla con il tuo medico per valutare il tuo regime farmacologico e cercare alternative.



Gli anziani possono anche assumere farmaci antidepressivi per curare la loro condizione. Tuttavia, molti di questi farmaci possono causare vertigini, perdita di equilibrio e interazioni con altri farmaci, quindi è importante procedere con cautela.

Gruppi di supporto e terapia

Sebbene gli anziani possano essere riluttanti a discutere i propri sentimenti ed emozioni con estranei, i gruppi di supporto e la terapia possono essere estremamente utili per il trattamento della depressione negli anziani. Molti gruppi si rivolgono ad anziani e individui con preoccupazioni specifiche come morte, lutto e condizioni di salute croniche.

Attività sociali

Solitudine e depressione vanno di pari passo. L'attività sociale è fondamentale per sviluppare e mantenere sentimenti di autostima e appartenenza. Pianifica uscite frequenti e attività divertenti con i tuoi cari più grandi e i membri della famiglia. Controlla i vicini e costruisci importanti sistemi di supporto con persone anziane che sembrano isolate.

Soddisfare gli hobby

Sebbene la pensione possa essere un momento divertente ed eccitante per molte persone, la mancanza di uno scopo può contribuire direttamente alla depressione degli anziani. Molti anziani a reddito fisso potrebbero non avere le risorse per viaggiare e "vivere" come gli altri. Aiuta i tuoi cari a stabilire hobby sani e appaganti per dare alle loro vite uno scopo. Il volontariato è sempre un'ottima opzione.

Attività fisica

Un flusso sanguigno sano al cervello è essenziale per scongiurare la depressione. Sfortunatamente, molti anziani hanno la pressione alta e altre condizioni che possono ostacolare il flusso sanguigno. L'attività fisica è un ottimo modo per aumentare il flusso sanguigno e l'ossigeno al cervello, nonché per innescare sostanze chimiche "sentirsi bene" come le endorfine. Prova attività di rafforzamento muscolare a basso impatto e yoga o tai chi per migliorare l'equilibrio. Prova qualcosa di divertente.

Dieta e nutrizione

Anche la dieta e l'alimentazione svolgono un ruolo speciale nella salute mentale. Man mano che le persone invecchiano, i loro corpi non assorbono i nutrienti così bene come prima. Gli acidi grassi Omega 3, la vitamina D e le vitamine del gruppo B sono particolarmente importanti per supportare il flusso sanguigno al cervello e la salute mentale.

Isolamento

Purtroppo, l'isolamento in età avanzata è estremamente comune ed è probabile che continui ad aumentare con l'invecchiamento della popolazione. Il problema principale dell'isolamento sociale è il modo in cui influisce sulla salute, sulla qualità della vita e sul benessere associato degli anziani.

Purtroppo, man mano che il problema cresce, cresce anche la riluttanza ad ammettere di sentirsi isolati, soprattutto perché la maggior parte delle persone che soffrono vive da sola e ha paura di essere costretta a lasciare la familiarità delle proprie case. Inoltre, non sono solo gli anziani a lottare con sentimenti di



isolamento; la ricerca ci sta rendendo sempre più consapevoli che anche i caregiver familiari sono ad alto rischio di sentirsi isolati dalla società. La strada da percorrere, per aiutare ad alleviare questo problema crescente, è complicata e dovrebbe coinvolgere le autorità tanto quanto la famiglia, gli amici e la comunità locale. Tuttavia, a tutti i livelli, ci sono molti modi in cui tutti noi possiamo aiutare a migliorare la vita degli anziani sia nella nostra vita che nella comunità più ampia.

Trasporti

Molti anziani non guidano più, il che significa che sono più o meno confinati nella loro zona. Sebbene si supponga che il trasporto gratuito sia disponibile per gli anziani, la mancanza di strutture sufficienti è un problema nella maggior parte delle aree rurali.

Per garantire l'indipendenza ai nostri anziani, è necessario creare migliori opzioni di trasporto pubblico come parte dell'infrastruttura locale, in particolare nelle aree rurali dove le strutture di trasporto sono state drasticamente ridotte nell'ultimo decennio. Idealmente, dovrebbero essere ampliate le strutture per i meno mobili e per i disabili.

A livello locale, i volontari che offrono i loro servizi per fornire ascensori da e verso associazioni e club locali possono aiutare a far uscire alcune persone dai limiti della propria azienda e delle proprie case.

A livello personale, la famiglia e gli amici che intervengono per offrire viaggi potrebbero essere l'unica soluzione a breve termine per la maggioranza.

Hobby e interessi

Le persone con hobby o interessi attivi hanno meno probabilità di soccombere alla solitudine e ai problemi di salute associati principalmente perché molti hobby sono intrinsecamente sociali per loro natura.

Le attività organizzate sono incredibilmente vantaggiose, che si tratti di un Whist Drive o Bridge Group locale o di un'attività promossa in un centro sociale locale. Il volontariato è anche un'opportunità positiva per gli anziani più mobili. Avere uno scopo può incoraggiare le persone a uscire e interagire con gli altri. Offrire opportunità per queste attività è fondamentale sia negli ambienti urbani che rurali.

Sostieni le attività religiose

Convincere gli anziani a continuare a frequentare i propri luoghi di culto personali può essere essenziale. Il senso di comunità, scopo e convinzioni condivise è fondamentale per evitare l'isolamento. Avere opzioni di trasporto può aiutare con la partecipazione continua e questo può essere un affare centralizzato o locale. Gli assistenti beneficiano anche del cameratismo e della cura dei loro associati che possono notare qualsiasi cambiamento di umore o di salute.

Incoraggiare controlli sanitari regolari

Molte persone evitano le situazioni sociali perché si sentono dissociate, imbarazzate o hanno problemi a comunicare. Controlli regolari dell'udito e della vista possono rimuovere alcuni degli imbarazzanti ostacoli a una buona comunicazione.

I problemi di incontinenza, per ovvie ragioni, possono essere un enorme imbarazzo per alcuni anziani. Un approccio attento e sensibile da parte degli operatori sanitari e degli operatori sanitari può affrontare



molti di questi problemi, fornendo farmaci e forniture essenziali, oltre a rafforzare la fiducia. Alcuni anziani sono semplicemente imbarazzati nell'ammettere l'avanzare dell'età e persino la fragilità: l'accesso agli ausili per la deambulazione, ecc. può aiutare a fornire un ponte per qualcuno con mobilità ridotta.

Immagine positiva del corpo

Alcune persone anziane hanno difficoltà con la dieta o l'igiene. Essere in sovrappeso o non essere in grado di fare una doccia adeguata o addirittura andare da qualche parte per tagliarsi i capelli o radersi può far sentire alcuni individui indegni o non desiderati socialmente. Buoni consigli dietetici e/o opzioni e lezioni di esercizio fisico possono aiutare sia con la salute che con il peso. Strutture adattive offerte all'interno della casa per consentire a chi è fieramente indipendente di continuare a prendersi cura della propria igiene è una mossa positiva. Il trasporto dal barbiere o la possibilità di farsi tagliare i capelli o acconciarsi a casa può essere d'aiuto. La sensibilità e la gentilezza sono essenziali in tutti i casi di scarsa o diminuita immagine di sé.

Sostegno alle persone in lutto

Gli anziani corrono un alto rischio di isolarsi nei giorni successivi alla perdita del coniuge o di una persona cara. A volte visite regolari, telefonate e un rapido abbraccio possono essere sufficienti per far sentire a qualcuno di avere ancora un'esistenza degna. In alcuni casi, sarà necessaria la consulenza in caso di lutto: sono davvero necessarie più opzioni nella comunità più ampia.

Resilienza

Molte persone anziane vivono con difficoltà, difficoltà, cattive condizioni di salute o sconvolgimenti nella vita, ma trovano modi per "superarli" o superarli. Tuttavia, quando i ricercatori gerontologici considerano i punti di forza delle persone anziane, troppo spesso sembriamo vederli come distinti dalle difficoltà e dalla complessità disordinata della vita e dell'avanzare dell'età. Un focus sulla resilienza mette in primo piano la "magia ordinaria" dei modi quotidiani in cui gli umani si adattano alle difficoltà.

La resilienza rappresenta il modo per superare sia le visioni cliniche che associano l'invecchiamento con il declino, la fragilità e la malattia da un lato, sia le visioni ristrette dell'invecchiamento di successo come declino o perdita cognitiva, sociale o funzionale dall'altro (Wild, Wiles, & Allen, 2013). Abbiamo cercato di comprendere la "resilienza" dal punto di vista di diverse persone anziane. Questi esperti ci dicono che la resilienza tra le persone anziane non dovrebbe essere troppo ristretta, né focalizzata solo sulle caratteristiche individuali. La resilienza è più ampia, più stratificata; può includere sia la vulnerabilità che la prosperità. Quando si pensa alla resilienza dovremmo essere attenti ai contesti in cui le persone vivono.

Impariamo dalle persone anziane che la resilienza può incorporare e bilanciare la vulnerabilità insieme alla forza in un'ampia gamma di contesti. Le persone possono vivere con malattie croniche, perdite personali o circostanze difficili, ma si considerano resilienti. La resilienza non significa solo "riprendersi" o ottenere risultati nonostante le avversità. Le persone anziane spesso si considerano resilienti a causa delle avversità e della loro continua abilità nel negoziare e superare le sfide e le perdite nel tempo. La resilienza dovrebbe forse essere considerata più come il coraggio e l'intraprendenza di vivere con la vulnerabilità che come evitarla (Wiles J., 2011). La resilienza riguarda il modo in cui le persone prosperano nel contesto



delle difficoltà, a causa o malgrado di esse. La resilienza è un processo continuo e negoziato, una sorta di plasticità o flessibilità o adattabilità.

Ad esempio, potrebbero essere finanziariamente o socialmente resilienti anche quando perdono la funzione fisica. Potremmo pensare alla resilienza delle persone anziane, o altro, in una vasta gamma di aree tra cui funzioni psicologiche, cognitive, fisiche, mobilità, finanziarie, ambientali (alloggio, opportunità ricreative, accesso a servizi e altre risorse), sociali e culturali.

La resilienza opera anche a diverse scale, dal personale al sociale, dal micro (come l'individuo e la casa), al meso (come le famiglie, i quartieri e le comunità) e il macro livello (come le risorse sociali e di livello globale). Ad esempio, una persona può avere una buona mobilità personale, ma vivere in un quartiere con sistemi di trasporto scadenti; o vivere in un luogo con un grande trasporto accessibile che consenta loro di spostarsi anche se la loro funzione fisica personale sta cambiando (Wiles, Wild, Kerse e Allen, 2012). I fattori di resilienza a queste diverse scale possono lavorare insieme o l'uno contro l'altro per migliorare o limitare la resilienza di una persona.

Le persone tendono a pensare alla resilienza a livello personale. Una vasta gamma di ricerche ha illuminato una vasta gamma di strategie e comportamenti personali legati alla resilienza; le persone anziane che abbiamo ascoltato hanno parlato anche di caratteristiche individuali e strategie che vedevano legate alla resilienza. Questi includono cose come accomodare e adattarsi ai cambiamenti e alle fluttuazioni, ma anche sapere quando spingere per il cambiamento; atteggiamenti di sopportazione e gratitudine; bilanciare accettazione e lotta o resistenza; essere consapevoli di avere un senso di scopo; mantenere le risorse sociali e la connessione; contribuire ed essere coinvolti nelle comunità di interesse; impegnarsi nella pratica spirituale; narrazione riflessiva e revisione della vita; e persino la coscienza critica e la resistenza alle norme e ai valori dell'età nella società.

Dopo aver ascoltato attentamente le persone anziane che parlano di resilienza, apprendiamo che la resilienza va pensata sia come caratteristiche individuali che a livello collettivo e sociale. Sono entrambe queste risorse, atteggiamenti e approcci alla vita personali e di "forza interiore", E gli ambienti e le strutture sociali e fisiche che circondano una persona. Anche i nostri ambienti sociali e fisici possono contribuire o togliere alla resilienza personale. Abbondanti risorse personali, buon sostegno e risorse familiari e familiari, case e alloggi ben progettati e mantenuti, strade e quartieri accessibili e sicuri, buona progettazione urbana in particolare di edifici e spazi pubblici, trasporto pubblico premurosamente fornito; tutte queste cose hanno il potenziale per contribuire alla resilienza di una persona o di un gruppo. Più in generale, buona connessione sociale; ambienti e sistemi costruiti di alta qualità che consentano l'accessibilità universale; servizi sociali culturalmente rilevanti e sicuri; atteggiamenti sociali e culturali criticamente costruttivi e positivi nei confronti della vecchiaia e della diversità culturale e sociale in età avanzata; e bassi livelli di disuguaglianze e disuguaglianze sociali sono tutte risorse che possono migliorare e consentire la resilienza (McConatha, Schnell, Volkwein, Riley e Leach, 2003).

Concetti di resilienza definiti in modo ristretto che si concentrano sull'individuo o su criteri molto specifici sono pericolosi perché hanno il potenziale per spostare responsabilità e colpe verso coloro che si trovano in circostanze avverse. Troppa attenzione ai tratti individuali e alla "devianza positiva" può essere attraente per i decisori sottofinanziati che cercano facili opportunità per tagliare i budget, giustificando che se "alcune persone" riescono a far fronte con successo alle difficoltà, tutti dovrebbero essere in grado



di farlo. Allo stesso tempo, le visioni eccessivamente positive della resilienza nella vecchiaia rischiano di romanzare le capacità degli individui mentre sottovalutano la vera lotta e lo svantaggio di vivere con avversità croniche.

Un approccio critico e riflessivo alla resilienza significa cercare costantemente modi per riconoscere il potere quotidiano delle persone anziane di controllare la propria vita, pur essendo vulnerabili, nonché riconoscere e affrontare modi per identificare e correggere i fattori contestuali, sociali e strutturali che promuovono le avversità. Comprendere la resilienza tra le persone anziane dal loro punto di vista ci mostra che per migliorare la vecchiaia, è necessario prestare molta più attenzione all'investimento e all'ottimizzazione dei nostri ambienti di vita per sostenere il benessere in età avanzata. Dobbiamo occuparci dei modi in cui i servizi pubblici, gli spazi pubblici e costruiti, la legislazione pertinente, un buon sostegno al reddito e sistemi di tassazione, politiche abitative e altri supporti e valori e atteggiamenti sociali riflessivi possono migliorare la resilienza degli individui, delle famiglie e delle comunità (Mock & Eibach, 2011).

La noia

La noia è un importante problema di qualità della vita per molti anziani. Quando si tratta di assistenza domiciliare agli anziani o di strutture di residenza assistita, i caregiver familiari devono garantire che i bisogni fisici, mentali ed emotivi degli anziani siano soddisfatti. Chi si prende cura dei genitori a casa deve anche sforzarsi di fornire attività stimolanti per evitare che i propri cari sprofondino in un pozzo di depressione da cui è difficile uscire. Secondo il National Institute of Mental Health (NIMH), gli americani più anziani hanno maggiori probabilità di suicidarsi rispetto a qualsiasi altro gruppo di età. Come notato dal NIMH, quasi il 16% dei decessi per suicidio nel paese sono stati quelli di 65 anni o più. La noia che porta alla depressione è un fattore importante in molte case, strutture sanitarie per anziani e case di cura. Spetta ai caregiver familiari ridurre tali rischi quando si tratta di prendersi cura della nostra popolazione anziana.





Fonte: Pexels.com

L'invecchiamento è un processo: la noia è il pericolo

A nessuno piace annoiarsi, a qualsiasi età. Gli anziani non sono diversi. I tuoi genitori hanno condotto una vita produttiva e attiva, ma potrebbero improvvisamente ritrovarsi malati o feriti al punto da non riuscire più a muoversi come prima. Questi individui sono a maggior rischio di noia e sentimenti di inutilità, che possono portare a gravi episodi di depressione. Prevenire tali sentimenti dovrebbe essere una delle principali preoccupazioni degli operatori sanitari e degli assistenti agli anziani, in cima alla lista di importanza quanto un'adeguata assistenza e supervisione medica.

La noia porta a molteplici problemi emotivi, tra cui:

- Sentimenti di inutilità
- Sentire che la vita non è più degna di essere vissuta
- Sentimenti di intensa irrequietezza
- Sentirsi non amati o non curati.

Tali problemi sono estremamente difficili da affrontare, quindi prevenirli in primo luogo è l'approccio migliore per combattere gli effetti debilitanti della noia e della depressione. Come possono i caregiver combattere la noia?

Sviluppa nuovi interessi

I caregiver familiari possono incoraggiare i genitori a sviluppare nuovi interessi a qualsiasi età. Chi dice che devi essere a scuola per imparare una nuova lingua o abilità? Gli studi hanno dimostrato che stimolare la mente può aiutare a esercitare non solo il corpo ma anche il cervello. Imparare qualcosa di nuovo a qualsiasi età aiuta a promuovere la crescita di nuove cellule neurali, migliora la concentrazione e aumenta un'adeguata ossigenazione, creando cellule più sane e più attive.

I caregiver degli anziani a tutti i livelli di età, abilità fisica e acutezza mentale possono trovare nuove attività stimolanti per gli anziani attraverso una varietà di rompicapi, movimento fisico o interazione sociale.

Tali attività non devono essere complicate. Il National Institute of Aging ha identificato la stimolazione regolare come un fattore importante nella qualità della vita tra gruppi di anziani con capacità fisiche disparate (ad esempio, un 85enne che gareggia in una maratona rispetto a un 65enne donna costretta a letto). Gli anziani che invecchiano bene hanno meno probabilità di soffrire di malattie croniche e limitazioni fisiche. "Anche gli anziani erano abbastanza simili ai giovani adulti in quanto gran parte della loro attenzione veniva catturata involontariamente", osserva uno studio del Wake Forest University Baptist Medical Center. "Anche con l'avanzare dell'età, la capacità del cervello di coinvolgere l'attenzione multisensoriale rimane intatta".

Incoraggia gli anziani a sviluppare un atteggiamento!

Incoraggia tua madre ad affrontare quel cruciverba. Convinci tuo padre a dedicarsi a un nuovo hobby. I caregiver degli anziani dovrebbero offrire costantemente attività nuove e stimolanti a coloro che si prendono cura di loro. Inizia un circolo di narrazione con papà o impara il francese con mamma. Le possibilità sono infinite.



Dolore

Ad un certo punto della nostra vita, tutti abbiamo sperimentato com'è soffrire per la perdita di qualcuno che amiamo e amiamo. E mentre le persone anziane possono aver avuto più esperienza nell'affrontare le perdite, perdere un figlio adulto, un coniuge o persino lasciare la propria casa di famiglia può lasciare gli anziani devastati. Se gli anziani non ricevono l'aiuto di cui hanno bisogno per far fronte al loro dolore, è altamente possibile che diventino depressi e uno studio ha dimostrato che dal 10 al 15% degli australiani di età superiore ai 65 anni soffre già di depressione. Per aiutare i nostri cari anziani a sprofondare nella depressione, dobbiamo trovare modi per aiutarli ad affrontare il dolore e la perdita in modo positivo.



Fonte: Pexels.com

Segni di dolore negli anziani

Molti anziani potrebbero non mostrare segni di lutto esteriormente, ma i caregiver e i parenti dovrebbero stare attenti al disagio fisico ed emotivo. Il dolore può manifestarsi nel pianto o anche nella riluttanza a piangere, e anche un cambiamento nelle abitudini alimentari può essere un segno di angoscia. La perdita di interesse per la famiglia, gli amici e gli hobby è un altro indicatore del lutto, oltre ad avere difficoltà a dormire, concentrarsi e prendere decisioni. Se il tuo caro anziano sta vivendo una delle situazioni sopra descritte, ecco alcuni modi per aiutare a far fronte al dolore e alla perdita.

Fasi del dolore

Rifiuto

La fase iniziale del dolore è la negazione, in cui una persona lotta o si rifiuta di comprendere che la persona amata sta morendo. Possono fare di tutto per ignorare la realtà della situazione o persino discuterne con



i loro cari o con i medici. La fase di negazione del dolore è spesso una reazione immediata e una persona inizia a superarla una volta che ha avuto il tempo di elaborare le informazioni.

Rabbia

Quando una persona raggiunge lo stadio di rabbia, può sperimentare ed esprimere questi sentimenti interiormente, esteriormente o entrambi. Potrebbero essere arrabbiati perché sentono di non essere pronti a morire o che non lo "meritano". Possono elaborare interiormente questi sentimenti di rabbia e preferiscono evitare di interagire con gli altri. Una persona può anche sfogare la propria rabbia sulle persone che la circondano, inclusi amici, familiari e persino medici e infermieri.

Contrattazione

Alla fine, la maggior parte delle persone entra in una fase di contrattazione. Se sono religiosi, una persona può chiedere al loro potere superiore di salvarsi la vita. Possono pregare e promettere "di essere buoni" o "migliori" se solo Dio li risparmierà. Le conversazioni con gli altri durante la fase di contrattazione del dolore possono includere molte affermazioni che iniziano con "Se solo..." Questi commenti possono essere diretti a ciò che una persona vorrebbe poter annullare sul passato ("Se solo non avessi iniziato a fumare...") o concentrarsi sulle cose che stanno realizzando che perderanno ("Se solo potessi vivere per vedere crescere i miei nipoti...").

Depressione

La maggior parte delle persone sperimenta la depressione ad un certo punto del processo di morte e lutto, anche se può assumere forme diverse. Quando qualcuno ha a che fare con la morte di una persona cara, un periodo di lutto è una reazione prevista alla perdita.

In alternativa, quando una persona è in procinto di morire, il lutto è preventivo. Il dolore anticipatorio può comportare più della semplice perdita della loro vita; man mano che la morte si avvicina e diventano più dipendenti dagli altri, una persona può piangere la perdita della propria indipendenza e della propria identità.

Accettazione

La fase finale del dolore è l'accettazione. Anche se di solito viene descritta come una persona "in pace" con la morte, ciò non significa necessariamente che sia una fase facile in cui trovarsi e che una persona si sentirà sollevata o senza paura una volta raggiunta. Non è raro che qualcuno nell'ultima fase del dolore non provi nulla e il torpore può aiutare le persone ad affrontare la morte. Può volerci molto tempo per raggiungere una fase di accettazione e raggiungere l'accettazione non significa che una persona non tornerà a una fase precedente se la sua situazione cambia. Avere una rete di supporto di familiari e amici in ogni fase del processo di lutto può fornire guida e conforto, ma non è raro anche cercare un aiuto professionale quando si affronta una perdita. Le persone comunemente si rivolgono alla consulenza sul lutto, ai gruppi di supporto e al clero per aiutarli a elaborare e affrontare il loro dolore.

Come puoi aiutare?

Visita regolarmente



Sia che il tuo caro anziano viva a casa o in una struttura di assistenza assistita, è importante trovare il tempo per visitarlo regolarmente. Le tue visite forniranno qualcosa a cui guardare e prevengono la sensazione di isolamento. Tieni aggiornata la persona amata sulle cose positive che stanno accadendo nel mondo e porta qualcosa che potrebbe piacergli, come un cesto del cibo preferito o dei prodotti da forno.

Lascia che esprimano il loro dolore

Fai sapere al tuo parente o amico anziano che va bene piangere. Non offrirti di aggiustare le cose o migliorare le cose: in un momento come questo, la cosa migliore che chiunque può fare è semplicemente essere lì e ascoltare. Offri il tuo sostegno e tieni presente che un tocco o un abbraccio può aiutare la persona amata in lutto più di qualsiasi parola.

Falli sentire al sicuro

Gli anziani in lutto hanno bisogno di sentirsi sicuri in questo momento difficile e avranno bisogno dell'amore e dell'accettazione della famiglia e degli amici. Non essere critico se hanno bisogno di fuggire brevemente dal dolore: nessuno può soffrire tutto il tempo e potrebbero aver bisogno di fare qualcosa per se stessi per sentirsi bene, anche solo per un po'. Quindi, se vogliono uscire e andare al centro commerciale o fare una bella passeggiata, offrirti di stare con loro se vogliono compagnia. Aiutare gli anziani a far fronte alla perdita è un processo e potrebbe volerci del tempo prima che possano guarire. Ma il tuo amore e il tuo sostegno possono aiutare in questo momento difficile, quindi sii presente per i tuoi cari mentre cercano di affrontare il dolore.

Perdita di coetanei e contemporanei

Un paradosso della vita è che un invecchiamento sano e una maggiore longevità significano che avrai più esperienze con la morte per tutta la vita. Con l'avanzare dell'età, anche le persone intorno a noi fanno lo stesso. Nel tempo, molte delle persone che conosciamo e di cui ci prendiamo cura svilupperanno malattie croniche o terminali. Alcuni di loro moriranno durante la nostra vita. La conseguenza di vivere più a lungo è che continueremo a perdere amici e persone care a causa di incidenti, malattie e, quando raggiungiamo i nostri ultimi anni, semplicemente "vecchiaia".

Sebbene la morte sia una parte naturale della vita e una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento, ciò non significa che non ne sarai profondamente colpito. La continua esposizione alla morte è uno dei motivi per cui la depressione è comune negli anziani. Tuttavia, sapere che la morte alla fine toccherà la tua vita in qualche modo significa che puoi essere proattivo nell'imparare a far fronte al processo di morte e lutto. Anche se potresti non essere in grado di prevedere come ci si sentirà a provare il dolore (per la tua vita o quella di qualcun altro), avere un sistema di supporto in atto e le competenze necessarie per prendersi cura della tua salute mentale ti darà una solida base su cui lavorare .

Sentimenti sulla morte

Alcune persone sembrano essere intrinsecamente più in pace con la morte; se prematura o alla fine di una lunga vita. Altri trovano difficile affrontare il processo della morte, non importa quanti anni abbiano o quante volte sperimentino la morte di una persona cara.



Mentre la tua personalità unica e le tue esperienze influenzano il modo in cui pensi e senti la morte, ci sono anche altri fattori. Ad esempio, la cultura in cui sei cresciuto, così come quella in cui vivi in un dato momento, modellerà le tue convinzioni e percezioni della morte. Anche il modo in cui le altre persone nella tua vita percepiscono e reagiscono al dolore influenzerà i tuoi sentimenti. Le tue percezioni possono anche cambiare man mano che hai più esperienze con la morte; questo può essere sentito più fortemente se e quando la tua stessa vita è minacciata, ad esempio da un grave infortunio o malattia. Quando parliamo di affrontare la morte e morire, ci sono diverse componenti del processo da considerare. Oltre all'esperienza emotiva, ci sono anche gli elementi spirituali o esistenziali, così come gli aspetti fisici della morte (soprattutto se siamo nella posizione di affrontare la nostra stessa mortalità). Ogni componente del processo di morte richiede un diverso set di strumenti per affrontarlo, ma avere le competenze necessarie per affrontare ogni aspetto individualmente si unirà per aiutarti a superare la tua esperienza unica di dolore.

Aspetti emotivi

Il modo in cui ti senti riguardo alla morte, che sia quello di qualcun altro o il tuo, è unico per te e informato dalle tue esperienze e convinzioni. In definitiva, ci sono alcuni sentimenti comuni che le persone sperimentano nel processo della morte e del morire. Si fa spesso riferimento a queste fasi stabilite del lutto, anche se non è necessario seguirle rigorosamente. Potresti pensare a loro come una guida o una tabella di marcia non lineare. Quando qualcuno ha raggiunto la vecchiaia, ci sono molti anni di vita su cui riflettere quando si contempla la morte. Il processo richiede tempo e, come generalmente è la vita, sarà piena di alti e bassi. Sebbene le persone non sperimenteranno necessariamente le fasi del dolore nello stesso ordine o intensità, ci sono emozioni specifiche che tendono ad essere associate alla morte e al morire. La negazione e l'isolamento, la rabbia, la contrattazione, la depressione e l'accettazione sono generalmente accettate come le componenti emotive centrali del processo di lutto. Alcune persone sperimentano queste emozioni in ordine, ma è anche possibile rivisitare le fasi o trascorrere più tempo in una fase piuttosto che in un'altra.

Stress del caregiver

Se non ti sei mai trovato in una situazione in cui hai dovuto considerare la morte, potresti essere sopraffatto dal bisogno di elaborare i tuoi sentimenti sia per la perdita della persona amata sia per ricordarti che un giorno morirai. Se hai sperimentato la morte di qualcuno vicino a te in passato, prendersi cura di una persona cara che sta attraversando quel processo può riportare vecchi ricordi e dolore. Anche se a volte i bisogni della persona amata che sta morendo possono sembrare impegnativi, ricorda che il tuo benessere è ancora la tua priorità. Se stai emotivamente e fisicamente bene, avrai l'energia, la forza, la concentrazione e la pazienza per essere pienamente presente con i tuoi cari morenti e per soddisfare i loro bisogni. Tuttavia, non è facile trattare con una persona cara che muore ed essere il loro caregiver, quindi è importante prendersi cura anche di se stessi e ottenere aiuto.

Aspetti spirituali ed esistenziali

I bisogni religiosi e spirituali durante il processo della morte saranno altamente individuali, ma anche qualcuno che non si è impegnato con la religione o la spiritualità per tutta la vita può trovarsi a pensare a questi concetti più profondamente quando si trova di fronte alla morte. Quando si parla di pensare alla



vita a un livello più ampio, si parla di pensiero esistenziale o, a volte, di crisi esistenziale. Qualsiasi cambiamento importante o trauma, comprese malattie o lesioni gravi, morte e lutto, può far emergere questi pensieri e sentimenti. Gli aspetti spirituali ed esistenziali del processo di morte e lutto sono naturali, ma possono anche essere intensi, estenuanti e angoscianti. Una persona può provare un senso di disperazione o come se il tempo stesse per scadere mentre si affrettano a fare il punto della propria vita e fare piani per la propria morte. Possono riflettere sulle decisioni che hanno preso nella loro vita, mettere in discussione le loro scelte e lottare con il senso di colpa per le cose che hanno detto o fatto. Potrebbero chiedere "E se?" e prova a immaginare come la loro vita avrebbe potuto svolgersi diversamente. A seconda delle proprie convinzioni spirituali e religiose, una persona potrebbe desiderare di sentirsi più vicina al proprio potere superiore. Potrebbero voler frequentare i servizi religiosi più spesso o farsi visitare da un leader spirituale per fornire guida e conforto.

D'altra parte, se sono alle prese con rabbia per la loro morte, possono sentirsi lontani dal loro centro spirituale e potrebbero non voler impegnarsi con la loro pratica religiosa. Se la religione di una persona ha tradizioni per i morenti, potrebbe voler iniziare a prenderne parte. Potrebbero anche voler discutere di come vorrebbero che la loro vita spirituale si riflettesse durante il processo di morte e il periodo successivo. Vanno considerati anche i bisogni spirituali ed esistenziali delle persone che si prendono cura dei propri cari che stanno morendo. Proprio come una persona che sta morendo potrebbe cercare conforto dai capi religiosi o dai testi, coloro che si prendono cura di loro possono trarre beneficio dal raggiungere la loro comunità spirituale o religiosa.

Una parola da Verywell

Tutti avremo esperienze con la morte, ma non tutti sperimenteremo la morte e il morire allo stesso modo. Le nostre esperienze uniche possono anche cambiare quando invecchiamo e ci confrontiamo con la morte più spesso. Il modo in cui ci sentiamo riguardo alla morte, ciò di cui avremo bisogno e desideriamo durante il processo di morte e il modo in cui ci addoloriamo quando perdiamo qualcuno che amiamo è influenzato dalle nostre convinzioni ed esperienze. Ciò che è importante sapere è che molti degli aspetti fisici, emotivi e spirituali della morte che sono angoscianti e confusi sono in realtà normali. Anche se non puoi sempre controllare le circostanze o anche solo sapere con certezza come reagirai in una situazione, ci sono aspetti del processo di morte che tu e la tua famiglia potete pianificare. Discutere le tue preferenze per le cure di fine vita, creare una rete di supporto e raggiungere la tua comunità spirituale sono tutti modi in cui puoi potenziarti per affrontare la morte apertamente e onestamente. Sia che tu stia affrontando la tua mortalità o ti stia prendendo cura di una persona cara che sta morendo, è anche importante ricordare che non devi farlo da solo. Oltre ai tuoi amici e familiari, anche i consulenti del lutto, i gruppi di supporto, le comunità religiose e gli operatori sanitari possono fornire risorse e supporto.

Auto-riflessioni

Sei in grado di distinguere tra i diversi cambiamenti sociologici dell'invecchiamento dei tuoi anziani? Come? Quali metodi usi per aiutarli a superare questi cambiamenti?



Risorse e ulteriori letture

- In che modo l'invecchiamento del cervello influisce sul pensiero: <https://www.nia.nih.gov/health/how-ageing-brain-affects-thinking>

Materiale video

- Isolamento: <https://youtu.be/H2rG4Dg6xyI>
- Solitudine: <https://youtu.be/mIQxzVvCjoA>
- Dolore, perdita: <https://youtu.be/Rgr4pMMjAso>
- Salute mentale: <https://youtu.be/bEP2sLx6tLw>
- Guida per l'assistente: <https://youtu.be/H82XCm7KEJk>

1.5. Cambiamenti fisici dell'invecchiamento

Capacità intrinseca e capacità Funzionale dell'anziano

L'OMS definisce la capacità intrinseca come la combinazione delle capacità fisiche e mentali dell'individuo, comprese le capacità psicologiche. L'abilità funzionale è la combinazione e l'interazione della capacità intrinseca con l'ambiente in cui una persona vive.

L'abilità funzionale consiste nella capacità intrinseca dell'individuo, nelle caratteristiche ambientali rilevanti e nell'interazione tra di esse.

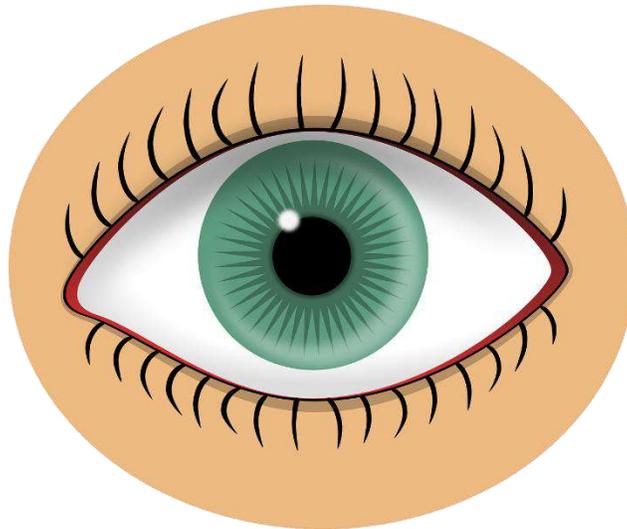
La capacità intrinseca comprende tutte le capacità mentali e fisiche a cui una persona può attingere e include la capacità di camminare, pensare, vedere, ascoltare e ricordare. Il livello di capacità intrinseca è influenzato da diversi fattori come la presenza di malattie, lesioni e cambiamenti legati all'età.

Gli ambienti includono la casa, la comunità e la società in generale, e tutti i fattori al loro interno come l'ambiente costruito, le persone e le loro relazioni, atteggiamenti e valori, politiche sanitarie e sociali, i sistemi che li supportano e i servizi che implementano. Essere in grado di vivere in ambienti che supportano e mantengono la propria capacità intrinseca e capacità funzionale è la chiave per un invecchiamento sano.

Vista

Per alcuni adulti, il primo segno della vecchiaia è quando non sono in grado di leggere il menu di un ristorante. E non si può negare che la probabilità di problemi alla vista aumenta con l'età. Ma con la cura adeguata, la maggior parte dei problemi di vista legati all'età possono essere gestiti, quindi i problemi di vista non devono influire sulla qualità della vita.

La diagnosi precoce è una parte importante della prevenzione dei problemi di vista. Quindi, gli anziani dovrebbero assicurarsi di programmare regolari esami della vista. Dopo i 50 anni, assicurati di richiedere un esame della vista dilatata. L'esame può aiutare gli oculisti a individuare potenziali problemi prima che compaiano altri sintomi.



Fonte: Pixabay.com

Alcuni problemi di vista che sono più comuni con l'avanzare dell'età includono:

Presbiopia: se devi tenere le cose più lontane per vederle chiaramente, probabilmente hai la presbiopia. È una parte normale del processo di invecchiamento degli occhi e si verifica perché la lente all'interno dell'occhio si indurisce e si ispessisce con l'età.

Degenerazione maculare legata all'età (AMD): la macula è la parte dell'occhio che ti aiuta a vedere davanti a te. Quando inizia a decadere, potresti notare punti sfocati al centro del tuo campo visivo. Man mano che l'AMD progredisce, potresti sviluppare punti vuoti vicino al centro della tua visione. Inoltre, la luminosità degli oggetti potrebbe indebolirsi.

Cataratta: il cristallino di un occhio è composto da acqua e proteine. Con l'età, la proteina può iniziare a formare grumi sul cristallino. Il risultato può essere una visione offuscata e difficoltà a distinguere i colori. Sebbene tu possa sviluppare la cataratta nella mezza età, sono più comuni negli anziani.

Glaucoma: Il glaucoma è in realtà un termine generico per molte malattie che colpiscono il nervo ottico. Spesso, uno dei primi segni è la difficoltà con la visione laterale. Sebbene non possa essere completamente curato, il trattamento precoce può ridurre l'impatto sulla vista. Esami oculistici regolari possono aiutare a ridurre gli effetti del glaucoma sulla vista. E questo è importante perché il glaucoma è la seconda causa di cecità.

Alcune scelte di stile di vita che possono aiutare a ridurre l'impatto dei cambiamenti della vista legati all'età includono indossare occhiali da sole quando si è all'aperto, riposare gli occhi quando si guarda a lungo lo schermo di un computer e mangiare cibi noti per aiutare la salute degli occhi, come le foglie verdi, pesce grasso e frutta fresca.

Udito

La perdita dell'udito è un risultato comune del processo di invecchiamento. Secondo il National Institute on Deafness and Other Communication Disorders, circa un terzo degli anziani di età compresa tra 65 e 74 anni soffre di una perdita dell'udito e quasi la metà di quelli sopra i 75 anni.



Fonte: Pixabay.com

L'insorgenza della perdita dell'udito legata all'età, o presbiacusia, può essere subdola. Gli anziani spesso non sperimentano un calo improvviso della capacità uditiva. Invece, potrebbero scoprire gradualmente che alzano il volume della TV o della radio più spesso, o chiedono più frequentemente ai parenti di ripetere ciò che hanno appena detto..

Come succede?

Le nostre orecchie subiscono diversi cambiamenti fisici che possono avere un impatto sul nostro udito. Quando invecchiamo, le piccole cellule ciliate dell'orecchio interno possono iniziare a rompersi. Quelle cellule ciliate "traducono" il suono in segnali elettrici che il cervello deve interpretare. Con meno cellule ciliate, questo processo è meno efficace.

Inoltre, diverse condizioni che colpiscono frequentemente gli anziani possono avere un impatto sul loro udito, tra cui:

- Ipertensione
- Cardiopatia
- Diabete
- Storia di ictus.

Alcuni farmaci possono anche portare a problemi di udito. E se hai una storia di rumori forti, quei suoni potrebbero aver danneggiato in modo permanente la tua capacità di sentire.



Potenziale problema e sua possibile soluzione

Molte persone danno per scontata la perdita dell'udito come una parte normale dell'invecchiamento. Ma alcuni degli effetti a lungo termine possono essere gravi. In effetti, diversi studi hanno trovato un possibile legame tra perdita dell'udito e demenza. Inoltre, un udito scadente può influire sulla salute e sulla sicurezza a lungo termine, dal momento che potresti non sentire chiaramente le istruzioni di un medico o notare un allarme che scatta.

Quindi, se noti che i suoni stanno diventando più ovattati o se non riesci a sentire chiaramente le conversazioni, assicurati di parlare con il tuo medico. Sebbene la perdita dell'udito legata all'età non possa essere invertita, gli apparecchi acustici e altri trattamenti possono aiutare.

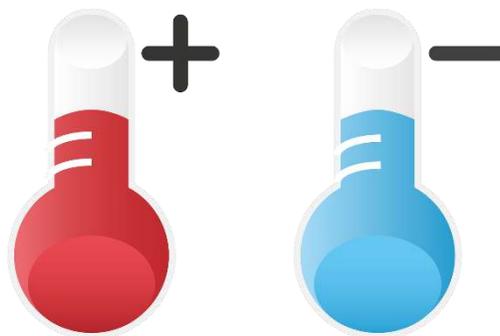
Ecco alcuni suggerimenti per proteggere il tuo udito quando invecchi:

- Limita la tua esposizione ad ambienti rumorosi. E se sai che sarai circondato da rumori forti, considera di indossare tappi per le orecchie o cuffie antirumore.
- Fai attenzione alla cera. Se noti che hai un accumulo di cerume che attutisce l'udito, parla con il tuo medico del modo migliore per pulirlo. (Non usare tamponi di cotone, poiché possono danneggiare i timpani.)

Temperatura

Le persone anziane non sono in grado di regolare la temperatura corporea allo stesso modo dei giovani adulti perché le loro risposte ai cambiamenti della temperatura corporea sono alterate. Diversi rapporti pubblicati suggeriscono che la temperatura corporea diminuisce con l'avanzare dell'età e presenta una maggiore variabilità nelle popolazioni più anziane. Questo studio mirava a determinare la temperatura corporea media nelle persone anziane.

Le persone anziane hanno temperature corporee ascellari medie inferiori al punto di riferimento di 36,5 gradi C.



Fonte: Pixabay.com

Quando si valuta la temperatura corporea, è importante considerare l'età del paziente. Inoltre, il punto di riferimento di 36,5 gradi C è inappropriato nelle persone anziane, specialmente quando si diagnostica una malattia febbrile.

Olfatto

L'aroma di un pasto cucinato in modo delizioso aumenta l'appetito. Ma il declino dell'olfatto e l'incapacità di distinguere gli odori possono rendere una persona anziana completamente disinteressata al cibo. Il profumo dei fiori è un'esperienza piacevole e non poterli annusare può essere angosciante.



Source: Pixabay.com

Come succede?

La perdita dell'olfatto è causata dall'invecchiamento, a volte dopo i 70 anni, e aggravata da abitudini come il fumo e l'assunzione continua di farmaci. Il declino dell'olfatto può avere conseguenze disastrose.

Potenziale problema e sua possibile soluzione

Oltre alla perdita di appetito, la persona potrebbe non essere in grado di percepire il pericolo sotto forma di fughe di gas, fumo e fuoco, aumentando così il rischio di asfissia [condizione estrema causata dalla mancanza di ossigeno e dall'eccesso di anidride carbonica nel sangue]. Può essere utile installare rilevatori di fumo e rilevatori di gas visivi che cambiano aspetto quando è presente il gas naturale.

Tatto

Un ridotto senso del tatto è comune negli anziani. Non è chiaro se ciò sia dovuto principalmente all'invecchiamento o a farmaci per altri disturbi che si verificano comunemente negli anziani.



Source: Pixabay.com

Come succede?



La nostra pelle, i muscoli, i tendini, le articolazioni e gli organi interni hanno recettori che rilevano il tatto, la temperatura o il dolore. Il cervello interpreta il tipo di sensazione tattile come calda, fredda o neutra. La chirurgia cerebrale, le malattie croniche come il diabete e i danni ai nervi causati da un trauma possono impedire al cervello di interpretare la sensazione di caldo o freddo estremo come fastidiosa.

Potenziale problema e possibile soluzione

Questo è pericoloso, poiché una ridotta sensibilità alla temperatura potrebbe aumentare le possibilità di congelamento, ustioni o ipotermia. C'è una graduale riduzione della sensibilità al dolore dopo i 50 anni in alcune persone, con conseguenti problemi di deambulazione e ulcere da pressione. Utilizzare scaldabagni che permettano di limitare la temperatura massima dell'acqua. Ciò ridurrà il rischio di ustioni.

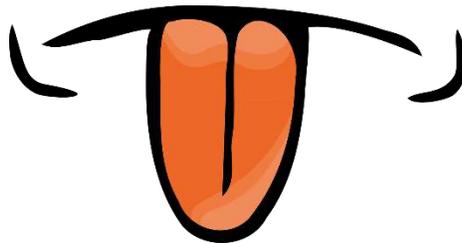
Se vivi in un luogo che presenta variazioni climatiche estreme, è consigliabile vestirsi seguendo la temperatura ambiente rilevata in un termometro.

Tieni costantemente d'occhio la loro pelle, in particolare le mani e i piedi, per eventuali lesioni. Se ne vedi uno, non ignorarlo, supponendo che il dolore sia insignificante. Trattalo immediatamente.

In alcuni casi, troviamo che gli anziani hanno una maggiore sensibilità alla luce e al calore a causa della consistenza sottile della loro pelle. Ciò può anche provocare ustioni. Tali anziani dovrebbero limitare la loro esposizione alla luce solare e rimanere in casa durante le ore pomeridiane.

Gusto

Spesso troviamo persone anziane che si lamentano del fatto che il cibo non è appetitoso o dà un sapore sgradevole. Questo non ha nulla a che fare con la qualità della cottura, [come altri trovano il piatto servito perfettamente gustoso], ma con il calo della sensibilità al gusto dovuto all'invecchiamento.



Source: Pixabay.com

Come avviene?

Come tutti sappiamo, le papille gustative sono responsabili di darci i quattro gusti principali: dolce, acido, salato e amaro. Una persona normale ha circa 9000 papille gustative. Con l'avanzare dell'invecchiamento – tra i 50-60 anni negli uomini e i 40-50 nelle donne – il numero di papille gustative inizia a diminuire. Ciò non porta immediatamente a una ridotta sensibilità al gusto. Ma insieme all'atrofia [degenerazione] delle papille gustative rimanenti e alla ridotta produzione di saliva, può indurre una piccola perdita del gusto. Tuttavia, il processo è accelerato se l'anziano ha l'abitudine di fumare, masticare tabacco o soffre di malattie come l'Alzheimer.



Potenziale problema e sua possibile soluzione

Quando una persona perde la sua sensibilità al gusto, ci sono tutte le possibilità che possa perdere interesse nel mangiare, portando a debolezza e affaticamento. Un cambiamento nel modo in cui il pasto viene presentato, o le spezie utilizzate nella preparazione del piatto potrebbero aiutare.

Un calo della sensibilità al gusto può comportare il consumo di cibi troppo cotti o stantii, portando a una pericolosa situazione di intossicazione alimentare. L'unico rimedio è sorvegliare regolarmente la pulizia dei frigoriferi e controllare se il cibo è stato accumulato.

Malattie croniche e disabilità

Molte persone disabili a causa di una malattia cronica sentono che la definizione di disabilità previdenziale non li copre e sottolineano che la definizione di disabilità che si trova nella maggior parte dei dizionari afferma che è "la condizione di non essere in grado di svolgere a causa di o incapacità mentale".

La disabilità è definita come "l'incapacità di impegnarsi in qualsiasi attività lucrativa sostanziale a causa di qualsiasi menomazione fisica o mentale determinabile dal punto di vista medico che può comportare la morte o che è durata o dovrebbe durare per un periodo continuativo non inferiore a 12 mesi" .

Sebbene sembri che la definizione riguardi la maggior parte delle disabilità, molti di coloro che sono disabili a causa di una malattia cronica ritengono che questa definizione di disabilità non li copra.

Si affrettano a sottolineare che la definizione di disabilità che si trova nella maggior parte dei dizionari afferma che è "la condizione di non essere in grado di svolgere a causa di inidoneità fisica o mentale".

Il problema più grande che le persone con malattie croniche sembrano avere con la definizione di disabilità dell'amministrazione della sicurezza sociale è che è impostata per prendersi cura di coloro con una disabilità "statica" immutabile, come cecità, ritardo mentale, difficoltà di apprendimento e quelli con disabilità gravi, come essere un tetraplegico. Quelli con malattie croniche sono disabili, ma non è statico. Alcuni giorni possono lavorare, mentre altri no, e non c'è modo di prevedere quando saranno sani o malati. La malattia cronica è una disabilità che spesso impedisce di lavorare, svolgere le normali attività quotidiane e socializzare, anche se non statica e immutabile.



Questa forma di disabilità "in continua evoluzione" pone problemi all'interno del sistema. Una volta che una persona ha ottenuto le prestazioni di invalidità, non è più in grado di lavorare. Se decidono di tentare di esaurire il periodo di prova di nove mesi di lavoro e poi continuano a svolgere "un'attività sostanzialmente retribuita", perdono i benefici. Per quelli con malattie croniche, non è così. Possono essere in grado di lavorare facilmente per mesi o anni, solo per essere colpiti dai sintomi della loro malattia ed essere costretti a letto per settimane. Mentre esiste un periodo di estensione di 36 mesi che consente loro di ottenere benefici quando necessario, tre anni possono andare e venire, lasciandoli senza benefici dopo il periodo di estensione.

Il sistema non ha linee guida specifiche che si rivolgono a coloro che soffrono di malattie croniche in continua evoluzione. Il meglio che le persone con malattie croniche possono fare è richiedere sussidi e non lavorare, il che li lascia con un reddito molto basso. Speriamo che questo cambierà in futuro.

Fragilità

Cos'è la fragilità?

Il termine fragilità o "essere fragili" è spesso usato per descrivere un particolare stato di salute spesso sperimentato dalle persone anziane. Ma a volte è usato in modo impreciso.

Se qualcuno vive con fragilità, non significa che manchi di capacità o non sia in grado di vivere una vita piena e indipendente. Se usato correttamente, descrive in realtà la resilienza complessiva di qualcuno e come questo si riferisce alla sua possibilità di recuperare rapidamente a seguito di problemi di salute. In pratica, essere fragili significa che un problema di salute relativamente "minore", come un'infezione del tratto urinario, può avere un grave impatto a lungo termine sulla salute e sul benessere di qualcuno. Questo è il motivo per cui è così importante che le persone che vivono con fragilità abbiano accesso a cure ben pianificate e integrate per prevenire in primo luogo i problemi e una rapida risposta specialistica in caso di problemi.

La fragilità è generalmente caratterizzata da problemi come la riduzione della forza muscolare e l'affaticamento. Circa il 10% delle persone di età superiore ai 65 anni vive con fragilità. Questa cifra sale tra il 25% e il 50% per le persone di età superiore a 85 anni. La fragilità non è la stessa cosa che vivere con più condizioni di salute a lungo termine. C'è spesso una sovrapposizione, ma allo stesso modo, qualcuno che vive con fragilità potrebbe non avere altre condizioni di salute diagnosticate.

Vivere con fragilità

Qualcuno che vive con fragilità potrebbe aver bisogno di adattare il modo in cui vive la propria vita e trovare nuovi modi per gestire le attività quotidiane. Questo può essere vero anche per la loro famiglia. La fragilità può anche sfidare profondamente il senso di sé di qualcuno e cambiare il modo in cui vengono percepiti e trattati dagli altri, compresi gli operatori sanitari. Le persone che vivono con fragilità hanno maggiori probabilità di usufruire di servizi pubblici e privati non orientati alle loro esigenze. Possono essere particolarmente vulnerabili alle conseguenze di servizi sanitari e servizi di scarsa qualità che non riescono a connettersi.



Risultati per le persone che vivono con fragilità

Le persone che vivono con fragilità devono avere accesso a cure proattive e congiunte per massimizzare la salute e il benessere e prevenire in primo luogo i problemi. Altrettanto importante è l'accesso a servizi rapidi e specialistici in caso di crisi sanitaria. Ci sono buone prove a sostegno del lavoro con le singole persone anziane e le loro famiglie per mettere in atto piani di assistenza e sostegno su misura per soddisfare le esigenze individuali, sulla base degli obiettivi e delle preferenze delle persone.

Auto-riflessioni

Quali tecniche utilizzi per migliorare la qualità della vita degli anziani, affrontando i loro problemi di invecchiamento fisiologico?

Risorse e ulteriori letture

- Senso e sensibilità: <https://completewellbeing.com/article/sense-and-sensibility/>
- Comprendere la fragilità: <https://www.ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older-people/understanding-frailty/>

Materiale video

- Cambiamenti corporei e invecchiamento sano: <https://youtu.be/Yq5yKLpmh8E>
- Cambiamenti fisiologici dell'invecchiamento: <https://youtu.be/DnMDtlzirjw>
- Fragilità: <https://youtu.be/fZzskDKisCs>
- Capire la fragilità: https://youtu.be/7ba9_QRP1Hc
- Perché il nostro corpo cambia: <https://www.youtube.com/watch?v=GASaqPv0t0g>

1.6. L'ABC di invecchiare bene

Invecchiamento attivo (introduzione)

L'invecchiamento attivo è il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano.

L'invecchiamento attivo riguarda sia gli individui che i gruppi di popolazione. Consente alle persone di realizzare il loro potenziale di benessere fisico, sociale e mentale durante tutto il corso della vita e di partecipare alla società secondo i loro bisogni, desideri e capacità, fornendo loro protezione, sicurezza e cure adeguate quando richiedono assistenza (Galiana & Haseltine, 2019).

Il termine "invecchiamento attivo" è stato adottato dall'Organizzazione mondiale della sanità alla fine degli anni '90. Ha lo scopo di trasmettere un messaggio più inclusivo rispetto all'"invecchiamento sano" e di riconoscere i fattori oltre all'assistenza sanitaria che influenzano il modo in cui gli individui e le popolazioni invecchiano (Kalache & Keller, 1999).

L'approccio all'invecchiamento attivo si basa sul riconoscimento dei diritti umani delle persone anziane e sui Principi di indipendenza, partecipazione, dignità, cura e autorealizzazione delle Nazioni Unite. Sposta



la pianificazione strategica da un approccio "basato sui bisogni" (che presuppone che le persone anziane siano obiettivi passivi) a un approccio "basato sui diritti" che riconosce i diritti delle persone all'uguaglianza di opportunità e al trattamento in tutti gli aspetti della vita mentre invecchiare. Sostiene la loro responsabilità di esercitare la loro partecipazione al processo politico e ad altri aspetti della vita comunitaria.

La parola "attivo" si riferisce alla continua partecipazione agli affari sociali, economici, culturali, spirituali e civici, non solo alla capacità di essere fisicamente attivi o di partecipare alla forza lavoro. Le persone anziane che vanno in pensione dal lavoro e coloro che sono malati o vivono con disabilità possono continuare a contribuire attivamente alle loro famiglie, coetanei, comunità e nazioni. L'invecchiamento attivo mira a prolungare l'aspettativa di vita sana e la qualità della vita per tutte le persone che invecchiano, comprese quelle fragili, disabili e bisognose di cure.

"Salute" si riferisce al benessere fisico, mentale e sociale espresso nella definizione di salute dell'OMS. Pertanto, in un contesto di invecchiamento attivo, le politiche e i programmi che promuovono la salute mentale e le connessioni sociali sono importanti quanto quelli che migliorano lo stato di salute fisica.

Mantenere l'autonomia e l'indipendenza man mano che si invecchia è un obiettivo chiave sia per gli individui che per i responsabili politici.

Inoltre, l'invecchiamento avviene nel contesto degli altri: amici, colleghi di lavoro, vicini e familiari. Questo è il motivo per cui l'interdipendenza, così come la solidarietà intergenerazionale (dare e ricevere a due vie tra individui e generazioni più anziane e più giovani), sono principi importanti dell'invecchiamento attivo. Il bambino di ieri è l'adulto di oggi e la nonna o il nonno di domani.

La qualità della vita di cui godranno come nonni dipende dai rischi e dalle opportunità che hanno sperimentato nel corso della vita, nonché dal modo in cui le generazioni successive forniscono aiuto e sostegno reciproci quando necessario.

AGEING and HEALTH

Between 2000 and 2050, the number of people aged 60 and over is expected to double

In 2050, more than 1 in 5 people will be 60 years or older.

By 2050, 80% of older people will be living in low- and middle-income countries.

► **EVERY OLDER PERSON IS DIFFERENT**

Some have the level of functioning of a 30 year old.

Some require full time assistance for basic everyday tasks.

Health is crucial to how we experience older age.

► **WHAT INFLUENCES HEALTH IN OLDER AGE**

INDIVIDUAL **ENVIRONMENT THEY LIVE IN**

Age-related changes, Behaviours, Genetics, Disease, Housing, Assisted technologies, Social facilities, Transport

► **WHAT IS NEEDED FOR HEALTHY AGEING**

A change in the way we think about ageing and older people

Creation of age-friendly environments

Alignment of health systems to the needs of older people

Development of systems for long-term care

Healthy Ageing...being able to do the things we value for as long as possible #yearsahead

Fonte: World Health Organisation

Come affrontare l'invecchiamento

Passaggio 1: abbi cura di te

Mangia sano, perché il tuo corpo assorbe meno nutrienti quando sei più grande. Mangia molta frutta e verdura e prendi integratori, in particolare vitamina D e calcio.

Esercizio: il tessuto muscolare può diventare meno flessibile e con l'età si perde densità ossea. L'esercizio fisico può aiutare a prevenire questo problema, iniziare in modo leggero, non esagerare e chiedere il parere di un medico se si sta iniziando un nuovo regime di allenamento, fare una passeggiata di 30 minuti all'aperto è fantastico.

Esercita la tua mente - "usalo o perdilo", può prevenire il declino cognitivo, fare sudoku, cruciverba, giocare a carte, leggere, imparare cose nuove.

Socializza: circondati di amici, gli umani sono animali sociali e prosperano in queste situazioni. Unisciti a un club del libro, a un circolo di lavoro a maglia, gioca a bingo, a bridge. Se non sei grande con le persone, prendi un animale domestico.

Mantieni il controllo della tua salute, visita un medico per uno screening di routine come mammografia, prostata, colesterolo, pressione sanguigna, esame della vista, test dell'udito.

Inoltre, non è una cattiva idea dare un'occhiata più da vicino al tuo albero genealogico, per vedere se c'è una storia di malattie come malattie cardiache o tumori contro cui puoi prendere misure preventive.



Fonte:123rf.com

Passaggio 2: coltivare la bellezza interiore

- Quindi, cosa succede se il tuo aspetto inizia a svanire, lascia che la tua bellezza interiore risplenda.
- Continua a imparare e crescere
- Mantieni il tuo entusiasmo e curiosità
- Mantieni una mente aperta, sii aperto al cambiamento, sii creativo

- Divertiti, RIDI!



Fonte: Dribble

Passaggio 3: pensiero positivo

Gli anziani devono sviluppare una visione positiva della vita. Non fissarti sull'invecchiare, ma vivere la vita al massimo. Ricorda di pensare a tutte le grandi cose che possono fare come trascorrere del tempo con i nipoti, scrivere le tue memorie o persino viaggiare.





Fonte: VectorStock

Passaggio 4: recita la tua età e accetta di invecchiare con grazia

Impara ad accettare che invecchierai, è inevitabile, invecchierai con grazia. La negazione non funzionerà.

Perdi il parrucchino o pettinati, non comprare quella nuova auto sportiva di crisi di mezza età, non mollare il tuo coniuge per qualcuno che ha la metà dei tuoi anni, o cercare di infilarti in vestiti pensati per adolescenti, sembrerai solo sciocco.

Smetti di ossessionarti, più diventi consapevole di invecchiare, più le altre persone se ne accorgeranno.

Fare amicizia

L'amicizia è generalmente definita come una relazione tra due o più individui che viene avviata, supportata e monitorata da un'agenzia che ha definito una o più parti come suscettibili di beneficiarne. Idealmente, la relazione è non giudicante, reciproca, propositiva e c'è un impegno nel tempo. I servizi di amicizia sono stati sviluppati da organizzazioni di volontariato per fornire alle persone in questa situazione opportunità di interazione sociale e un senso di appartenenza a una comunità. Uno studio di Jo Dean e Robina Goodlad esplora come vengono forniti i servizi di amicizia e rivela le opinioni dei diversi partecipanti (Dean & Goodlad, 1998). Ha trovato:

Fare amicizia offre compagnia alle persone isolate, la possibilità di sviluppare una nuova relazione e l'opportunità di partecipare ad attività sociali.

Il Regno Unito è il paese in cui l'amicizia è diventata molto popolare e dove ci sono molte organizzazioni che forniscono servizi di amicizia offrono anche altri servizi, piuttosto che essere agenzie di amicizia dedicate. Vedono l'amicizia come un complemento sia agli altri servizi dell'organizzazione che ai servizi statuari, e non come un sostituto dell'assistenza domiciliare o di altro supporto continuo. Il servizio di amicizia è utilizzato da persone di tutte le età e con ogni tipo di necessità di supporto. La maggior parte degli utenti ha anche contatti con altre agenzie che forniscono servizi di assistenza alla comunità. I Befrienders sono volontari. Gli utenti del sondaggio hanno apprezzato il fatto che il befriender scelga di trascorrere del tempo con loro, piuttosto che essere obbligato a farlo per motivi professionali o familiari.

Fare amicizia con le organizzazioni, i volontari e gli utenti, tutti consideravano l'abbinamento di volontari e utenti come una chiave per il successo. L'abbinamento è spesso basato su interessi condivisi e su entrambe le parti che vivono nella stessa area. I servizi per le persone anziane hanno maggiori probabilità di percepire problemi nell'abbinamento. Il fare amicizia è valutato in modi diversi dagli utenti e dai volontari che fanno amicizia. Gli utenti considerano chi fa amicizia come un loro "amico" e apprezzano le diverse opportunità di svago offerte dall'amicizia. I volontari apprezzano la relazione ma vedono differenze tra fare amicizia e "amicizia". In particolare, non è necessariamente un rapporto di reciprocità e sentono un senso di responsabilità nel vedere l'utente regolarmente e per uno scopo particolare.

Cura

Con l'invecchiamento della popolazione, una delle maggiori sfide della politica sanitaria è trovare un equilibrio tra il sostegno alla cura di sé (persone che si prendono cura di sé), il sostegno informale (assistenza da parte di familiari e amici) e l'assistenza formale (servizi sanitari e sociali). L'assistenza



formale include sia l'assistenza sanitaria di base (fornita principalmente a livello di comunità) sia l'assistenza istituzionale (in ospedali o case di cura). Mentre è chiaro che la maggior parte delle cure di cui gli individui hanno bisogno sono fornite da loro stessi o dai loro caregiver informali, la maggior parte dei paesi alloca le proprie risorse finanziarie in modo inverso, cioè la quota maggiore della spesa è per l'assistenza istituzionale.

In tutto il mondo, i familiari, gli amici e i vicini (la maggior parte dei quali sono donne) forniscono la maggior parte del sostegno e della cura agli anziani che hanno bisogno di assistenza. Alcuni politici temono che fornire servizi di assistenza più formali riduca il coinvolgimento delle famiglie. Gli studi dimostrano che non è così. Quando vengono forniti servizi formali appropriati, l'assistenza informale rimane il partner chiave. Tuttavia, sono preoccupanti le recenti tendenze demografiche in un gran numero di paesi che indicano l'aumento della percentuale di donne senza figli, i cambiamenti nei modelli di divorzio e matrimonio e il numero complessivo molto più ridotto di figli di future coorti di anziani, tutti fattori che contribuiscono a ridurre il numero di sostegno familiare.

Esempi di persone anziane e cosa hanno ottenuto dopo il pensionamento

Mantenere vivi i nostri sogni quando raggiungiamo l'età della pensione e agire per realizzare i nostri sogni è essenziale per continuare ad avere uno scopo nella vita (Pepkin & Taylor, 2014).

I seguenti esempi ci insegnano che non è mai troppo tardi per:

Iniziare la scuola

L'ex combattente Mau Mau Kimani Maruge si è iscritto al primo anno all'età di 84 anni il 12 gennaio 2004. Ha detto che l'annuncio del governo keniano dell'istruzione elementare universale e gratuita nel 2003 lo ha spinto a imparare a leggere. E non si è fermato qui. Nel 2005 Maruge è stata eletta caposcuola.

Scrivi un libro

Bernstein è nato a Stockport, in Inghilterra, nel 1910 e ha iniziato la sua formazione come architetto. Ma quando il suo insegnante ha scoraggiato la sua scelta professionale, ha deciso di intraprendere la carriera di scrittore e si è trasferito a New York per raggiungere il suo obiettivo. Nel 2007, all'età di 97 anni, ha scritto un romanzo autobiografico, *The Invisible Wall*, che ha ricevuto il plauso della critica. A 99 anni, ha pubblicato il terzo libro della serie, *The Golden Willow: The Story of a Lifetime of Love*, sul suo matrimonio con Ruby e gli anni successivi.

Ottieni un libro pubblicato

Bertha Wood, nata nel 1905, ha pubblicato il suo primo libro, *Fresh Air and Fun: The Story of a Blackpool Holiday Camp*, il 20 giugno 2005, in occasione del suo centesimo compleanno. Il libro è basato sulle sue memorie, che ha iniziato a scrivere all'età di 90.

Correre una maratona

La donna più anziana a completare una maratona è stata Gladys Burrill dalle Hawaii, che aveva 92 anni. Ha camminato e fatto jogging per la maratona di Honolulu in nove ore e 53 minuti, guadagnandosi il soprannome di "Gladiatore". Aveva corso la sua prima maratona a 86 anni.



Scala l'Everest

Un alpinista giapponese di 80 anni ha raggiunto la vetta dell'Everest l'anno scorso - e incredibilmente lo ha fatto anche dopo un intervento chirurgico al cuore. Yuichiro Miura, ha scalato per la prima volta l'Everest quando aveva 70 anni e poi di nuovo a 75. Dopo la sua ultima salita, ha detto: "Penso che tre volte siano sufficienti". Nel 1970, ancora giovane, Miura scese con gli sci dall'Everest, usando un paracadute per rallentare la sua discesa.

Fai un salto con l'elastico

A 96 anni, il sudafricano Mohr Keet è diventato il più vecchio bungee jumper di sempre. Sfatando qualsiasi mito secondo cui diventi più timoroso man mano che invecchi, è saltato dal Western Cape del Sud Africa, che ha un dislivello di 708 piedi. Era il suo quinto salto e il pensionato ha anche ammesso di godersi il rafting e il paracadutismo. Si vive solo una volta.

Ottieni una licenza di pilota

Il tenente colonnello in pensione James C Warren è un ex navigatore dei Tuskegee Airmen, i primi aviatori militari afroamericani nelle forze armate degli Stati Uniti. Alla veneranda età di 87 anni, è diventato la persona più anziana del mondo a ricevere la licenza di pilota.

Vai nello spazio

John Glenn ha fatto la storia quando, all'età di 77 anni, è diventato la persona più anziana a viaggiare nello spazio. Nato il 18 luglio 1921, l'americano era stato pilota e senatore degli Stati Uniti quando fu selezionato per il Mercury Seven, il pilota collaudatore militare d'élite scelto dalla NASA per far funzionare la navicella spaziale Mercury e diventare il primo astronauta statunitense.

Ciò che tutte queste persone hanno in comune, secondo gli autori di *People Who Achieved Their Dreams After Age 60* sono le 3 P: passione, prospettiva sulla vita e persistenza.

- 1) La passione, per definizione, è qualsiasi emozione o sentimento irresistibile. Questi individui o avevano una forte convinzione in quello che stavano facendo, o nel caso di quelli con un'inclinazione artistica, non potevano fare a meno di creare, che si trattasse di scrivere, dipingere o recitare.
- 2) La prospettiva sulla vita è emersa come tema quando abbiamo notato che molti dei nostri anziani hanno commentato che non avrebbero potuto raggiungere il loro successo in età precoce. Avere vissuto una lunga vita ha permesso loro di imparare dai fallimenti e dai successi, stabilire un obiettivo chiaro e sviluppare una prospettiva unica.
- 3) Persistenza. Questo tema è diventato evidente quando abbiamo osservato che molti dei nostri anziani hanno affrontato ostacoli scoraggianti e hanno raggiunto i loro obiettivi con pura volontà e determinazione; non si sono arresi.



Fonte: Dreamstime

Auto-riflessioni

Come motiveresti gli anziani a realizzare i loro sogni?

Risorse e ulteriori letture

- Il ruolo e l'impatto del fare amicizia: <https://www.jrf.org.uk/report/role-and-impact-befriending>
- Non sei mai vecchio: <https://www.mirror.co.uk/news/uk-news/youre-never-old-people-who-4050987>

Materiali video

- La formula per un invecchiamento di successo: <https://www.youtube.com/watch?v=nTywMD-eINg>
- Lo schema di amicizia: <https://www.youtube.com/watch?v=Puo1OZjFuMs>
- I 5 migliori anziani straordinari: <https://www.youtube.com/watch?v=Y2oOupBT4PA>



1.7. Attività con gli anziani

Le attività con gli anziani sono una parte intrinseca dello sviluppo delle competenze degli educatori e del personale che lavora con gli anziani. In sostanza, dovresti essere in grado di mettere in pratica ciò che hai imparato progettando, adattando e realizzando attività con gli anziani. Le attività pertinenti (ad es. workshop) ti aiuteranno nel tuo lavoro, ma miglioreranno anche la qualità della vita degli anziani e la felicità delle loro famiglie. Di conseguenza, questi sosterranno le relazioni intergenerazionali e i quartieri e le comunità locali inclusivi.

Compito: utilizzare il modello dello scenario di attività nell'Appendice 2 e progettare uno scenario di attività pertinente per aiutarti a conoscere meglio gli anziani con cui lavori.

Esempio di attività: Living Library può essere utile per aiutarti a conoscere meglio i tuoi anziani, ma puoi creare qualsiasi attività che ritieni pertinente.

1.8. Quiz di valutazione no.1

- 1) Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, i paesi più sviluppati del mondo caratterizzano la vecchiaia a partire da ...?
 - a) 60
 - b) 70
 - c) 65
- 2) Cosa include la gerontologia?
 - a) Lo studio dei cambiamenti sociali negli anziani; l'indagine sull'invecchiamento; la creazione di programmi e politiche per gli anziani
 - b) Lo studio dei cambiamenti fisici, mentali e sociali nelle persone mentre invecchiano; l'indagine sui cambiamenti nella società derivanti dall'invecchiamento della nostra popolazione;
 - c) l'applicazione di questa conoscenza alle politiche e allo studio dei cambiamenti fisici e mentali degli anziani; l'indagine sulla popolazione anziana; i programmi e le politiche esistenti per gli anziani.
- 3) Quante fasi della vita esistono secondo la teoria di Erikson?
 - a) 8
 - b) 6
 - c) 5
- 4) Secondo la teoria delle fasi della vita di Erikson, l'ultima fase della vita è caratterizzata da:
 - a) Intimità contro isolamento
 - b) Fiducia contro sfiducia
 - c) Integrità contro disperazione
- 5) Quali sono le caratteristiche dell'invecchiamento?



- a) Universalità; Reversibilità; Eterogeneità
 - b) Universalità; Irreversibilità; Eterogeneità e individualità
 - c) Irreversibilità e mancanza di individualità
- 6) Quali aspetti include la salute del cervello?
- a) Salute mentale
 - b) Salute mentale e fisica
 - c) salute cognitiva; Funzione motoria; Funzione emotiva; Funzione tattile
- 7) Cos'è la tanatofobia?
- a) Una forma di ansia, caratterizzata dalla paura della propria morte o del processo del morire
 - b) Una forma di ansia caratterizzata dalla paura di invecchiare
 - c) Una forma di ansia caratterizzata dalla paura di ammalarsi
- 8) La depressione negli anziani è...
- a) non comune
 - b) meno comune che in gioventù
 - c) molto più comune che in gioventù
- 9) Ridurre e curare la solitudine e la depressione negli anziani si può fare attraverso...
- a) Farmaci giusti, cambiamenti nello stile di vita e strumenti di coping
 - b) Dare loro spazio e tempo per riprendersi
 - c) Fornire loro qualsiasi antidepressivo
- 10) A cosa porta la noia agli anziani:
- a) diventare più attivi
 - b) molteplici problemi emotivi
 - c) apprezzare il proprio tempo libero
- 11) Quali sono le fasi del lutto?
- a) Disperazione; colpa; superamento
 - b) Rifiuto; rabbia; contrattazione; depressione; accettazione
 - c) Tristezza; la solitudine; accettazioni
- 12) Come puoi aiutare gli anziani nel dolore?
- a) Visitare regolarmente; esprimano il loro dolore; farli sentire al sicuro
 - b) Incoraggiarli a visitare uno psicologo
 - c) Lasciali soli a superare il dolore, a non disturbarli
- 13) Cosa significa "capacità intrinseca"?
- a) Le capacità fisiche



- b) Le capacità psicologiche
 - c) La combinazione delle capacità fisiche e mentali, comprese quelle psicologiche, dell'individuo
- 14) Cosa significa "capacità funzionale"?
- a) La capacità di funzionare in ambienti diversi
 - b) La capacità di adattarsi a un ambiente
 - c) La combinazione e l'interazione delle capacità intrinseche con l'ambiente in cui vive una persona
- 15) Cos'è la fragilità?
- a) La fragilità è generalmente caratterizzata da problemi come la riduzione della forza muscolare e l'affaticamento
 - b) Fragilità significa quando una persona è troppo magra
 - c) La fragilità è caratterizzata da una mancanza di forza nelle braccia
- 16) Cosa significa "invecchiamento attivo"?
- a) L'invecchiamento attivo è il processo in cui gli anziani partecipano alla società
 - b) L'invecchiamento attivo è il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita mentre le persone invecchiano
 - c) L'invecchiamento attivo è il processo di pratica sportiva dopo i 60 anni
- 17) Cosa offre Befriending agli anziani?
- a) Amici più giovani
 - b) Amici della stessa età
 - c) Accompagnamento per persone isolate, possibilità di sviluppare una nuova relazione e opportunità di partecipare ad attività sociali
- 18) Qual è una delle maggiori sfide della politica sanitaria?
- a) Trovare un equilibrio tra supporto per la cura di sé, supporto informale e cura formale
 - b) Promuovere la cura di sé e il supporto informale
 - c) Per promuovere l'assistenza formale
- 19) Cosa ha realizzato Bertha Wood nel suo centesimo anniversario?
- a) Ha ottenuto un libro pubblicato
 - b) Ha corso una maratona
 - c) Ha fatto un salto con l'elastico
- 20) Secondo gli autori di People Who Achieved Their Dreams After Age 60, quali sono le 3 P che hanno in comune queste persone?
- a) Pratica, Passione e Possibilità
 - b) Passione, Perseveranza e Pace



c) Passione, prospettiva sulla vita e persistenza

*Le risposte corrette sono disponibili nella scheda di controllo in Appendice 1 Schede di controllo del quiz di valutazione.



2. Comprendi i tuoi anziani

All'inizio del XX secolo, si sono verificati alcuni importanti sviluppi nell'approccio scientifico all'invecchiamento e alle generazioni più anziane. Il paradigma del deficit, spesso citato, spiegava l'invecchiamento non come un processo, ma piuttosto come uno stato di degrado, e verteva sull'indebolimento delle capacità e delle capacità dell'anziano, sia nell'ambito dell'attività fisica che mentale. Questo approccio è stato notevolmente emarginato ai nostri giorni, ma lo stereotipo del paradigma è ancora visibile nelle politiche sull'invecchiamento e nella comunicazione generale sugli anziani.

La teoria dell'attività è un altro approccio che ha un'importanza e un impatto reali in questi giorni. Ritiene che, dopo la fine della fase attiva della loro vita, anche le persone anziane abbiano bisogno di ritrovare quelle posizioni nelle loro culture, comunità e famiglie. Per poterlo fare e realizzare un processo di invecchiamento attivo, devono mantenere il più possibile le loro attività precedenti. L'attività e l'impegno sociale sono fattori centrali nella vita degli anziani.

La definizione di invecchiamento attivo ha acquisito un nuovo significato nel documento dell'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) intitolato 'Active Ageing-Political Framework', preparato per l'Assemblea mondiale sull'invecchiamento delle Nazioni Unite a Madrid del 2002 (ONU, 2002). Il documento interpreta l'invecchiamento attivo come un'opportunità per tutti i membri della generazione in pensione di raggiungere il benessere fisico, mentale e sociale e di impegnarsi, a seconda delle circostanze, in tutti i settori della vita sociale, economica, culturale e comunitaria, nonché nel sostegno delle loro famiglie, dei loro ambienti immediati ed estesi. Secondo l'approccio dell'OMS, per raggiungere questo obiettivo sono necessari programmi e cure per migliorare la qualità della vita degli anziani e per migliorare la loro sicurezza.

2.1. Stereotipi sugli anziani

L'ageismo è lo stereotipo e la discriminazione contro individui o gruppi in base alla loro età. L'ageism può assumere molte forme, inclusi atteggiamenti pregiudizievole, pratiche discriminatorie o politiche e pratiche istituzionali che perpetuano credenze stereotipate (Wade, 2001). Descrivere qualcuno in base alla sua età dovrebbe essere inaccettabile quanto descriverlo in base al sesso, alla razza, alla religione o al colore della pelle.



Malattia cronica e disabilità

Ipotesi del mito

La vecchiaia è sinonimo di malattia cronica e disabilità

In realtà

Sì, ci sono molte malattie legate all'età, ma non necessariamente tutte le persone anziane soffrono di una malattia cronica o di una disabilità.

Suggerimenti per gli anziani

Fai le giuste scelte di vita per rimanere in salute anche in età avanzata. Smettere di fumare, ridurre il peso e l'alcol, ridurrà sicuramente al minimo i rischi.

Comunità

Ipotesi del mito

Non importa dove gli anziani trascorrono la loro vita futura.

In realtà

In realtà è importante dove vivono gli anziani. Non deve necessariamente trovarsi in una comunità di anziani. Potrebbe essere circondato da familiari, amici e vicini. Ciò che conta di più è beneficiare di un ambiente adatto per invecchiare bene.

Suggerimenti per gli anziani

Inizia la ricerca per le comunità nella tua zona. Potresti trovarne uno vicino a te che sfaterà i miti fornendo buoni servizi sanitari ed esperienze positive.

Creatività

Ipotesi del mito

L'invecchiamento ti rende meno creativo

In realtà

Innumerevoli esempi smentiscono il mito secondo cui l'invecchiamento rende meno creativi. In effetti, molti artisti trovano effettivamente la loro vocazione o raggiungono la maestria nei loro ultimi anni.

Un grande esempio è l'immortale "Nonna Mosè". La signora Moses ha iniziato a ricamare dopo la morte del marito e quando l'artrite ha reso il ricamo troppo doloroso, ha iniziato a dipingere. La sua prima mostra d'arte personale si tenne nel 1940, quando Moses aveva già 80 anni. Ha continuato a dipingere fino all'età di 101 anni.

Suggerimenti per gli anziani

Incoraggia il tuo lato creativo e sii "Nonna Mosè" per te e per il mondo.



Decisioni

Ipotesi del mito

Le persone anziane non possono prendere buone decisioni su questioni importanti.

In realtà

Le abilità cognitive si basano su una vita di esperienza e istruzione. In effetti, l'età porta saggezza. Continuare a prendere decisioni in merito a scelte mediche e finanze personali, ad esempio, non solo mantiene le persone acute, ma anche coinvolte e impegnate. La partecipazione degli anziani nel prendere decisioni su se stessi migliora i risultati.

Suggerimenti per gli anziani

Se ritieni di essere ancora competente, chiedi alle persone intorno di ottenere le informazioni di cui hai bisogno. Le decisioni congiunte sono generalmente migliori di quelle unilaterali.

Demenza

Ipotesi del mito

Le persone anziane avranno inevitabilmente la demenza.

In realtà

La demenza non è una parte normale dell'invecchiamento. Sebbene il rischio di demenza cresca man mano che le persone invecchiano, non è inevitabile e molte persone vivono fino ai 90 anni e oltre senza cali significativi nel pensiero e nel comportamento che caratterizzano la demenza. Secondo l'Alzheimer's Association, solo il 5% di coloro che hanno più di 65 anni svilupperà la demenza. Mentre l'invecchiamento può creare cambiamenti cognitivi, le persone anziane possono avere prestazioni migliori in alcune aree dell'intelligenza e più povere in altre. Ad esempio, mentre gli anziani possono avere tempi di reazione più lenti, le capacità mentali che dipendono maggiormente dall'esperienza e dalle conoscenze accumulate, come risolvere controversie e ampliare il proprio vocabolario, migliorano chiaramente nel tempo.

Suggerimenti per gli anziani

La demenza è tutt'altro che inevitabile. Dovresti parlare con un medico se hai serie preoccupazioni sulla tua memoria e il tuo pensiero, o noti cambiamenti nel tuo comportamento e personalità. Questi problemi possono avere una serie di cause diverse, alcune delle quali curabili o reversibili. Trovare la causa è importante per determinare i migliori passi successivi. Tuttavia, ricorda che dimenticare occasionalmente un appuntamento o perdere le chiavi sono segni tipici di una lieve dimenticanza e non sono un'indicazione di demenza.

Dipendenza

Ipotesi del mito

Invecchiare significa dipendenza, probabilmente in un istituto

In realtà



Non più di una delle quattro persone rimarrà in una casa di cura in qualsiasi momento della sua vita. Ciò include visite di riabilitazione a breve termine.

Suggerimenti per gli anziani

Mantieni alto il tuo spirito e il tuo corpo attivo per rimanere indipendente.

Depressione

Ipotesi del mito

La depressione è normale negli anziani.

In realtà

Con l'avanzare dell'età, alcuni potrebbero sentirsi isolati e soli. Questo può portare a sentimenti di depressione, ansia e tristezza. La depressione è un disturbo dell'umore comune e potenzialmente grave, ma alcuni trattamenti sono efficaci per la maggior parte delle persone. Tuttavia, contrariamente al mito che l'invecchiamento sia deprimente, molti studi rilevano che gli anziani sono tra i gruppi di età più felici, mentre i più infelici hanno 40 anni. Questo perché invecchiare può avere molti benefici emotivi, come le relazioni durature con gli amici e famiglia e una vita di ricordi da condividere con i propri cari. Tuttavia, è importante ricordare che gli anziani con depressione hanno meno probabilità di discutere i propri sentimenti.

Suggerimenti per gli anziani

Quelli generalmente infelici hanno maggiori probabilità di cadere in depressione. Pertanto, pensa positivo e sii felice a qualsiasi età.

Voglia di vivere

Ipotesi del mito

Gli anziani perdono la voglia di vivere

In realtà

Al contrario, le persone vogliono vivere e vivere bene. Nessuno che sia mentalmente stabile desidera accorciare la propria vita. Invece, gli anziani accettano maggiormente la morte quando hanno un senso di controllo su di essa. Un ambiente confortevole e controllato è desiderato dalla maggior parte, indipendentemente dall'età.

Suggerimenti per gli anziani

Fai conoscere agli altri i tuoi pensieri e sentimenti.

Disabilità

Ipotesi del mito

La disabilità fisica è inevitabile per le persone anziane



In realtà

Alcuni sensi possono essere più lenti e può esserci un rischio maggiore di malattia, ma ciò non equivale a infermità. Sebbene l'artrite sia più comune tra le persone anziane, non è correlata all'età in sé, ma piuttosto all'usura della cartilagine tra articolazioni e ossa che porta a rigidità e dolore a qualsiasi età.

Nei tuoi anni più giovani, l'artrite può essere prevenuta indossando scarpe di supporto, facendo esercizi a basso impatto e mantenendo basso il peso.

Suggerimenti per gli anziani

Invecchiando, continua a fare esercizi fisici regolari, per mantenere le articolazioni flessibili e costruire la massa muscolare che sostiene le articolazioni. Sollevare pesi per mantenere le ossa forti e aiutare a mantenere la massa muscolare magra. Riduci il peso e adotta una dieta antinfiammatoria per ridurre il dolore e la rigidità.

Guida

Ipotesi del mito

Gli anziani dovrebbero rinunciare alla guida.

In realtà

Con l'invecchiamento della popolazione dell'UE, il numero di anziani con licenza sulla strada continuerà ad aumentare. La domanda su quando è il momento di limitare o smettere di guidare non dovrebbe riguardare l'età, ma piuttosto la capacità di guidare in sicurezza. Sebbene gli anziani possano avere una velocità di risposta più lenta, vista o udito ridotti e forza o mobilità ridotte, ciò non significa necessariamente che debbano smettere di guidare.

Suggerimenti per gli anziani

Parlate con il vostro medico se avete dubbi sulla vostra salute e sulla guida.

Fidanzamento

Ipotesi del mito

Le persone anziane non interagiscono con il mondo esterno.

In realtà

Secondo uno studio del Pew Research Center, il 67% degli anziani con più di 65 anni utilizza Internet. In effetti, gli anziani sono tra i viaggiatori più accaniti e gli utenti dei social media. Sebbene possano avere meno contatti sociali con il passare degli anni, ciò non significa che le persone anziane non dovrebbero essere incoraggiate a uscire, incontrare persone e prendere lezioni per impegnarsi nella società.

Suggerimenti per gli anziani

Controlla le risorse della comunità disponibili per l'arricchimento sociale, i viaggi e l'esercizio.



Flessibilità

Ipotesi del mito

Le persone anziane sono meno flessibili e adattabili al cambiamento.

In realtà

La nostra personalità di base si forma probabilmente prima dei sei mesi di età ma è modificabile. Nel corso della vita, le persone hanno dovuto adattarsi a molti cambiamenti e transizioni impegnative nella vita. Per questo motivo, quando le persone invecchiano, diventano esperte nell'adattamento. Gli anziani possono essere più lenti a cambiare le loro opinioni, ma la loro flessibilità e adattabilità vengono generalmente mantenute.

Suggerimenti per gli anziani

Non è mai troppo tardi per apportare cambiamenti salutari alla tua dieta, perdere peso e dormire meglio.

Fragilità

Ipotesi del mito

Gli anziani sono deboli e fragili.

In realtà

Un corpo in movimento tende a rimanere in movimento. Una mente in movimento tende a rimanere in movimento. Ci sono così tanti esempi di persone anziane che sono fisicamente forti e mentalmente acute. C'è una certa perdita di funzionalità con l'avanzare dell'età, ma molto si può fare per prevenire (o almeno rallentare) i processi di invecchiamento fisico e mentale.

Suggerimenti per gli anziani

Troppa TV è dannosa a qualsiasi età, ma è particolarmente dannosa per gli anziani. L'esercizio aerobico e l'apprendimento continuo sono due pilastri per prevenire la fragilità. Passeggiate regolari, stretching, sollevamento pesi, aerobica e giardinaggio possono aiutare a costruire massa muscolare, rimanere flessibili e migliorare la densità ossea. L'esercizio fisico può aiutare a ridurre la pressione sanguigna e i sintomi di ansia e depressione.

Geni

Ipotesi del mito

I geni determinano inevitabilmente la propria salute

In realtà

Secondo il dottor Roger Landry, autore di "Live Long, Die Short", il 70% di come invecchiamo è determinato dalle scelte di vita. Pertanto, la durata della vita e la salute non rispecchiano necessariamente quella dei propri genitori.



Suggerimenti per gli anziani

Mangiare bene, dormire a sufficienza, smettere di fumare, ridurre il consumo di alcol e fare esercizi fisici per migliorare la salute e la longevità.

Apprendimento

Ipotesi del mito

Le persone anziane non possono imparare cose nuove.

In realtà

Secondo la Harvard Medical School, mentre i modelli di apprendimento possono cambiare e la velocità di apprendimento può diminuire, la capacità di apprendimento di base rimane. Mentre l'invecchiamento spesso comporta cambiamenti nel pensiero, molti cambiamenti cognitivi sono positivi, come avere più conoscenza e intuizione da una vita di esperienze, provare e apprendere nuove abilità può persino migliorare le capacità cognitive. In effetti, gli anziani trovano più facile rilevare le relazioni tra diverse fonti di informazione e comprendere le implicazioni globali di problemi specifici.

Suggerimenti per gli anziani

Cerca nuove connessioni sociali con gli altri e partecipa ad attività sociali, ad es. lezione di ballo, club del libro, fotografia digitale. Questi manterranno il cervello attivo e potrebbero migliorare la salute cognitiva. Molte ONG, college e università hanno progettato programmi di formazione continua per adulti che invecchiano che vogliono imparare.

La solitudine

Ipotesi del mito

Agli anziani piace essere soli o soli

In realtà

Sebbene le connessioni e le relazioni cambino nel corso della vita, è possibile fare amicizia a qualsiasi età. In quanto creature sociali, le persone hanno bisogno di relazioni significative per tutta la vita. Sebbene l'isolamento sociale possa essere un problema per coloro che hanno mobilità limitata, mancanza di mezzi di trasporto o che hanno recentemente perso il coniuge, la maggior parte degli anziani può rimanere socialmente impegnata. Essere socialmente attivi ci dà una sfida intellettuale, ci aiuta a mantenere le capacità di elaborazione delle informazioni e ci dà uno sbocco importante per condividere i sentimenti.

Suggerimenti per gli anziani

Puoi vivere da solo e non essere solo. Puoi anche vivere con qualcuno o alcune persone ed essere molto solo. Impara a stare da solo senza essere solo. Le attività e le visite con la famiglia e gli amici possono aiutare.



Farmaco

Ipotesi del mito

Se la pressione sanguigna è tornata alla normalità, si può interrompere l'assunzione di farmaci.

In realtà

L'ipertensione è un problema molto comune per gli anziani e può portare a gravi problemi di salute se non trattata adeguatamente. Se la pressione sanguigna si abbassa dopo aver preso il medicinale, significa che il medicinale e qualsiasi cambiamento nello stile di vita che hai apportato stanno funzionando. Tuttavia, l'interruzione dei farmaci molto probabilmente aumenterà nuovamente la pressione sanguigna, aumentando il rischio di ictus e malattie renali, ad esempio.

Suggerimenti per gli anziani

Parlate con il vostro medico delle possibilità di cambiare o interrompere in sicurezza i vostri farmaci.

Osteoporosi

Ipotesi del mito

Solo le donne devono preoccuparsi dell'osteoporosi.

In realtà

Sebbene l'osteoporosi sia più comune nelle donne, questa malattia colpisce ancora molti uomini. Mentre gli uomini iniziano con una densità ossea maggiore rispetto alle donne, un uomo su cinque di età superiore ai 50 anni avrà una frattura correlata all'osteoporosi. All'età di 70 anni, uomini e donne perdono massa ossea alla stessa velocità. Molti fattori di rischio sono simili per uomini e donne: storia familiare, mancanza di calcio o vitamina D, troppo poco esercizio fisico, abuso di alcol e droghe.

Suggerimenti per gli anziani

Mangia bene, fai esercizio, smetti di fumare e riduci l'alcol.

Attività fisica

Ipotesi del mito

Gli anziani non dovrebbero fare molta attività fisica.

In realtà

Quasi chiunque, a qualsiasi età e con la maggior parte delle condizioni di salute, può partecipare a qualche tipo di attività fisica. Gli studi dimostrano che gli anziani hanno molto da guadagnare essendo attivi e molto da perdere sedendosi troppo. Spesso, l'inattività è più responsabile dell'età quando le persone anziane perdono la capacità di fare le cose da sole. L'esercizio e l'attività fisica non sono solo ottimi per la salute mentale e fisica, ma possono aiutare a mantenere indipendenti gli anziani.

Suggerimenti per gli anziani



Il Tai Chi o pratiche simili di movimento della mente e del corpo migliorano l'equilibrio e la stabilità negli anziani e questo può aiutare a mantenere l'indipendenza e prevenire cadute future.

Produttività

Ipotesi del mito

L'invecchiamento rende le persone improduttive.

In realtà

L'età non è più un fattore predittivo di produttività e prestazioni. "Vecchio" non è una parola utile per determinare l'abilità, non più di altre etichette stereotipate. Anche se in pensione, gli anziani difficilmente sono improduttivi. In alcuni casi, potrebbero non essere altrettanto efficienti, ma la loro esperienza e saggezza li rendono efficaci. Molte persone, per scelta o per necessità, rimangono coinvolte nella forza lavoro ben oltre l'età pensionabile tipica. Gli individui invecchieranno in modo diverso (Chopik, 2017), quindi i datori di lavoro e la società non dovrebbero fare generalizzazioni o giudizi radicali basati sull'età cronologica. Gli anziani possono anche contribuire alla crescita dei loro nipoti o possono fare volontariato nella comunità.

Suggerimenti per gli anziani

Rimani attivo anche se in pensione e continua a condividere la tua esperienza e le tue capacità a beneficio della società.

Relazioni

Ipotesi del mito

Le persone anziane non vogliono o non hanno bisogno di relazioni strette.

In realtà

Gli anziani possono avere meno persone con cui relazionarsi man mano che invecchiano e possono sorgere barriere fisiche e mentali con l'età. Tuttavia, le persone sono creature sociali e hanno bisogno di relazioni significative a qualsiasi età. Famiglie, team e organizzazioni hanno maggiori possibilità di successo quando sono socialmente connessi.

Suggerimenti per gli anziani

Mantenere le relazioni sociali per ottenere sfide intellettuali, mantenere le capacità di elaborazione delle informazioni, feedback e semplice condivisione di sentimenti.

Religione

Ipotesi del mito

Le persone diventano più religiose con l'età.

In realtà



Gli anziani hanno certamente un più alto tasso di partecipazione religiosa rispetto ai giovani, ma questo è un fenomeno generazionale più che un fenomeno di invecchiamento. Gli anziani sono cresciuti in un'epoca in cui più persone andavano in chiesa, motivo per cui gli anziani sono la fascia di età più religiosa. Se andavano regolarmente in chiesa quando erano più giovani, è probabile che continuino a farlo anche in età avanzata. Le comunità ecclesiali possono essere un ambiente per il volontariato, il canto, i viaggi e la vita sociale in generale.

Suggerimenti per gli anziani

Fai ciò che ritieni abbia un'influenza positiva su di te.

Scienza

Ipotesi del mito

La scienza ha risposto a tutte le nostre domande sull'invecchiamento.

In realtà

Le persone di età superiore a 85 anni sono il segmento della popolazione in più rapida crescita. Poiché viviamo più a lungo e meglio, ci troviamo di fronte a più domande a cui è necessario rispondere. Pertanto, abbiamo molto di più da imparare sull'invecchiamento e sul super invecchiamento.

Suggerimenti per gli anziani

Tieniti informato sui progressi della scienza sull'invecchiamento, per trarne i benefici.

Senile

Ipotesi del mito

Gli anziani sono senili. La senilità è inevitabile.

In realtà

Il termine senilità non è più usato per descrivere la demenza. La probabilità di senilità all'età di 65 anni è solo del 5% circa ma sale a circa il 20% all'età di 85 anni. Ricorda che è normale avere momenti di dimenticanza o dimenticare il nome di una persona.

Suggerimenti per gli anziani

Segui una dieta equilibrata, rimani attivo e continua a metterti alla prova mentalmente imparando per tutta la vita.

Sesso

Ipotesi del mito

Le persone anziane non sono interessate al romanticismo, all'intimità e al sesso.

In realtà



Discutere dell'amore e della vita sessuale degli anziani è in gran parte un tabù nella nostra cultura e ha portato allo stereotipo che gli anziani sono asessuati. Questo stereotipo è dannoso perché può causare agli anziani sentimenti conflittuali o sensi di colpa non necessari per la loro sessualità. Gli studi dimostrano che le persone con salute fisica, un senso di benessere e un partner disponibile hanno maggiori probabilità di continuare i rapporti sessuali. Inoltre, gli studi hanno costantemente trovato un'associazione tra attività sessuale positiva, sentirsi emotivamente vicini e benessere generale, anche tra gli anziani.

Suggerimenti per gli anziani

Rimani attivo ma non esagerare.

Dormire

Ipotesi del mito

Le persone anziane non hanno bisogno di dormire così tanto.

In realtà

Con l'avanzare dell'età, le persone potrebbero trovarsi ad avere difficoltà ad addormentarsi e a rimanere addormentati. Tuttavia, è un equivoco che il sonno di una persona debba diminuire con l'età. Gli anziani hanno bisogno della stessa quantità di sonno di tutti gli adulti: dalle 7 alle 9 ore a notte.

Suggerimenti per gli anziani

Dormire dalle 7 alle 9 ore ogni notte per mantenersi in salute, ridurre il rischio di cadute, migliorare il benessere mentale e rimanere vigili.

Fumare

Ipotesi del mito

Sono "troppo vecchio" per smettere di fumare.

In realtà

Il fumo provoca un aumento immediato ea lungo termine della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, ma smettere può portare a un abbassamento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna nel tempo. Non importa quanti anni hai o da quanto tempo fumi, smettere in qualsiasi momento migliora la tua salute. I fumatori che smettono hanno meno malattie come raffreddore e influenza, tassi più bassi di bronchite e polmonite, una sensazione generale di benessere migliore e un minor rischio di cancro, infarto, ictus e malattie polmonari. I benefici di smettere sono quasi immediati. Entro poche ore, il livello di monossido di carbonio nel sangue inizia a diminuire e, in poche settimane, la circolazione migliora e la funzione polmonare aumenta. Smettere ridurrà anche l'esposizione al fumo passivo di altri membri della famiglia o assistenti in casa.

Suggerimenti per gli anziani

Basta smettere di fumare. Non è mai troppo tardi per raccogliere i frutti di smettere di fumare e dare un sano esempio ai tuoi figli e nipoti.



Società

Ipotesi del mito

Le persone anziane hanno poco contribuito alla società.

In realtà

Con anni di capacità personali e competenze professionali, gli anziani sono dipendenti, colleghi e volontari molto apprezzati. Gli anziani possono contribuire alle loro comunità tutorando, aiutando le piccole imprese, aiutando a crescere i nipoti, fornendo compagnia e aiutando con le attività quotidiane. I lavoratori più anziani hanno una forte etica del lavoro e sono ottimi mentori e modelli per le generazioni più giovani.

Suggerimenti per gli anziani

Guarda cosa puoi offrire alla società e chi sono coloro che hanno bisogno di ciò che hai da offrire.

Ricchezza

Ipotesi del mito

I vecchi sono poveri.

In realtà

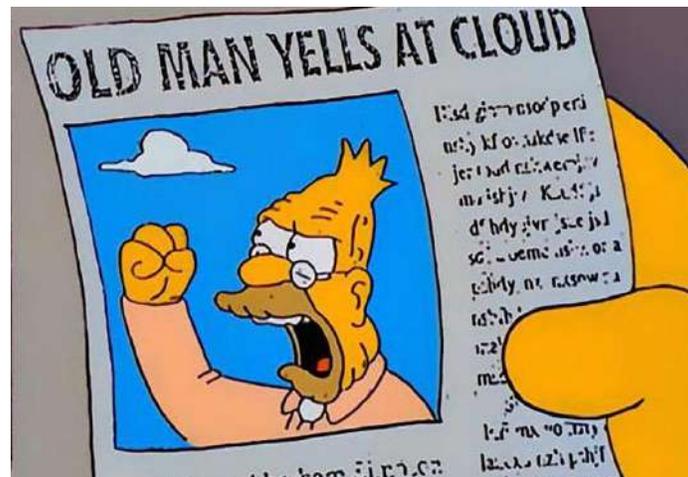
Non è proprio vero. Ad esempio, gli americani dai 50 anni in su, che costituiscono poco più di un terzo della popolazione, hanno l'80% delle attività finanziarie e il 50% del reddito discrezionale. Tuttavia, alcuni gruppi stanno ancora lottando finanziariamente. Inoltre, il fatto di avere un reddito fisso poiché l'inflazione si fa sentire è una responsabilità per le persone anziane.

Suggerimenti per gli anziani

Investi mentre sei di mezza età e spendi saggiamente in età avanzata. Ma ricorda che non porterai nulla con te dall'altra parte.

In che modo gli stereotipi influenzano le persone anziane

Come mostrato sopra, sebbene ci siano molti miti sugli anziani, molti di loro semplicemente non sono veri. Qualsiasi individuo di qualsiasi età può avere gli stessi problemi, come la depressione, per esempio. Può accadere a qualsiasi età, ma il pensiero stereotipato può attribuirlo alla popolazione anziana. In generale, le ipotesi distorcono il modo in cui vediamo il mondo, le persone e la società.



Fonte: The Telegraph

Gli stereotipi dell'invecchiamento sono pervasivi nella nostra cultura e si è scoperto che influenzano le persone in molti modi:

- Come si vedono gli anziani
- Come gli anziani vedono gli altri anziani (confronto sociale e credenze sulla vecchiaia)
- Come i giovani vedono gli anziani e come questo influenzi quei giovani adulti in età avanzata
- Come la società considera gli anziani
- Come vengono trattati gli anziani dagli altri e dalla società nel suo insieme
- In che modo questi stereotipi possono effettivamente influenzare gli anziani
- Come reagiscono le persone anziane all'essere stereotipati dalla società. Cosa devono fare?

Gli studi condotti da (Levy B., 1996) per testare la memoria, le capacità di scrittura a mano e la capacità di camminare hanno indicato che l'esposizione subliminale a stereotipi dell'età negativi può influenzare negativamente le prestazioni in questi domini negli anziani, mentre gli stereotipi positivi dell'invecchiamento (come saggio e saggio) tendeva a migliorare le prestazioni. Pertanto, guardare ai miti e alle realtà dell'invecchiamento per cambiare il modo in cui si vede invecchiare può avere un grande impatto sulla salute e sul benessere generale.

Gli stereotipi dell'invecchiamento nella cultura contemporanea sono principalmente negativi e descrivono la vita successiva come un periodo di cattiva salute, solitudine, dipendenza e scarso funzionamento fisico e mentale.

Ad esempio, quando crediamo che gli anziani siano lenti a pensare, influenzerà il modo in cui comunichiamo con loro, il modo in cui ne parliamo con altre persone e il modo in cui possiamo offendere una persona anziana con uno dei nostri commenti.

Inoltre, se pensiamo che le persone anziane siano sole e depresse, questo può influire su di noi quando arriviamo a un'età avanzata. Questa è una profezia che si autoavvera: ciò che crediamo che possa accadere accadrà in realtà perché ci "programmiamo" per quando arriviamo alla nostra vecchiaia. Ecco perché è importante chiarire i nostri fatti e portarli ad altre persone intorno a noi attraverso la condivisione e la comunicazione.



I ricercatori della Yale University hanno anche scoperto che tutte le persone che hanno stereotipi negativi sull'invecchiamento, tendono a rifiutare qualsiasi intervento che prolunghi la vita, come una dieta più sana, l'esercizio fisico, il miglioramento del sonno, la riduzione dello stress attraverso la meditazione o qualcosa del genere. Semplicemente non credono che funzioneranno. Quindi, in questo modo mineranno la qualità della vita. Ma anche, come è stato scoperto nella loro ricerca, le opinioni negative influenzano direttamente la volontà di lasciare un significato alla vita e, in definitiva, la mortalità.

Le ipotesi possono essere confutate e dovrebbero essere confutate se i fatti non sono corretti. Spetta a noi, operatori sanitari, psicologi e operatori della salute mentale, fare la differenza nella società in cui viviamo. Quindi ora sappiamo che i presupposti negativi possono portare a risultati negativi.

Se i presupposti negativi possono portare a risultati negativi, che effetto avranno le convinzioni positive sulla salute e sul benessere? La ricerca mostra che quando gli individui hanno opinioni positive sull'invecchiamento, ciò può effettivamente influire positivamente sulla loro salute. I pensatori positivi possono avere una pressione sanguigna più bassa, livelli più bassi di colesterolo, sono più propensi a fare esercizio fisico e mangiare cibi più sani, per sentirsi più positivi ogni giorno. Per questo motivo, possono vivere più a lungo di circa sette anni e mezzo.

Pertanto, gli anziani dovrebbero essere incoraggiati ad adottare presupposti e convinzioni positive e a renderne consapevoli gli altri. Questo può fare una grande differenza per la salute e il benessere di altre persone.

Auto-riflessioni

Quali stereotipi sugli anziani hai incontrato e come possono essere sconfitti??

Risorse e ulteriori letture

- 10 miti sull'invecchiamento: <https://www.nia.nih.gov/health/10-myths-about-ageing>
- Miti e stereotipi sull'invecchiamento: <https://www.cambrianseniorliving.com/myths-and-stereotypes-of-ageing/>
- Miti sull'invecchiamento: <https://www.ageingcare.com/articles/myths-about-ageing-179212.htm>
- Smetti di credere a questi miti sull'invecchiamento: <https://www.wherewouldyoulivematters.org/stop-believe-these-myths-about-ageing/>
- 5 miti sull'invecchiamento e perché dovresti ignorarli: <https://blog.providence.org/archive/5-myths-about-ageing-and-why-you-should-ignore-them>

Materiali Video

- Stereotipo definito: https://www.youtube.com/watch?v=r_Uer9LgITc
- Factcheck - Stereotipi sull'invecchiamento: <https://www.youtube.com/watch?v=wmtQMMTJNb4>



2.2. Pilastri nella vita degli anziani

Città e Comunità

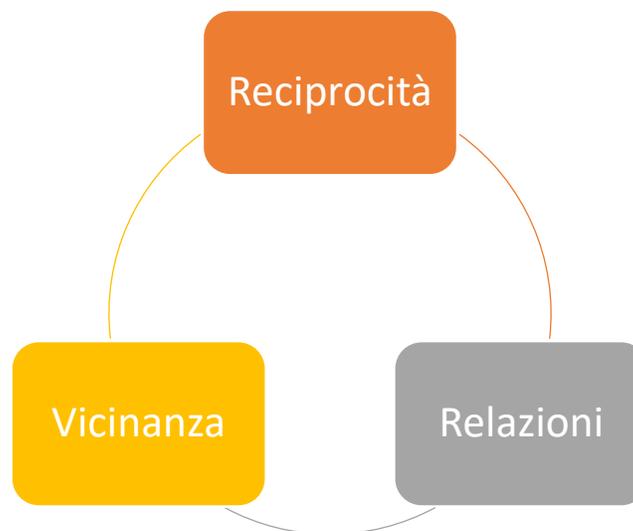
Importanza della comunità

Le comunità sono luoghi in cui le persone godono di una vita sicura. Ci sono campi da gioco per bambini, eventi per i giovani e molte opportunità per le persone più abili. Tuttavia, per quanto riguarda gli anziani, queste opportunità sono minime, mentre c'è un maggiore bisogno di comunità inclusive.

La società deve prendersi cura degli anziani e tutti noi possiamo farlo rimodellando il modo in cui sono organizzate le nostre società. Uno dei motivi fondamentali per cui il sostegno comunitario è così vitale è che ha un impatto diretto sul benessere degli anziani. Sebbene gli anziani socializzino con la famiglia e gli amici, questo non è sufficiente per una buona qualità della vita.

Secondo studi recenti, circa un terzo degli anziani tra i 50 e gli 80 anni è solo. L'isolamento sociale e la depressione nelle persone anziane comportano gravi rischi per la salute (Dipartimento delle Comunità, 2009). Questi rischi includono sistemi immunitari compromessi, morbo di Alzheimer, ansia, deterioramento cognitivo, depressione, malattie cardiache, ipertensione, obesità. In casi estremi, l'isolamento può anche portare alla morte prematura. Per evitare ciò, dobbiamo considerare i bisogni degli anziani per risolverli in un approccio basato sulla comunità.

La ricerca mostra che gli anziani hanno bisogni sociali e reti sociali estese. Questi bisogni sociali sono radicati nelle personalità, nei desideri, nelle aspettative e nelle culture degli anziani.



Fonte: Authors

Il bisogno di vicinanza

Con l'avanzare dell'età, il nostro social network è spesso meno ampio e la frequenza di interazione con amici e persone care continua a diminuire. Le relazioni con amici intimi o familiari sono fondamentali, ma



le relazioni con i vicini e altri membri della comunità spesso giocano un ruolo significativo. Avere una rete di supporto nelle vicinanze porterà alla sensazione di protezione, sicurezza e accessibilità degli anziani.

Il bisogno di relazioni significative

Le interazioni sociali tendono a coltivare l'amore, così come un senso di missione e rispetto. Le prove della ricerca illustrano l'importanza dei social network che coinvolgono parenti, conoscenti, vicini e membri della comunità. Anche i colloqui informali con estranei soddisferanno determinati bisogni sociali degli anziani e li serviranno bene. Mantenendo la loro salute e aiutandoli a preservare la loro indipendenza, una forte rete sociale può essere di grande beneficio per le persone anziane (OMS, 2020). Detto questo, gli anziani di solito si preoccupano che i loro amici e i loro cari possano essere gravosi (o essere percepiti come tali).

Il bisogno di reciprocità

La reciprocità coinvolge sia la vicinanza che le relazioni significative: il legame diventa migliore perché c'è un grado di reciprocità. La reciprocità include non solo guadagnare dagli altri, ma anche fornire assistenza e cooperazione, sostenere gli altri e contribuire alla società; (sia facendo volontariato che aiutando i vicini). Sentirsi utili contribuisce in modo importante al senso di dignità e alle intenzioni degli anziani.

Alla luce di quanto sopra, si potrebbe elaborare una serie di proposte per soddisfare i bisogni sociali degli anziani:

- Considerare le variazioni individuali e culturali durante la progettazione e l'implementazione di strategie che soddisfino i bisogni sociali degli anziani. Non tutti hanno gli stessi bisogni sociali.
- Ispira le persone anziane a partecipare a programmi di beneficenza che portano le loro capacità e conoscenze al lavoro, che promuoveranno il loro senso di sé e di appartenenza al gruppo.
- L'accento dovrebbe essere posto anche sui programmi che promuovono l'interazione sociale e il coinvolgimento degli anziani. I centri pubblici che offrono un punto di accesso centrale per una varietà di attività e strutture culturali e ricreative (come le biblioteche pubbliche) possono essere particolarmente promettenti per soddisfare il loro bisogno di connessioni significative con altri nelle vicinanze.

Sappiamo anche che essere fisicamente attivi nei tuoi anni autunnali fornisce una serie di benefici per la salute, come ridurre al minimo il dolore cronico, ritardare e prevenire determinate malattie e aiutarti a recuperare più rapidamente da malattie o infortuni. E mentre l'esercizio fisico è estremamente importante per un'elevata qualità della vita, l'interazione tra gli anziani e gli altri e la relazione che continuano a sviluppare ha anche un effetto significativo sul loro benessere generale.

Gli studi dimostrano che gli anziani che rimangono socialmente coinvolti e impegnati godono di numerosi vantaggi, tra cui:

- Mantenere una buona salute emotiva. Aiuta a mantenere gli anziani di buon umore che evita la depressione.
- Maggiore longevità. Mantenendo forte la loro cerchia sociale, gli anziani vivranno più a lungo e più felici. La famiglia e gli amici li aiutano a far fronte allo stress quotidiano e sono anche necessari per uno stile di vita sano.
- Migliorare la salute fisica. Gli anziani socialmente attivi sono anche più attivi fisicamente. Inoltre, se mangiano con gli altri, mangiano di più e fanno scelte più sane.



- Godendo di un sonno riposante. Può darsi che gli anziani si sentano depressi e soli se hanno difficoltà a dormire la notte. La ricerca suggerisce che le persone che vivono relazioni migliori sono quelle che dormono meglio.
- Sistema immunitario potenziato. Gli studi indicano che gli anziani che rimangono coinvolti con gli altri e che vivono intorno a loro hanno livelli più elevati di sistema immunitario funzionante.
- Migliore funzione cognitiva. Le interazioni sociali ci tengono coinvolti e impegnati mentalmente, e questo è fondamentale per evitare l'insorgenza della demenza o del morbo di Alzheimer.

Ora che hai capito perché il supporto comunitario è così importante, vediamo quali servizi comunitari sono disponibili per gli anziani.

Accesso a servizi e strutture adeguati

La vecchiaia è un periodo della vita molto diverso. Alcuni di loro rimangono in ottima salute, e questo è un periodo attivo e vibrante. Altri lo trovano più complicato a causa di problemi di salute o problemi fisici. Qualunque cosa accada, con l'avanzare dell'età, le esigenze delle nostre condizioni di vita cambieranno, ed è per questo che diverse forme di assistenza agli anziani e agli anziani ci consentono di fare la scelta giusta.

Conoscendo le varie forme di alloggio per anziani disponibili, le persone anziane possono fare la scelta giusta e mantenere un'atmosfera felice, sicura e amichevole. Le scelte chiave sono illustrate di seguito.

Assistenza agli anziani e vita

Per garantire la salute a lungo termine e ridurre al minimo le malattie, diversi quartieri forniscono servizi di assistenza agli anziani. È importante fornire un buon trattamento preventivo e riabilitativo. Quando sono a domicilio, questi programmi sono ancora migliori. Vari bisogni di vita vengono con l'età. Gli anziani hanno strutture uniche per rendere straordinaria la loro vita quotidiana. Le comunità che offrono agli anziani una gamma di scelte di vita estendono la struttura in cui gli anziani possono continuare a invecchiare dignitosamente.

Vita assistita

La vita assistita è un corollario delle alternative di vita degli anziani. A causa delle preoccupazioni relative alla loro salute o alla capacità di svolgere determinate attività, molti anziani hanno bisogno di assistenza con una certa supervisione e supervisione. Le comunità dovrebbero fornire opzioni per la vita assistita in modo che gli anziani che necessitano di ulteriore supporto possano accedervi facilmente.

Vivere in maniera indipendente

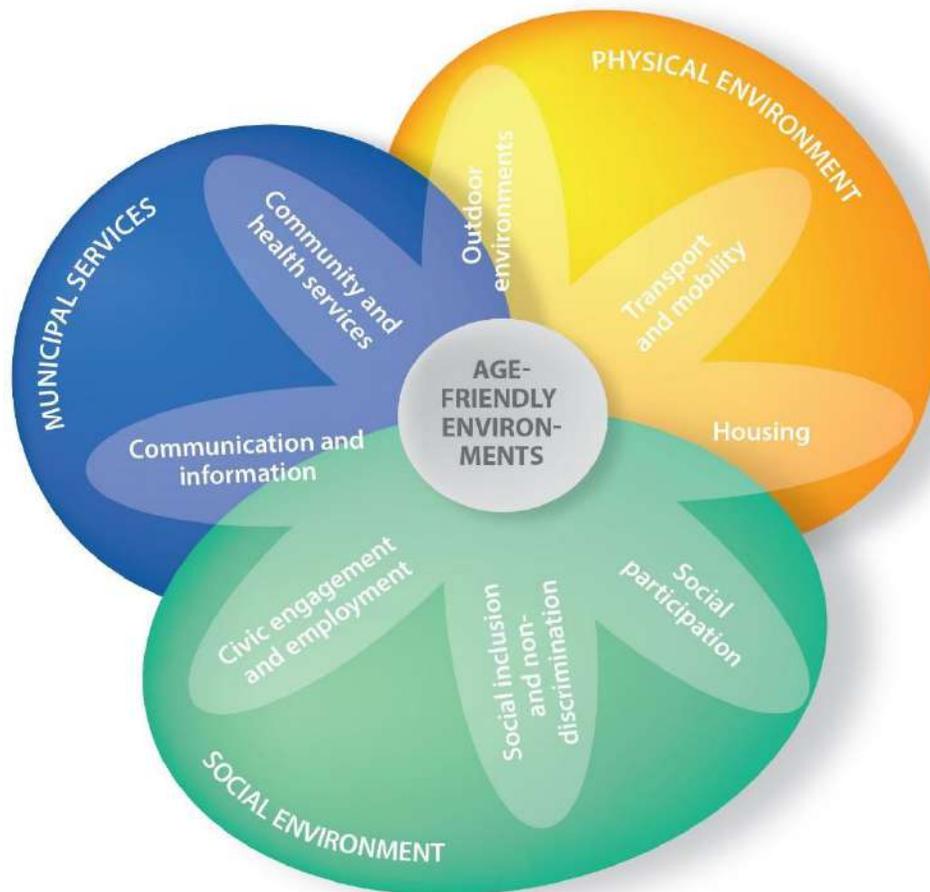
Allo stesso modo, alcuni anziani sono giovani nel cuore e sono disposti a fare tutto da soli. Gli adulti hanno sicuramente bisogno di un ambiente in cui non si sentano "vecchi" e di un'atmosfera che li incoraggi ad esercitare la loro libertà.

Città e comunità a misura di anziano

Tutte le opzioni di cui sopra necessitano di ambienti a misura di anziano per incoraggiare un invecchiamento attivo e sano ottimizzando la salute, stimolando l'inclusione e consentendo il benessere in età avanzata. Da questo punto di vista, l'OMS ha sostenuto l'idea di una città a misura di anziano (OMS,

2007) e nel 2011 ha lanciato la Rete globale di città e comunità a misura di anziano dell'OMS. Questa idea viene diffusa in paesi di tutto il mondo mentre progredisce verso realizzazione.

Il principio Città e comunità a misura di anziano dell'OMS promuove una serie di elementi fondamentali per la costruzione di comunità locali che sostengano realmente un invecchiamento più sano. L'opinione dell'OMS è che è importante costruire un'atmosfera comunitaria per sostenere un invecchiamento più sano delle persone adattando gli ambienti fisici, gli ambienti sociali e i servizi municipali alle esigenze delle persone anziane con capacità diverse (OMS, 2015). La figura seguente illustra gli otto ambiti per un'azione a misura di anziano in questi tre gruppi di ambienti locali di supporto.



Fonte: (WHO, 2017)

Un'idea chiave qui è l'"adattamento persona-ambiente" coniato dalla gerontologia ambientale (Iwarsson, 2005). Questa idea si riferisce al fatto che la capacità di una persona di invecchiare bene e in modo indipendente dipende dal rapporto tra la sua capacità fisica e mentale e la "pressione" (o le barriere) del suo ambiente. Ad esempio, a causa di condizioni di salute croniche o menomazioni fisiche, una persona anziana che vive da sola nella sua casa originale può trovare sempre più difficile salire le scale. Invece di spostarsi, però, installando un montascale o trovando altri modi per eliminare le barriere, possono decidere di adattare la propria abitazione e ridurre al minimo gli impedimenti ambientali.



Una varietà di approcci, come il design universale, la pedonabilità o le città vivibili, si basano sul principio della corrispondenza persona-ambiente. Entrambi mirano a ridurre le pressioni ambientali in modo che gli anziani possano maturare, invecchiare bene e mantenere l'indipendenza in atto.

Il ruolo degli anziani nella comunità

La porta d'accesso alla nostra storia e la saggezza per il nostro futuro sono sempre stati gli anziani. Le lezioni di vita che hanno imparato andranno a beneficio della nostra prossima generazione e il loro contributo alla nostra società è vitale da amare. Per rafforzare la resilienza della nostra generazione anziana, le società dovrebbero fare molte cose.

Oltre ai benefici per la salute, rimanere in contatto con gli altri ti aiuta a dare uno scopo e un vero senso di appartenenza. Esistono numerosi modi in cui gli anziani possono svolgere un ruolo attivo nelle comunità, aggiungendo così valore a se stessi e alla società in generale. Quelli sotto sono solo un paio di esempi.

Volontariato

Gli studi indicano che le persone anziane che fanno volontariato in genere vivono più a lungo e hanno meno lesioni rispetto a quelle che non fanno volontariato. Il volontariato offre un senso di realizzazione e significato all'interno della comunità locale che non può essere negato. Ci sono così tanti bisogni in una determinata comunità che è possibile trovare una posizione di volontariato per quasi tutti gli anziani. Molti ospedali, scuole, centri comunitari e rifugi per animali sono sempre alla ricerca di volontari affidabili di tutte le età.

Tutoraggio dei giovani

I più giovani possono trarre vantaggio dall'apprendimento con più esperienza di vita dagli adulti più anziani. Tramite le scuole locali e le organizzazioni no-profit orientate ai giovani, potresti essere in grado di trovare risorse per il mentoring. Le chiese possono anche avere opportunità di tutoraggio.

Condivisione di informazioni sul passato

Gli anziani hanno un punto di vista unico che le generazioni più giovani non hanno sul passato. Raccontare le proprie esperienze può essere un ottimo modo per conoscere la storia per i più giovani. Un modo in cui possono condividere i dati è offrirsi volontari per fornire tour in un museo o fungere da guida in un museo di storia vivente.

Insegnare le abilità di dissolvenza

Molti anziani sono consapevoli delle cose che i giovani non fanno, ad esempio l'inscatolamento, l'intaglio del legno e la lavorazione della pelle. Queste sono abilità che non sono comunemente insegnate ma che valgono comunque la pena. Un adulto anziano può fare volontariato in una classe o prendere parte a un seminario condividendo queste qualifiche. La biblioteca locale, la scuola o la scuola comunitaria potrebbero essere luoghi per farlo.

Condividere la loro saggezza



Condividere la tua saggezza con i membri più giovani della famiglia è importante anche se il tuo parente più anziano sta cercando un modo meno formale di coinvolgimento. Non dovrebbero essere un tiranno o dare consigli inutili, ma dovrebbero prendersi il tempo per parlare delle loro esperienze di vita con i nipoti o altri giovani membri della famiglia.

L'assistenza domiciliare può incoraggiare gli anziani a partecipare a eventi che possono aiutarli. Gli anziani possono trovare opportunità di volontariato appropriate dai fornitori di assistenza domiciliare. Dovresti anche accompagnare gli anziani nei luoghi in cui fai volontariato. I servizi di assistenza domiciliare possono anche incoraggiare le persone anziane a pianificare le loro attività aiutandole a ottenere i materiali necessari per corsi o seminari o pianificando la casa di un visitatore.

Famiglia

Uno dei periodi più delicati della vita di una persona è la vecchiaia, che ci piaccia o no. Tutto intorno gli anziani sono in questa fase molto fragili e sembrano fare più affidamento sugli altri per sopravvivere anche contro i propri desideri.

Per vivere uno stile di vita sicuro, ricevere cure, supporto e comfort sono fattori molto importanti per le persone anziane. Le famiglie sono il pilastro più importante da cui dipendono per ottenere i bisogni essenziali della loro vita.

La realtà è che quando le persone invecchiano, la loro psicologia, forza fisica e abitudini comportamentali tendono a cambiare e possono finire per diventare molto disfunzionali e possono essere spinte a iniziare a considerarle come fardelli e responsabilità per le persone che le circondano. Alla fine, questi problemi possono contribuire allo sfruttamento delle persone anziane.

Tuttavia, è in questa fase della vita che la maggior parte delle persone ha bisogno di più cure e assistenza ed è sicuramente nostra responsabilità aiutare a fornire loro tali lussi. Alcuni pensieri sul perché il supporto familiare è importante sono discussi di seguito.

L'importanza del sostegno familiare nel processo di invecchiamento

Gli anziani non cadono tutti dal paradiso; hanno famiglie. E i figli adulti non possono semplicemente dimenticare tutto l'amore, l'affetto, la cura, il sostegno e molto altro che i genitori hanno riversato allevandoli e facendo sacrifici per vederli crescere come persone stabili.

A un certo punto, con gli avvenimenti sociali, possono essere totalmente persi. Le famiglie possono aiutarli ad avere un senso di comunità e stare al passo con le tendenze attuali associandosi frequentemente con loro. Questo da solo potrebbe aiutarli a evitare di sentirsi tristi e dissociati.

Il fatto che più ci evolviamo, più ci avviciniamo alla morte, e non possiamo mai desiderare che se ne vada, deve essere riconosciuto. La sola conoscenza di questo può solo mettere a dura prova la psicologia di chiunque.

Più una persona invecchia, più fragile è il suo corpo, più è probabile che le persone anziane si ammalino. Condizioni di salute come la pressione sanguigna, l'insufficienza cardiaca, il diabete, l'artrite, tra molte altre, sono malattie alle quali le persone anziane possono essere vulnerabili se non sono adeguatamente curate.



Quando le persone invecchiano, diventano più disconnesse dai cambiamenti della società perché hanno subito una nuova dispensazione e la società continua ad evolversi ogni giorno.

In realtà, queste persone sono esistite in una dispensazione molto diversa e i loro sistemi di valori sono molto diversi da quanto è attualmente possibile. Grazie all'associazione e al trattamento di questi individui, capiamo di più sul sistema in cui vivevano e sulle loro convinzioni. Si potrebbero anche apprendere le filosofie alla base di certi principi.

Tuttavia, possiamo aiutarli a risollevare il morale e a trascorrere il breve tempo che gli è rimasto a sentirsi soddisfatti. È un dato di fatto che le persone anziane hanno bisogno di più cure e attenzioni, ma c'è anche di più di cui hanno bisogno. Anche l'assicurazione sulla vita per gli anziani è molto necessaria perché gli anziani meritano la cura delle famiglie.

Dinamiche relazionali nelle famiglie che hanno a che fare con genitori anziani ¹

In vari modi, l'invecchiamento può portare a relazioni familiari scadenti. Le persone anziane con necessità di trattamento sono principalmente seguite dai loro parenti. Il periodo di cura può essere sostanzialmente prolungato da un'aspettativa di vita più lunga, combinata con malattie o menomazioni legate all'invecchiamento. Questo, a sua volta, pone significativi oneri mentali, fisici e finanziari sulle persone anziane, sui caregiver e sui membri della famiglia allargata (Millward, 1998); (Silverstein & Giarrusso, 2010). Inoltre, mette gli anziani a maggior rischio di aggressione e molestie in contesti vulnerabili.

Una difficoltà a sé stante è l'onere di fornire assistenza a una persona cara anziana o malata. Colmare i divari generazionali, comprendere le preoccupazioni degli anziani per modellare il loro comportamento, evitare lotte di potere e migliorare la comunicazione potrebbe aiutare le famiglie e gli operatori sanitari a far fronte agli anziani e influenzare le risposte che ottengono.



¹ <https://www.caring.com/articles/elderly-communication/>



Fonte: Authors

Colmare il divario generazionale

A volte, coloro che si prendono cura dei genitori anziani sono frustrati dalle scelte che fanno e dalla loro riluttanza apparentemente ostinata a obbedire ai nostri consigli. Parte del problema è che i nostri genitori anziani sembrano essere considerati versioni più rugose e meno competenti degli individui che erano un tempo. Diamo per scontato, come società, che la vecchiaia sia un periodo di deterioramento piuttosto che di sviluppo e crescita personale.

Ma una visione più ricca e sfumata dell'invecchiamento è rappresentata da esperti che ricercano la psicologia degli anziani. Si scopre che l'invecchiamento richiede fasi di sviluppo distinte e che, se vogliono porre fine alla loro vita con una risoluzione e uno scopo, le persone anziane hanno compiti urgenti che devono svolgere. L'invecchiamento è davvero complicato e doloroso, sicuramente più doloroso di quanto possiamo immaginare. Ma se affrontato con saggezza e chiarezza e con l'aiuto di bambini e persone care, l'esperienza dell'invecchiamento può essere anche gratificante e profonda. I bambini adulti saranno più preparati a impegnarsi e assistere gli anziani conoscendo le loro prospettive.

Capire le preoccupazioni degli anziani

I bambini adulti possono interagire e aiutare i loro anziani in modo più efficace facendo i conti con i compiti di sviluppo che riguardano le persone anziane e come questi compiti si scontrano con i nostri programmi di mezza età da bambini adulti.

Secondo le teorie dello sviluppo umano sviluppate dallo psicologo Erik Erickson, mentre maturano da bambino ad adulto, gli esseri umani attraversano fasi distinte. Queste fasi sono dominate da quelle che Erickson chiamava le "crisi", cioè gli impulsi in competizione che ci guidano e incoraggiano lo sviluppo. È risolvendo queste crisi che possiamo passare alla fase successiva della crescita e, infine, evolverci in adulti maturi.

Sono state fatte molte ricerche per identificare e descrivere le fasi che i bambini stanno attraversando e questo studio ha contribuito a plasmare le nostre attuali teorie sullo sviluppo del bambino, così come i nostri metodi genitoriali contemporanei.

Allo stesso tempo, l'esperienza degli anziani ha ottenuto un riconoscimento molto minore. Tuttavia, gli esperti geriatrici sostengono che le persone continuano ad affrontare compiti di sviluppo fino alla vecchiaia (Solie, 2004). Solie, specializzata in problemi geriatrici, discute i compiti di sviluppo che devono affrontare gli anziani e spiega come questi compiti influenzano le loro azioni, che ne siano consapevoli o meno.

Solie sottolinea che i nostri programmi di mezza età a volte si scontrano direttamente con quelli dei nostri anziani. Stiamo affrontando molti problemi lavorativi e familiari e desideriamo viaggiare in tutto il mondo in modo efficace ed efficiente, completando un compito dopo l'altro e spuntandoli dalle nostre liste. Non c'è da meravigliarsi se i pensieri dei nostri genitori sul passato e la loro incapacità di fare scelte ci esasperano. Inoltre, data la nostra cultura orientata ai giovani, la maggior parte di noi è alla ricerca permanente di rimanere giovani (o almeno di sembrare giovani). E non c'è da meravigliarsi se non abbiamo empatia o simpatia per coloro che hanno già raggiunto un punto in cui non vogliamo andare.



La comprensione degli anziani non diminuirà ma aumenterà la comunicazione e aiuterà a sostenere gli anziani in questa nuova e difficile fase della vita.

Modellare il comportamento degli anziani

Solie descrive le crisi degli anziani come un conflitto tra il controllo e le questioni legate all'eredità. E mentre scrive in termini universali, è importante ricordare che ogni individuo è diverso e l'esperienza dell'invecchiamento di ogni persona avrà molto a che fare con fattori personali e ambientali, oltre a quelli dello sviluppo.

Il controllo incombe sui nostri genitori mentre sperimentano il deterioramento della loro salute fisica e acutezza mentale, così come la perdita delle loro case e della loro indipendenza e la morte di amici e compagni di vita. Date queste perdite monumentali, non c'è da meravigliarsi che gli anziani tendano a lottare per il controllo sulle poche aree della vita che sono ancora in grado di gestire.

Inevitabili o meno, le perdite che gli anziani subiscono possono essere devastanti (Pipher, 1999). Secondo Pipher, le persone anziane mostrano segni di disturbo da stress post-traumatico, la stessa afflizione subita da molti veterani di ritorno dalla battaglia. Gli anziani, sostiene, "sono persone normali e sane per le quali si è scatenato l'inferno".

Anche se lottano per riconoscere e far fronte alle loro perdite e per aggrapparsi a ciò che rimane, gli anziani sono impegnati nel tentativo di formare e apprezzare la loro eredità, cioè per capire cosa hanno significato le loro vite e i ricordi che dureranno dopo loro muoiono.

Essere d'accordo con la propria eredità è un lavoro enorme e ha un forte impatto sul comportamento di un individuo, che ne sia consapevole o meno. Aiutare un genitore anziano a identificare e costruire la sua eredità può anche essere un enorme processo di guarigione e può significare una differenza tra genitori e figli isolati, alienanti o profondamente soddisfacenti.

Eludere le lotte di potere

Per prevenire dispute di potere con i genitori più anziani, i figli adulti dovrebbero essere incoraggiati. Quando ti ritrovi a litigare con i tuoi genitori anziani su questioni apparentemente ovvie o innocue, puoi dire che sei in una lotta di potere.

Per prevenire lotte di potere, si dovrebbe sottolineare che per un genitore anziano, ottenere assistenza dovrebbe essere gratificante, non depotenziante. È fondamentale dimostrare che gli anziani sono un alleato, non un nemico e che sosteniamo completamente la loro capacità di vivere in modo indipendente il più a lungo possibile. Ma con loro, dovremmo anche aumentare la prospettiva che accettare qualsiasi assistenza consentirà loro di fare di più di ciò che vogliono.

Una cosa da ricordare è che non possiamo vincere ogni combattimento e nemmeno tu avrai la resistenza per combattere ogni combattimento. Non c'è bisogno di sprecare tutte le nostre risorse in piccole cose. Le famiglie dovrebbero invece conservare le risorse per tutto ciò che è importante per la loro salute e il loro benessere, come vedere un medico o aver bisogno di un'infermiera che li aiuti a fornire medicine.

Evitare problemi di comunicazione



Poiché i bambini adulti tendono ad essere consapevoli dello stile vagabondo o del comportamento testardo dei loro genitori, spesso lo interpretano come un'indicazione che lottano o sviluppano la demenza. È comune per i bambini adulti rimanere bloccati nella lotta per questioni come l'alloggio e l'assistenza sanitaria a causa di tali incomprensioni. Prendi questo esempio comune di incomprensione tra adulti e genitori anziani:

Tutto ciò di cui sembrano preoccuparsi sono i problemi di salute ogni volta che incontri i tuoi genitori, nemmeno i loro problemi di salute, ma quelli di parenti, vicini, persino perfetti sconosciuti. Non devono preoccuparsi di qualcosa di meglio?

Quello che succede davvero è che, dato che sono privati della mobilità, della libertà e, alla fine, della vita a causa dei loro corpi in deterioramento, ha senso che molte persone anziane siano fissate sui problemi di salute. Secondo (Pipher, 1999), "La malattia è il campo di battaglia della vecchiaia. Come tutte le vittime di stress post-traumatico, gli anziani sono interessati alle storie di traumi. Parlano per superare il trauma".

Oltre a danneggiare le relazioni, questi litigi e problemi di comunicazione distraggono i nostri anziani dal lavoro critico che devono svolgere. Pertanto, dovrebbero essere evitati errori di comunicazione.

Migliorare la comunicazione

Il segreto per mantenere un forte rapporto con i tuoi anziani è una buona comunicazione. Parlare con gli anziani spesso implica uno stile di comunicazione diverso rispetto a parlare con individui più giovani e i cambiamenti di posizione che si verificano durante l'invecchiamento possono influenzare la natura della tua relazione. Fortunatamente, la comunicazione è un'abilità appresa, quindi la pratica renderà più facile comunicare con gli anziani. Esistono varie strategie per aiutare a migliorare la comunicazione con gli anziani.



Prendi tempo

Ascolta,
ascolta, ascolta



Fai buone
domande

Aiutare



Fonte: Authors



La prima cosa che potrebbe aiutare è semplicemente prendere tempo. Se riesci a trascorrere molto tempo con loro, invece di intrometterti per cinque minuti, i tuoi rapporti con i tuoi anziani sarebbero più gratificanti e produttivi. Naturalmente, non hai tempo per trascorrere ore al giorno con i tuoi genitori, ma se trovi spesso il tempo per il pranzo o per una visita nel fine settimana se vivi lontano, potresti avere maggiori probabilità di avere discussioni che scoprono problemi più profondi.

In secondo luogo, assicurati di dedicare del tempo ad ascoltare davvero i tuoi genitori. È sempre una tentazione interromperli e riportarli in carreggiata se tirano fuori qualcosa che sembra irrilevante per la questione in questione. Ma potresti scoprire che un punto apparentemente insignificante suggerisce un problema di cui non eri a conoscenza se presti attenzione. Incoraggia i tuoi genitori a ricordare la storia dietro la storia e a prestare particolare attenzione.

Terzo, fai buone domande. Quando i tuoi genitori si concentrano su un incontro o esprimono un'esperienza ricordata, cerca di aiutarli ad apprendere l'esperienza ponendo domande aperte. Ad esempio, se tua madre ricorda un viaggio con una sorella amata, chiedi "com'era il tuo rapporto con lei?" Le buone domande possono aiutare a promuovere il processo di revisione della vita dei tuoi genitori.

Ultimo, ma non meno importante, considera i modi creativi in cui puoi aiutare i tuoi genitori a plasmare la loro eredità. Attraverso progetti concreti e comuni, come realizzare album fotografici, intervistarli per una storia orale o realizzare una trapunta o altri oggetti fatti a mano insieme, puoi aiutare i tuoi genitori a creare un'eredità.

Affinché gli anziani possano preservare la loro salute cognitiva e la qualità della vita, la conversazione è fondamentale. Ognuno è diverso, quindi potresti dover cambiare piano e stile a seconda della personalità del senior. Soprattutto, assicurati di lasciare spazio ai tuoi cari per chattare e ascoltare attivamente ciò che hanno da dire. Le conversazioni li aiuteranno a sviluppare un quadro migliore della loro vita.

Modi per capire il tuo anziano

Mettiti nei panni degli anziani e comprendere le loro maggiori sfide potrebbe non essere sempre facile. L'idea generale è quella di vedere il mondo attraverso i loro occhi per liberare l'aria quando necessario e affrontare le sfide inerenti all'invecchiamento e all'avvicinamento. È importante avere la volontà e la capacità di comprendere meglio gli anziani, comprese le loro sfide più grandi. Ecco alcuni modi per diventare più premurosi, premurosi, amorevoli e indulgenti.

Pulisci l'aria dai vecchi bagagli

Le relazioni con gli anziani di qualsiasi età sono destinate ad avere almeno un "bagaglio". I caregiver potrebbero averlo fatto per un po' e lo stress potrebbe essersi accumulato. Inoltre, il viaggio dal diventare un bambino dipendente e non protetto all'essere una mamma o un papà "più grandi" è pieno di pericoli e opportunità senza precedenti. Inoltre, il viaggio dal diventare un bambino dipendente e non protetto all'essere una mamma o un papà "più grandi" è pieno di pericoli e opportunità senza precedenti.

Trasportare rabbia, insoddisfazione, frustrazione e invidia secolari in qualsiasi conversazione con gli anziani è come avere una nuvola temporalesca oscura che incombe su di noi. Da un momento all'altro il cielo può esplodere e distruggere anche i momenti più festosi. Pulire l'aria è una questione psicologica”:



- Impara a lasciar andare oltre le ferite
- Rilascia ogni trasgressione
- Lascia cadere le delusioni e i fallimenti e liberati di perdonare
- Accetta e prova un apprezzamento liberatorio per tutte le cose che sono andate bene.

Chiarire l'aria lascia il posto all'empatia, all'affetto e a una migliore comprensione. Questo apre le porte dell'opportunità per una relazione fluida e un'espressione di amore e apprezzamento.

Considera la loro vita emotive

È stato detto: "La compassione è il tuo dolore o la tua gioia nel mio cuore". Una volta che hai fatto un onesto inventario dei tuoi sentimenti e hai iniziato a rasserenare l'aria, potresti chiederti come sia essere una persona anziana. Usa la creatività per immaginare come potrebbero sentirsi, compreso quello che provano per te.

Ci sono modi per aiutarti a metterti nei loro panni:

- Chiedere loro cosa dà loro il più grande piacere ti sorprenderà e ti farà piacere.
- Essere degni di fiducia, con chi condividono i loro bisogni emotivi e spirituali, le lotte e le benedizioni – e chi a sua volta si apre a loro – crea vera intimità.
- Morditi la lingua ogni volta che senti il bisogno di giustificarti, provare o difenderti, o criticare, tirandoti indietro e ascolta semplicemente.
- Non è un'aula di tribunale dimostrare chi è colpevole e/o meritevole di amore o affetto.
- È una comunicazione interattiva in cui puoi imparare di più sulla vita emotiva interiore dell'anziano, dare loro un dono raro e prezioso di compassione e comprensione (anche se non sei d'accordo) con loro.
- È altrettanto interessante scoprire le loro "più grandi benedizioni" quanto le loro "più grandi sfide".
- È solo una cosa prendersi cura dei propri bisogni fisici.
- Assicurati che si aprano e creino nuove rivelazioni.

Perdonali per i loro difetti e limiti

Una relazione offre un modo migliore per liberare affetto e comprensione piuttosto che perdonare qualcuno? O chiedendo loro di perdonarmi con umili scuse?

Perdonare gli altri non significa rinunciare al diritto di essere sconvolti per quello che è successo o non è successo. Hai tutto il diritto di sentirti così. Puoi sperimentare un effetto negativo sui tuoi difetti di carattere, difetti e comportamenti dannosi. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, sono accidentali.

Perdono significa che non legghi più i tuoi pensieri e sentimenti all'angoscia, alla rabbia e al dolore. Liberare "spazio interiore" ci permette di creare spazio per far accadere cose positive.

Mostra compassione, gentilezza, pazienza e comprensione

Il modo in cui ci trattiamo come caregiver pone le basi per il modo in cui trattiamo le persone anziane. L'autocritica, il rimorso, la ricerca di approvazione e la rabbia autodiretta possono quasi sempre contribuire a un atteggiamento ambivalente o risentito nei confronti della cura. Siamo così addolorati che è difficile entrare in empatia con i sentimenti di qualcun altro o vedere il mondo attraverso i loro occhi. Senza un vero senso di chi sono o perché dicono o fanno cose, possiamo riunire le nostre teste con loro, trovare modi per evitare di stare con loro o sostenerli.



D'altra parte, è più probabile che i caregiver che si prendono cura di se stessi:

- Riesce a vedere il lato positivo delle cose
- Avere la capacità di ascoltare
- Avere la capacità di entrare in empatia e comprendere
- Mostra compassione, cortesia e cura
- Sono più calmi

Nessuno di noi può controllare il comportamento dei nostri anziani. Che siano amichevoli, affettuosi, compassionevoli, premurosi, amorevoli o remoti, amari, inaccessibili, evasivi, disonesti padroni della colpa, la nostra condotta è l'unica cosa che possiamo imparare a gestire.

Questo ti assicura di guidare con empatia, comprensione e perdono e d'accordo sul fatto che probabilmente fai il più possibile. Non è utile essere continuamente arrabbiati e risentiti e punire (o te stesso) te stesso per i tuoi bisogni insoddisfatti.

Auto-riflessioni

Come vivono gli anziani nella tua zona? Cosa stanno facendo le comunità e le famiglie per migliorare la vita degli anziani?

Risorse e ulteriori letture

- 5 modi in cui gli anziani possono contribuire alla società: <https://www.endeavorhomecare.com/senior-care-chandler-az-5-ways-older-adults-can-contribute-to-society/>
- Servizi basati sulla comunità: <http://www.seniorresourcesec.org/programs-services/community-based-services>
- Le aree prioritarie in cui introdurre la tecnologia robotica nell'assistenza infermieristica agli anziani: <https://tinyurl.com/4u2he759>

Materiali video

- Rete britannica di comunità a misura di anziano: <https://www.youtube.com/watch?v=LzvQGNQznI8>
- Costruire comunità a misura di anziano: https://www.youtube.com/watch?v=NLBXz3_MehU
- Comunità amiche degli anziani: <https://www.youtube.com/watch?v=vq3aKFi2mGI>
- La società pensa che le persone anziane siano inutili: <https://www.youtube.com/watch?v=uYzLsNiAt00>
- Ruolo degli anziani nella società: <https://www.youtube.com/watch?v=i2n9PnXjAig>
- Gioca un ruolo di supporto agli anziani: <https://www.youtube.com/watch?v=GDkUlPkExmM>
- Grazie ai volontari, gli anziani possono invecchiare sul posto: <https://www.youtube.com/watch?v=sDbgrmu5GX8>
- Volontariato nelle case di cura: <https://www.youtube.com/watch?v=aIORoCYwKa0>
- Gli anziani fanno da tutor ai bambini rifugiati: <https://www.youtube.com/watch?v=4O8cTlur5oE>
- Invecchiamento ottimale e relazioni familiari: <https://www.youtube.com/watch?v=7Km1qiFKrZ4>
- I migliori consigli per i nuovi caregiver familiari: <https://www.youtube.com/watch?v=g0UwGxD4F90>

2.3. Apprendimento degli anziani

Memoria

Come funziona la memoria umana

La memoria si riferisce ai processi utilizzati per acquisire, archiviare, conservare e successivamente recuperare informazioni. La memoria umana (Glenberg, 1997) implica la capacità di conservare e recuperare le informazioni che abbiamo appreso o sperimentato. Si può pensare che la memoria abbia tre componenti critiche:

- Memoria sensoriale
- Memoria di lavoro
- Memoria a lungo termine

La memoria sensoriale prende informazioni dall'ambiente attraverso i sensi umani vista, udito, tatto, gusto e olfatto. Sebbene la memoria sensoriale possa richiedere molte informazioni, questa viene archiviata solo per un tempo molto breve, con le informazioni visive che vengono archiviate per meno di mezzo secondo e le informazioni uditive vengono archiviate solo per tre o quattro secondi.

La memoria di lavoro è ciò di cui sei cosciente o ciò a cui stai pensando in un dato momento. È qui che avviene il lavoro di memoria. Le persone possono gestire solo una piccola quantità di informazioni nella loro memoria di lavoro alla volta; non possiamo pensare a un milione di cose in una volta. In effetti, possiamo tenere solo circa quattro cose alla volta nella nostra memoria di lavoro. Inoltre, non possiamo conservare tali informazioni per molto tempo. La durata della memoria di lavoro è di circa 5-20 secondi a meno che non proviamo attivamente a ricordare le informazioni ripetendole.





Fonte: Pexels.com

La memoria a lungo termine è dove teniamo tutti i nostri ricordi. Uno degli obiettivi dell'apprendimento è ottenere informazioni nella memoria a lungo termine in modo da poterle utilizzare in seguito quando ne abbiamo bisogno. Abbiamo molto spazio per conservare i ricordi, ma i ricordi che conserviamo non sono rappresentazioni perfette del mondo esterno. La memoria a lungo termine è relativamente permanente. Tuttavia, se vogliamo mantenere un facile accesso a un ricordo, dobbiamo recuperare regolarmente quell'informazione. Ciò significa che l'apprendimento dipende da tre processi critici:

- Attenzione
- Codifica
- Recupero

Attenzione. Per ottenere nuove informazioni nella memoria a lungo termine, queste devono passare attraverso la memoria di lavoro. E per entrare nella memoria di lavoro dobbiamo prestarci attenzione. Ciò significa che l'attenzione e la concentrazione sono il punto di partenza per l'apprendimento. Se gli studenti non prestano attenzione ai materiali del corso, non saranno in grado di elaborare le informazioni o ricordarle in seguito. distrazioni, messaggi di testo, notifiche e sogni ad occhi aperti non sono utili per l'apprendimento.

Codifica. Una volta che siamo consapevoli delle informazioni nelle nostre memorie di lavoro, vogliamo codificare le informazioni nella memoria a lungo termine. La codifica è resa più semplice quando gli studenti collegano nuove informazioni a ciò che già conoscono. Le informazioni ei processi si ripetono. Le informazioni sono assemblate, strutturate e organizzate.

Recupero. Le informazioni vengono tradotte da come sono state originariamente (viste e ascoltate) in qualcosa creato dal recupero dello studente che prende le informazioni dalla memoria a lungo termine e nella nostra memoria di lavoro cosciente in modo da poter cambiare il nostro comportamento. Il recupero diventa più facile con la pratica; più recuperiamo qualcosa dalla memoria a lungo termine, più diventa facile. Le persone che sono state testate sul materiale hanno maggiori probabilità di ricordarlo in seguito e applicarlo rispetto alle persone che studiano solo il materiale.

Come si perdono alcuni ricordi

L'età è uno dei fattori principali. Quando invecchiamo, le sinapsi iniziano a vacillare e indebolirsi, influenzando la facilità con cui possiamo recuperare i ricordi. Gli scienziati hanno diverse teorie su cosa c'è dietro questo deterioramento: dall'effettivo restringimento del cervello, l'ippocampo perde il 5% dei suoi neuroni ogni decennio, per una perdita totale del 20% quando hai 80 anni, al calo della produzione di neurotrasmettitori come l'acetilcolina, che è vitale per l'apprendimento e la memoria. Questi cambiamenti sembrano influenzare il modo in cui le persone recuperano le informazioni memorizzate. L'età influenza anche le nostre capacità di creare memoria. I ricordi sono codificati in modo più forte quando prestiamo attenzione quando siamo profondamente coinvolti e quando le informazioni sono significative per noi. I problemi di salute mentale e fisica, che tendono ad aumentare con l'avanzare dell'età, interferiscono con la nostra capacità di prestare attenzione e quindi agiscono come ladri di memoria.



Un'altra delle principali cause di problemi di memoria è lo stress cronico. Quando siamo costantemente sovraccarichi di lavoro e responsabilità personali, i nostri corpi sono iper-allerta. Questa risposta si è evoluta dal meccanismo fisiologico progettato per assicurarci di poter sopravvivere a qualsiasi crisi. Le sostanze chimiche antistress aiutano a mobilitare l'energia e ad aumentare la vigilanza. Tuttavia, con lo stress cronico, i nostri corpi vengono inondati da queste sostanze chimiche, con conseguente perdita di cellule cerebrali e incapacità di formarne di nuove, che influisce sulla nostra capacità di conservare nuove informazioni.

La depressione è un altro colpevole. Le persone depresse hanno il 40% in più di probabilità di sviluppare problemi di memoria. Soffermarsi su eventi tristi del passato, altro sintomo della depressione, rende difficile prestare attenzione al presente, compromettendo la capacità di immagazzinare ricordi a breve termine. L'isolamento, che è legato alla depressione, è un altro ladro di memoria. Uno studio della Harvard School of Public Health ha scoperto che le persone anziane con alti livelli di integrazione sociale hanno avuto un tasso di declino della memoria più lento nell'arco di sei anni. Il motivo esatto rimane poco chiaro, ma gli esperti sospettano che l'interazione sociale dia al nostro cervello un allenamento mentale. Proprio come la forza muscolare, dobbiamo usare il cervello o rischiare di perderlo.

Suggerimenti per migliorare la memoria degli anziani

Per gli anziani con problemi di memoria, ricevere assistenza rimanendo nelle loro case può migliorare ulteriormente la loro qualità di vita. Questo è vero per quelli con problemi di memoria minori che derivano dall'età o per quelli con Alzheimer, demenza o altre forme di perdita di memoria. Un ambiente familiare può ridurre la confusione e migliorare l'impegno mentale, ed essere circondati da oggetti amati e spunti di memoria può favorire un senso di connessione e pace.

Per gli anziani, alcune condizioni progrediscono nel tempo e hanno un effetto significativo sulla memoria. Tuttavia, i cambiamenti dello stile di vita possono aiutare a controllare i problemi di memoria.

Esercizio mentale. È stato scoperto che l'apprendimento di nuove abilità, come suonare un nuovo strumento, praticare un hobby che coinvolge la coordinazione occhio-mano, eseguire esercizi di memoria per gli anziani e persino fare matematica a mente, migliora la funzione cognitiva e la memoria. Mantenere la mente attiva con nuove sfide può mantenere forte la memoria! Per alcuni esercizi mentali specifici, dai un'occhiata a questi 5 migliori giochi di memoria per anziani.

Segui un corso: l'educazione formale fa funzionare il cervello attraverso il processo di apprendimento. Per coloro che vogliono mantenere la mente acuta, molti college e università offrono corsi a basso costo o gratuiti per gli anziani.

Socializzare: l'interazione sociale aiuta a scongiurare la depressione e lo stress, entrambi i quali possono contribuire alla perdita di memoria. Gli anziani che interagiscono regolarmente con amici, familiari e comunità hanno meno probabilità di sperimentare un declino cognitivo e possono provare un migliore senso di benessere generale.

Alzati e muoviti: l'esercizio è un ottimo modo per mantenere la mente acuta. L'attività fisica aumenta il flusso sanguigno a tutto il corpo, compreso il cervello. Questo può aiutare a mantenere la memoria nitida.



Mangiare bene: una buona alimentazione fa bene alla mente e al corpo. Gli operatori sanitari possono suggerire linee guida dietetiche e/o integratori che possono aiutare con problemi di memoria. Cambiare la dieta di un anziano con cibi ad alto contenuto di grassi mono e polinsaturi, come frutta, verdura, noci, pesce e olio d'oliva, aumenterà i livelli di colesterolo HDL (il tipo buono). Ciò impedirà l'ostruzione o il danneggiamento dei vasi sanguigni e ridurrà il rischio di perdita di memoria e ictus.

Credi in te stesso: gli scienziati non sono sicuri del motivo per cui l'autoefficacia sembra scongiurare il declino mentale, ma potrebbe avere a che fare con la capacità di una persona di gestire lo stress.

Organizza la casa. Creare elenchi di cose da fare, calendari, uno spazio dedicato per chiavi e oggetti che vengono spesso persi e garantire che le cose vengano riposte dopo l'uso può aiutare le persone con problemi di memoria a sentirsi a proprio agio e sicure. Limita le distrazioni e non fare troppe cose contemporaneamente. Se ti concentri sulle informazioni che stai cercando di conservare, è più probabile che le ricordi in un secondo momento.

Dormire a sufficienza. Il sonno svolge un ruolo importante nell'aiutarti a consolidare i tuoi ricordi, così puoi ricordarli lungo la strada. Fai in modo che dormire a sufficienza sia una priorità. La maggior parte degli adulti ha bisogno di sette-nove ore di sonno al giorno.

Gestire le condizioni croniche. Segui le raccomandazioni di trattamento del tuo medico per condizioni mediche, come depressione, ipertensione, colesterolo alto, diabete, obesità e perdita dell'udito. Meglio ti prendi cura di te stesso, migliore sarà probabilmente la tua memoria.

Fai un test sensoriale. Questo potrebbe sembrare clinico e strano, ma i test sensoriali sono un modo divertente per mantenere il cervello elastico e forte. Un test sensoriale crea nuove connessioni nel cervello, oltre a rinfrescare quelle vecchie. Fare un test come questo è semplice: ad esempio, prendi un alimento qualsiasi e, boccone per boccone, individua i diversi sapori che stai sperimentando. Soprattutto con cibi fatti in casa o familiari, i risultati di questo tipo di test sono efficaci.

Difficoltà di apprendimento

Secondo la Learning Disabilities Association of America (LDA, 2021), i disturbi dell'apprendimento sono problemi di elaborazione a base neurologica. Questo problema di elaborazione può interferire con l'apprendimento delle abilità di base, come la lettura, la scrittura e/o la matematica. Ciò può anche interferire con abilità di livello superiore come organizzazione, pianificazione del tempo, ragionamento astratto, memoria e attenzione a lungo o breve termine. È importante rendersi conto che le difficoltà di apprendimento possono influenzare la vita di un individuo al di là della scuola e possono influenzare le relazioni con la famiglia, gli amici e sul posto di lavoro.

In sostanza, i disturbi dell'apprendimento possono influenzare qualsiasi tipo di processo cognitivo (Fletcher, Lyon, Fuchs, & Barnes, 2007), sia che si tratti di leggere, scrivere, ricordare, usare abilità legate all'attenzione, contare e persino comprendere e riconoscere le parole pronunciate e scritte. Esistono diversi tipi di disturbi dell'apprendimento, ad esempio:

- La dislessia è una disabilità dell'apprendimento nella lettura, il che significa che l'individuo ha problemi a comprendere determinati suoni, lettere e come si formano in parole, potrebbe non essere in grado di cogliere il significato di determinate parole o frasi



- La disgrafia è una disabilità dell'apprendimento per iscritto, il che significa che l'individuo può avere problemi con la scrittura, il coping e l'ortografia in modo accurato e coerente.
- La discalculia è un disturbo dell'apprendimento in matematica, mentre la fascia è un disturbo dell'apprendimento legato al linguaggio e alle capacità di comunicazione
- La disprassia è una disabilità dell'apprendimento correlata alle abilità motorie fini come tagliare, scrivere e alcune abilità grosso-motorie come correre o saltare.

È interessante notare che le persone con difficoltà di apprendimento hanno un'intelligenza media o superiore alla media. Spesso sembra esserci un divario tra il potenziale dell'individuo e la realizzazione effettiva. Questo è il motivo per cui i disturbi dell'apprendimento sono indicati come disabilità nascoste; la persona sembra perfettamente normale e sembra essere una persona molto brillante e intelligente, ma potrebbe non essere in grado di dimostrare il livello di abilità che ci si aspetta da qualcuno di età simile.

Le persone anziane con disabilità di apprendimento sono un piccolo sottogruppo della popolazione anziana e le esigenze delle persone con disabilità di apprendimento possono cambiare nel corso della loro vita. In età avanzata, le persone con disabilità di apprendimento possono richiedere più servizi di assistenza per la salute mentale rispetto a quelli di cui hanno bisogno durante gli anni precedenti dell'età adulta. Ad esempio, le persone anziane con difficoltà di apprendimento hanno un rischio quattro volte maggiore di contrarre la demenza rispetto a tutta la popolazione generale. La ricerca mostra che le persone anziane con difficoltà di apprendimento hanno un rischio maggiore di sviluppare problemi di sonno, concentrazione e alimentazione. Sono anche inclini a provare più preoccupazione, stress, rabbia e sintomi psicotici.

Circa la metà delle persone con difficoltà di apprendimento ha la stessa aspettativa di vita della popolazione generale. Tuttavia, quegli individui con difficoltà di apprendimento profonde e multiple e gli individui con sindrome di Down tendono ad avere una longevità più breve. Le persone con sindrome di Down rappresentano circa il 15-20% di tutte le persone con difficoltà di apprendimento. Questo gruppo può avere più problemi relativi alla salute rispetto a qualsiasi altro sottogruppo.

Le persone anziane con disabilità di apprendimento rappresentano uno dei gruppi in più rapida crescita della popolazione con disabilità di apprendimento. Entro il 2030, è probabile che il numero di adulti di età superiore ai 70 anni che utilizzano i servizi per le persone con difficoltà di apprendimento sia raddoppiato. Le persone con difficoltà di apprendimento possono vivere in vari luoghi in età avanzata. Uno dei cambiamenti positivi degli ultimi anni è stata l'opportunità per le persone con difficoltà di apprendimento di avere una maggiore presenza nella comunità e vivere in modo più indipendente.

Non ci sono particolari requisiti formativi o legali per fornire servizi psicologici a persone con difficoltà di apprendimento. Ma ciò di cui dobbiamo essere consapevoli è che questo gruppo può sperimentare una serie di problemi diversi rispetto alla popolazione generale. Ad esempio, potrebbero non essere in grado di concentrarsi per lunghi periodi. Possono avere difficoltà a ricordare le cose a breve o lungo termine, o difficoltà con la sequenza, problemi a ricordare l'ordine corretto di una storia. Potrebbero avere difficoltà con la lettura e la scrittura, difficoltà con i livelli di interazione sociale di appropriatezza, sensibilità.

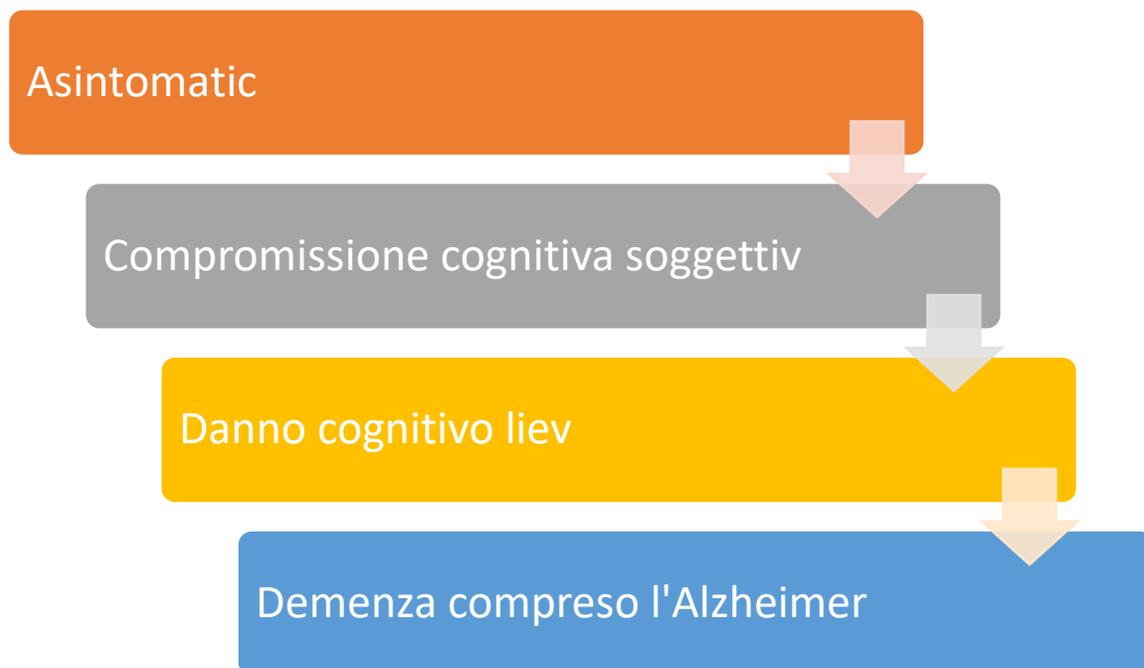
Declino cognitive



La cognizione è una combinazione di processi nel cervello che include la capacità di apprendere, ricordare ed esprimere giudizi. Il declino cognitivo è la graduale perdita della funzione cerebrale, la perdita di memoria e il restringimento della massa cerebrale (Salthouse, 2009). Quando la cognizione è compromessa, può avere un profondo impatto sulla salute e sul benessere generale di un individuo.

Sono state riconosciute quattro fasi del declino cognitivo con l'invecchiamento:

- 1) Lo stadio uno è asintomatico, ma già rilevabile dalla scansione medica.
- 2) Compromissione cognitiva soggettiva (LM). In questa fase, sebbene possano aver iniziato molto in alto, le persone sanno che qualcosa non va, ma continuano a testare entro limiti normali. SCI che può durare 10 anni.
- 3) Danno cognitivo lieve (MCI). Nella sua fase, le persone non stanno più testando normalmente. Tuttavia, possono ancora svolgere le loro attività della vita quotidiana; i segni includono smarrire le cose, dimenticare eventi o appuntamenti importanti e avere difficoltà a trovare le parole giuste.
- 4) Demenza (include il morbo di Alzheimer), associata a deterioramento cognitivo globale cronico, progressivo, irreversibile e perdita di memoria che sono abbastanza gravi da influenzare il funzionamento quotidiano.



Fonte: Authors

I cambiamenti nella funzione cognitiva, come la lenta velocità di elaborazione delle informazioni, sono comuni nell'invecchiamento normale. Tuttavia, ogni persona è diversa e il declino cognitivo non è inevitabile per tutti. Un certo declino cognitivo può verificarsi con l'età degli adulti, ma spesso dimenticare come eseguire le attività di routine, ad esempio, non è una parte normale dell'invecchiamento e può influenzare la capacità di una persona di vivere e funzionare in modo indipendente.

Alcune persone con declino cognitivo potrebbero non essere in grado di prendersi cura di se stesse o svolgere attività della vita quotidiana, come la preparazione dei pasti, la gestione degli appuntamenti medici o la gestione delle proprie finanze personali. Questo è chiamato deterioramento cognitivo, che è un termine ampio che indica un qualche tipo di problema o difficoltà con la memoria, il pensiero, la



concentrazione e altre funzioni del cervello cosciente, al di là di quanto ci si potrebbe aspettare a causa del normale "invecchiamento cognitivo". Il deterioramento cognitivo può manifestarsi improvvisamente o gradualmente e può essere temporaneo o più permanente. Può o non può continuare a peggiorare lentamente; tutto dipende dalla causa o dalle cause sottostanti.

Valutare il deterioramento cognitivo

Una valutazione approfondita del deterioramento cognitivo dovrebbe essere effettuata da personale medico specializzato. Tuttavia, coloro che lavorano con gli anziani possono porre alcune domande o prestare attenzione ad alcuni sintomi per conoscere e comprendere meglio gli anziani con cui lavorano (Flicker, Ferris e Reisberg, 1991).

Chiedere alla persona anziana se ha notato cambiamenti nella memoria o nelle capacità di pensiero. Sebbene molti possano non aver notato nulla o non vorranno parlarne, alcuni potrebbero sollevare alcune preoccupazioni o osservazioni. Questi dovrebbero essere esplorati in termini di quando sono iniziati i problemi, se sembrano peggiorare e quanto velocemente le cose sembrano cambiare.

Ottenere informazioni sulla memoria o sulle difficoltà di pensiero dai parenti. Come riferimento, può essere utilizzato un questionario standard su 8 comportamenti che possono indicare demenza come il morbo di Alzheimer.

Fare domande sulle difficoltà nella gestione delle attività strumentali della vita quotidiana e delle attività della vita quotidiana. Le disabilità funzionali possono corrispondere a problemi di sicurezza che devono essere affrontati; se una persona anziana ha difficoltà finanziarie, può essere una buona idea adottare misure per proteggere la persona finanziariamente (Kastenbaum, Derbin, Sabatini e Artt, 1972).

Osservare il comportamento, l'umore e i sintomi del pensiero che possono essere correlati a determinate cause di deterioramento cognitivo. Questi includono: sintomi di ansia, apatia (perdita di motivazione), confusione sui compiti visuo-spaziali (ad esempio avere difficoltà a capire come indossare la propria maglietta), deliri, sintomi di depressione, smarrimento, allucinazioni, cambiamenti di personalità

Chiedere informazioni su eventuali nuovi cambiamenti nella salute fisica, in particolare quelli relativi alla funzione neurologica, come nuove difficoltà di deambulazione, equilibrio, parola, coordinazione, tremore e rigidità (entrambi associati al parkinsonismo).

Cause comuni di deterioramento cognitivo negli anziani

Educando le persone sui fattori di rischio modificabili, incoraggiando una valutazione e un intervento precoci e comprendendo il suo impatto sugli adulti e sulle loro famiglie, è possibile migliorare la salute e il benessere di molti anziani. Diversi studi di ricerca hanno identificato fattori di rischio comuni per il declino cognitivo. Oltre all'età avanzata, questi fattori di rischio includono la mancanza di attività mentale, esercizio fisico e coinvolgimento in attività sociali, abuso di sostanze (fumo e alcol), stress cronico, malnutrizione, varie condizioni mediche (ad es. colesterolo, diabete, ipertensione) o un gene specifico (APOE-e4) legato alla malattia di Alzheimer.



Il deterioramento cognitivo, come molti problemi negli anziani, è spesso "multifattoriale". Ciò significa che le difficoltà con la memoria, il pensiero o altri processi cerebrali sono spesso dovute a più di una causa. Le cause comuni di deterioramento cognitivo negli anziani includono:

- Le malattie psichiatriche (ad es. depressione, ansia, disturbo bipolare, schizofrenia) possono causare problemi di memoria, pensiero o concentrazione.
- Anche i problemi con gli ormoni, come gli ormoni tiroidei, gli squilibri degli estrogeni e di altri ormoni sessuali possono influenzare la funzione cognitiva.
- Alcune infezioni croniche o acute (ad es. polmonite o infezione del tratto urinario) possono colpire le cellule cerebrali.
- Squilibri metabolici relativi alla chimica del sangue (ad esempio livelli anormali di sodio, calcio o glucosio nel sangue), insieme a disfunzioni renali o epatiche possono influenzare la funzione cerebrale.
- Le carenze di nutrienti e vitamine chiave, inclusa la vitamina B (in particolare B12), possono influenzare la funzione cerebrale.
- L'abuso di sostanze, compresa l'intossicazione acuta e l'abuso cronico di alcol, droghe illecite o persino farmaci, può compromettere la funzione cerebrale.
- Effetti collaterali dei farmaci. Molti farmaci (ad esempio tranquillanti, sedativi e anticolinergici) interferiscono con la corretta funzione cerebrale.
- Le tossine (ad esempio metalli pesanti, inquinanti atmosferici, contaminanti nella nostra acqua potabile, pesticidi) sono un'altra potenziale causa di deterioramento cognitivo.
- I danni ai neuroni cerebrali dovuti a una lesione, compreso il danno vascolare, sono anche associati a un deterioramento cognitivo temporaneo o di più lunga durata.
- I danni ai neuroni del cervello, dovuti a una condizione neurodegenerativa (ad es. morbo di Alzheimer, malattia a corpi di Lewy, morbo di Parkinson e degenerazione frontotemporale) tendono a danneggiare e uccidere lentamente i neuroni.

Prevenire il declino cognitive

Con l'avanzare dell'età, i cambiamenti si verificano in tutto il nostro corpo, incluso nel cervello. Tuttavia, sebbene gli anziani possano impiegare più tempo rispetto ai giovani per svolgere determinate attività cognitive (ad es. complessi test di memoria, alcune aree delle capacità mentali possono persino migliorare (ad es. il vocabolario). Alcune attività possono aiutare gli anziani ad aumentare la loro capacità di apprendimento e adattamento come invecchiano. Alcuni esempi di modi per prevenire il declino cognitivo includono:

- Una dieta nutriente e povera di grassi può proteggere dal declino cognitivo fornendo i nutrienti necessari e riducendo il rischio di malattie che contribuiscono al declino cognitivo.
- Il declino cognitivo può essere rallentato quando queste condizioni vengono trattate sulla base di visite regolari ai medici per indagare sulle condizioni mediche. I medici possono fornire valutazione, consulenza e trattamento.
- Impegnarsi in attività sociali può aiutare a prevenire il declino cognitivo stimolando la mente e stimolando le persone a comunicare.
- L'esercizio fisico può contribuire alla vitalità cognitiva migliorando l'umore e riducendo lo stress e altri fattori di rischio che contribuiscono al declino cognitivo.
- Gli anziani possono trarre beneficio da buone strategie per dormire, come andare a letto e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno.



- Partecipare ad attività ricreative e di apprendimento come leggere, giocare a giochi da tavolo (carte, cruciverba) e strumenti musicali, leggere libri, riviste, giornali e visitare musei è associato a una diminuzione del rischio di demenza.
- Vitamine e altri integratori a base di erbe ricevono molta attenzione come possibili cure o modi per prevenire il declino cognitivo.

Auto-riflessioni

Quali opportunità di apprendimento per gli anziani ci sono nella tua zona e comunità?

Risorse e ulteriori letture

- Suggerimenti per l'assistenza domiciliare per migliorare la memoria: <https://www.comfortkeepers.com/info-center/category/senior-health-and-wellbeing/article/home-care-tips-for-improving-memory-for-seniors>
- 6 semplici modi per migliorare la memoria per gli anziani: <https://www.caringseniorservice.com/blog/6-easy-ways-to-improve-memory-for-seniors>
- Perdita di memoria: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/memory-loss/art-20046518>
- Declino cognitivo: <https://brainhealthrestoration.com/cognitive-decline/>
- Mild cognitive impairment: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578>
- Deterioramento cognitivo lieve: <https://betterhealthwhileaging.net/cognitive-impairment-causes-and-how-to-evaluate/>

Materiali video

- Come funziona la tua memoria: <https://www.youtube.com/watch?v=TUoJcONPajQ>
- Disabilità di apprendimento, quali sono i diversi tipi: https://www.youtube.com/watch?v=yG_xSBsFMPQ
- Comunicare con persone con difficoltà di apprendimento: <https://www.youtube.com/watch?v=TPDxa7NzLCY>

2.4. Problemi di salute mentale legati all'invecchiamento

Demenza

Cos'è la demenza?

La demenza è una sindrome (un gruppo di sintomi correlati) associata a un continuo declino delle funzioni cerebrali. Può influenzare la memoria, le capacità di pensiero e altre capacità mentali.

Secondo un rapporto del 2019 dell'Alzheimer's Disease International (ADI) più di 50 milioni di persone vivono con la demenza in tutto il mondo. Entro il 2050, questo numero salirà a 152 milioni. ADI stima che il trattamento complessivo della demenza costi 1 trilione di dollari e tale importo sarà raddoppiato entro il 2030 (Alzheimer's Disease International, 2019).

La demenza è un termine generico che include numerose malattie che modificano il cervello. Le persone che soffrono di demenza hanno funzioni cerebrali compromesse, difficoltà di pensiero, concentrazione e pensiero logico. Anche la loro consapevolezza del tempo e dello spazio e le loro abilità linguistiche si deteriorano continuamente. La propria autosufficienza diminuisce, poi con l'aggravarsi della malattia cessa completamente. I sintomi peggiorano nel tempo e influenzano il modo in cui viviamo le nostre vite. La demenza non è una parte normale dell'invecchiamento. È il risultato di malattie fisiche che danneggiano il cervello.



Fonte: The ALS Association

L'area del cervello in cui si verifica questo danno determina i sintomi che una persona sperimenta. Se le cellule nervose nella parte posteriore del cervello sono danneggiate, la vista di una persona potrebbe essere compromessa e potrebbero avere problemi a leggere le parole o a salire le scale. Se le cellule nervose nella parte laterale del cervello sono danneggiate, le capacità comunicative e linguistiche possono cambiare.

Quattro malattie principali causano la demenza. I sintomi di questi possono sovrapporsi a volte rendendoli difficili da distinguere. Sebbene ogni malattia abbia sintomi caratteristici, questi possono cambiare da persona a persona a seconda delle aree del cervello colpite dalla malattia.

La malattia di Alzheimer è la causa più comune di demenza - circa il 60%. Spesso, una delle prime aree del cervello ad essere colpite dall'Alzheimer è l'ippocampo. L'ippocampo controlla gli aspetti della nostra memoria e della navigazione. Quindi, l'oblio e il perdersi sono di solito alcuni dei primi sintomi dell'Alzheimer. Nell'Alzheimer, le cellule nervose sono danneggiate da un accumulo di due proteine nel cervello, amiloide e tau. Queste proteine sono presenti in tutto il nostro cervello, ma nell'Alzheimer si comportano in modo insolito e iniziano ad aggregarsi. I ricercatori stanno ancora cercando di capire cosa scatena questo, ma è probabile che sia un mix di età, genetica e altri fattori come la cattiva salute del cuore.



La demenza di Parkinson è più una malattia motoria che una demenza cognitiva. Inizia come malattia motoria, tremore a riposo, bradicinesia e andatura stretta. Ma alla fine, col passare del tempo, questa malattia motoria alla fine si trasforma in demenza cognitiva.

La demenza da corpi di Lewy (LBD) è un tipo di demenza progressiva che porta a un declino del pensiero, del ragionamento e della funzione indipendente a causa di depositi microscopici anormali che danneggiano le cellule cerebrali nel tempo. A differenza del morbo di Parkinson, la malattia motoria appare significativamente prima della vera demenza cognitiva, nel caso della demenza da corpi di Lewy, la demenza cognitiva compare prima o contemporaneamente alla malattia motoria. I sintomi possono essere cambiamenti nel pensiero e nel ragionamento, confusione e vigilanza, lentezza, squilibrio dell'andatura, allucinazioni visive ben formate, deliri, difficoltà nell'interpretazione delle informazioni visive, disturbi del sonno, perdita di memoria (meno evidente che nell'Alzheimer).

La demenza vascolare è un termine generico che descrive i problemi di ragionamento, pianificazione, giudizio, memoria e altri processi di pensiero causati da danni cerebrali dovuti a un flusso sanguigno alterato al cervello. Si può sviluppare la demenza vascolare dopo che un ictus ha bloccato un'arteria nel cervello, ma non sempre gli ictus causano demenza vascolare. Le difficoltà di pensiero possono anche iniziare come lievi cambiamenti che peggiorano gradualmente a causa di molteplici ictus minori o di un'altra condizione che colpisce i vasi sanguigni più piccoli, portando a danni diffusi. I sintomi includono confusione, disorientamento, difficoltà a parlare o a comprendere il linguaggio, mal di testa, difficoltà a camminare, scarso equilibrio.

La demenza frontotemporale (FTD) o degenerazioni frontotemporali si riferisce a un gruppo di disturbi causati dalla progressiva perdita di cellule nervose nei lobi frontali del cervello (le aree dietro la fronte) o nei suoi lobi temporali (le regioni dietro le orecchie). Il danno alle cellule nervose causato dalla demenza frontotemporale porta alla perdita di funzione in queste regioni del cervello, che causano in modo variabile un deterioramento del comportamento, della personalità e/o difficoltà nel produrre o comprendere il linguaggio.

Fasi della demenza

Il decorso della malattia e la gravità dei sintomi variano da paziente a paziente. Alcuni dei sintomi di demenza che potresti vedere sono in realtà sintomi psichiatrici, cose come deliri e allucinazioni, che si verificano fino al 30% delle persone con demenza. Inoltre, i sintomi affettivi come il disturbo dell'umore, la depressione o la mania saranno osservati fino al 50% delle persone con demenza. Possono verificarsi anche cambiamenti di personalità. Ci vuole molto tempo prima che i primi sintomi si sviluppino dopo la comparsa delle lesioni nel cervello. Dopo lo sviluppo dei sintomi si possono distinguere i seguenti tre stadi: stadio iniziale, stadio moderato, stadio grave.



Leggero calo



Declino moderato

Grave perdita di memoria

Fonte: Authors

Nella fase iniziale si verifica un leggero calo. La memoria a breve termine inizia a deteriorarsi ma il paziente può rievocare ricordi passati. Inoltre, le persone possono incontrare difficoltà nel ricordare il contenuto degli articoli, difficoltà nel trovare le parole, difficoltà nell'eseguire operazioni matematiche che prima venivano eseguite facilmente. Riconoscono i parenti ma potrebbero non ricordare immediatamente i loro nomi. Inoltre, la fase iniziale può essere associata ad ansia e depressione, evitamento di prendere decisioni importanti e scarsa percezione del tempo. Le persone possono smarrire le cose o perdersi durante il viaggio.

Lo stadio Moderato è associato a un moderato declino che include dimenticanza, difficoltà nel ricordare i ricordi del passato recente, difficoltà nell'eseguire operazioni matematiche (test: contare a ritroso con 7), temporale (il paziente non è in grado di nominare anni, giorni, settimane, mesi o stagioni correttamente) e disorientamento spaziale (il paziente non è in grado di definire la sua posizione). Inoltre, le persone possono perdersi spesso o non ricordare sempre i nomi delle persone che incontrano raramente. Alcune persone possono sperimentare disturbi comportamentali e altri disturbi mentali come aggressività, eccitazione o irrequietezza (ad es. il paziente mette continuamente i vestiti dentro e li tira fuori dall'armadio). In questa fase, le persone possono anche perdere interesse per i loro hobby, possono essere meno disposte a scendere a compromessi e tendono a ripetere le stesse storie ancora una volta. Potrebbero aver bisogno di assistenza per riconoscere le proprie esigenze di bagno o toilette o per vestirsi con abiti o scarpe stagionali.

Lo stadio grave è caratterizzato da grave perdita di memoria, completo disorientamento spaziale e temporale, afasia, disturbi della coordinazione con conseguenti cadute frequenti, disturbi del sonno e incontinenza. Le persone potrebbero non essere sempre in grado di riconoscere i suoi parenti, a volte confondendoli. I pazienti di solito non sono in grado di viaggiare da soli, si perdono e nei casi più gravi possono perdere la capacità di muoversi e potrebbero aver bisogno di essere nutriti.

I sintomi comportamentali e psicologici della demenza (BPSD) si verificano in quasi tutti i tipi di demenza e variano a seconda del tipo e dello stadio della malattia. Alcuni pazienti mostrano i segni di alterazioni



comportamentali che prima non li caratterizzavano (imprecazioni, taccheggi, collezionismo, disordine ecc.). Con la progressione della malattia i cambiamenti nella personalità e nel comportamento diventano più gravi. Pertanto, i parenti possono sentirsi molto a disagio in determinate situazioni. Il paziente affetto da demenza non è responsabile dei cambiamenti spiacevoli nel suo comportamento. È importante sottolineare che il paziente non è destinato a infastidire il suo caregiver o i parenti che devono imparare a gestire queste situazioni. Poiché ognuno è diverso, ogni famiglia affetta da demenza deve far fronte a problemi diversi nel corso della malattia.

Prevenzione

La demenza è la ragione principale per cui gli anziani hanno bisogno di cure a lungo termine. L'incidenza della demenza aumenta con l'età e il 20% delle persone con più di 80 anni avrà effettivamente una qualche forma di demenza. Prevenire la demenza è fondamentale per prolungare un'aspettativa di vita sana. Le malattie legate allo stile di vita come l'ipertensione, il diabete e la dislipidemia (con elevate quantità di lipidi come il colesterolo nel sangue) nella mezza età sono strettamente associate allo sviluppo della malattia di Alzheimer più avanti nella vita. Al contrario, gli studi hanno rivelato che fattori come l'esercizio fisico, le attività intellettuali e una dieta sana sono efficaci per prevenire la demenza.

La maggior parte delle forme di demenza è progressiva e irreversibile, ma il riconoscimento precoce della malattia è indispensabile perché una terapia farmacologica precoce può rallentare il decorso della malattia e mitigare anche i disturbi comportamentali (WHO, 2019). La qualità della vita dei pazienti può essere migliorata e l'autonomia personale può essere preservata per un periodo più lungo. La demenza colpisce non solo il paziente ma anche il suo ambiente diretto e ponendo un onere significativo sulle famiglie.

Il morbo di Alzheimer

Cos'è la malattia di Alzheimer

L'Alzheimer è una lenta e fatale malattia del cervello, che colpisce una persona su 14 di età superiore ai 65 anni e una persona su 6 di età superiore agli 80 anni. Nessuno è immune.

Nel 1906, il medico tedesco, il dottor Alois Alzheimer, descrisse per la prima volta "una malattia particolare" - una profonda perdita di memoria e cambiamenti microscopici del cervello - una malattia che ora conosciamo come Alzheimer. L'Alzheimer è un tipo di demenza che colpisce la memoria, il pensiero e il comportamento (Sherzai & Sherzai, 2017).

L'Alzheimer è la causa più comune di demenza, un termine generico per la perdita di memoria e altre capacità cognitive abbastanza gravi da interferire con la vita quotidiana (Mucke, 2009). La malattia di Alzheimer rappresenta il 60-80% dei casi di demenza. La malattia si manifesta gradualmente, poiché frammenti proteici anomali chiamati placche e grovigli si accumulano nel cervello e uccidono le cellule cerebrali.

Iniziano qui nell'ippocampo, la parte del cervello in cui si formano i ricordi per la prima volta. Nel corso di molti anni, le placche e i grovigli distruggono lentamente l'ippocampo. E diventa sempre più difficile formare nuovi ricordi. Semplici ricordi di poche ore o giorni fa che il resto di noi potrebbe dare per scontati, semplicemente non ci sono.



Successivamente, più placche e grovigli si diffondono in diverse regioni del cervello, uccidendo le cellule e compromettendo la funzione ovunque vadano. Questa diffusione è ciò che causa le diverse fasi dell'Alzheimer.

Dall'ippocampo, la malattia si diffonde qui alla regione del cervello in cui viene elaborato il linguaggio. Quando ciò accade, diventa sempre più difficile trovare la parola giusta.

Successivamente, la malattia si insinua verso la parte anteriore del cervello dove ha luogo il pensiero logico. Molto gradualmente, una persona inizia a perdere la capacità di risolvere problemi, afferrare concetti e fare progetti.

Successivamente, le placche e i grovigli invadono la parte del cervello in cui sono regolate le emozioni. Quando ciò accade, il paziente perde gradualmente il controllo sugli stati d'animo e sui sentimenti.

Dopodiché, la malattia si sposta dove il cervello dà un senso alle cose che vede, sente e odora. In questa fase, tutti i timer devastano i sensi di una persona e possono scatenare allucinazioni.

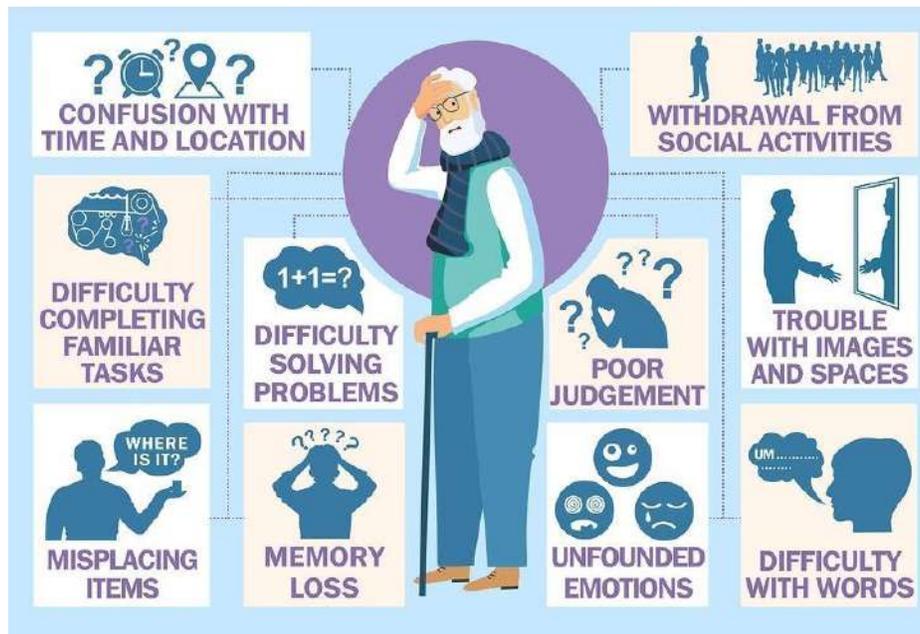
Alla fine, le placche e i grovigli cancellano i ricordi più antichi e preziosi di una persona, che sono memorizzati qui nella parte posteriore del cervello.

Verso la fine, la malattia comprende l'equilibrio e la coordinazione di una persona. E nell'ultimo stadio, distrugge la parte del cervello che regola la respirazione e il cuore.

La progressione da lieve dimenticanza alla morte è lenta e costante e avviene in media da otto a 10 anni. È implacabile e, per ora, incurabile. Aiutare la tua famiglia, i tuoi amici e i tuoi vicini a comprendere meglio l'Alzheimer ridurrà lo stigma, migliorerà le cure e aiuterà anche a lottare per una cura.

I sintomi dell'Alzheimer

Il sintomo precoce più comune dell'Alzheimer è la difficoltà a ricordare le informazioni appena apprese perché i cambiamenti dell'Alzheimer iniziano tipicamente nella parte del cervello che influenza l'apprendimento. Man mano che l'Alzheimer avanza nel cervello, porta a sintomi sempre più gravi, tra cui disorientamento, cambiamenti di umore e comportamento; crescente confusione su eventi, tempo e luogo; sospetti infondati su familiari, amici e assistenti professionali; perdita di memoria più grave e cambiamenti di comportamento; e difficoltà a parlare, deglutire e camminare.



Fonte: Askdrray.com

Le persone con perdita di memoria o altri possibili segni di Alzheimer possono avere difficoltà a riconoscere di avere un problema. I segni di demenza possono essere più evidenti per i familiari o gli amici. Chiunque soffra di sintomi simili alla demenza dovrebbe consultare un medico il prima possibile.

Cause

La causa esatta della malattia di Alzheimer non è ancora completamente compresa, anche se si pensa che molte cose aumentino il rischio di sviluppare la condizione. Questi includono:

- l'aumento dell'età
- una storia familiare della condizione
- depressione non trattata, sebbene la depressione possa anche essere uno dei sintomi del morbo di Alzheimer
- fattori e condizioni dello stile di vita associati a malattie cardiovascolari

Come prevenire la malattia di Alzheimer?

Poiché la causa esatta della malattia di Alzheimer non è chiara, non esiste un modo noto per prevenire la condizione. Tuttavia, ci sono cose che si possono fare che possono ridurre il rischio o ritardare l'insorgenza della demenza, come ad esempio:

- smettere di fumare e ridurre l'alcol
- mangiare una dieta sana ed equilibrata e mantenere un peso sano
- rimanere fisicamente in forma e mentalmente attivi

Queste misure hanno altri benefici per la salute, come la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e il miglioramento della salute mentale generale.



Trattamento

L'Alzheimer non ha una cura attuale, ma sono disponibili trattamenti per i sintomi e la ricerca continua. Sebbene gli attuali trattamenti per l'Alzheimer non possano impedire all'Alzheimer di progredire, possono rallentare temporaneamente il peggioramento dei sintomi della demenza e migliorare la qualità della vita di chi soffre di Alzheimer e dei loro caregiver.

Oltre ai farmaci, sono disponibili vari tipi di supporto per aiutare le persone con Alzheimer a vivere nel modo più indipendente possibile, come apportare modifiche agli ambienti domestici in modo che sia più facile muoversi e ricordare le attività quotidiane (Levy J., 2014). Possono essere offerti anche trattamenti psicologici come la terapia di stimolazione cognitiva per aiutare a sostenere la memoria, le capacità di risoluzione dei problemi e le abilità linguistiche.

Cosa fare e cosa non fare

Prendersi cura di una persona cara anziana con Alzheimer è difficile e talvolta frustrante. Nessuno può farcela da solo, tuttavia, ci sono alcune cose da fare e da non fare di base nel prendersi cura di una persona cara che ha il morbo di Alzheimer.

Cosa fare	cosa non fare
Fai il possibile per coinvolgere la persona amata in attività divertenti	Non ignorarli
Promuovi l'indipendenza	Non parlare con loro come se fossero un bambino o un neonato
Fai ogni volta che puoi, offri delle scelte	Non usare termini affettuosi al posto dei nomi
Stabilisci una routine per la vita quotidiana	Non dare per scontato che siano sempre confusi
Tieniti informato	Non interrogarli
Usa frasi brevi e chiare. Ripeti usando una voce calma quando necessario.	Non fare domande ad altre persone su di loro mentre sono proprio lì
Riformula attentamente le tue domande in modo che si possa rispondere con un "sì" o un "no".	Non concentrarti su ciò che non sono più in grado di fare
Pratica la gentilezza e la pazienza.	Non dare per scontato che stiano scegliendo di essere difficili
Sii allegro e rassicurante.	Non smettere di visitare solo perché pensi che non ricorderanno
Fai "seguì il flusso".	Non dimenticare come vorresti essere trattato



La comunicazione può essere difficile anche nelle migliori circostanze. Queste sono alcune strategie per una comunicazione di successo:

COSA FARE	COSA NON FARE
Fornisci brevi spiegazioni in una frase	Non ragionare
Ripeti le istruzioni o le frasi esattamente allo stesso modo	Non discutere
Concedi molto tempo per la comprensione	Non confrontarti
Elimina il "ma" dal tuo vocabolario	Non ricordare loro che dimenticano
D'accordo con loro o distraili su un argomento diverso	Non mettere in dubbio la memoria recente
Accetta la colpa quando qualcosa non va (anche se è fantasia)	Non prenderla sul personale
Lasciare la stanza, se necessario, per evitare scontri	
Rispondi ai sentimenti piuttosto che alle parole	
Sii paziente, allegro e rassicurante	

Ecco alcuni esempi per applicare quanto sopra nelle conversazioni con persone con Alzheimer:

“Joe non chiama da molto tempo. Spero che stia bene.”

- “Joe non chiama da molto tempo. Spero che stia bene”.
- Non fare: (ricorda) "Joe ha chiamato ieri e tu hai parlato con lui per 15 minuti".
- Fare: (rassicura) "Ti piace molto parlare con lui, vero?"
- (distrarre) "Chiamiamolo quando torniamo dalla nostra passeggiata.”

“Chi sei? Dov'è mio marito?”

- Non fare: (prendilo sul personale) "Cosa vuoi dire - chi è tuo marito?" Sono!"
- FARE: (seguì il flusso, rassicura) "Sarà qui per cena."
- (distrarre) “Che ne dici di un po' di latte e biscotti? Vuoi gocce di cioccolato o farina d'avena?”

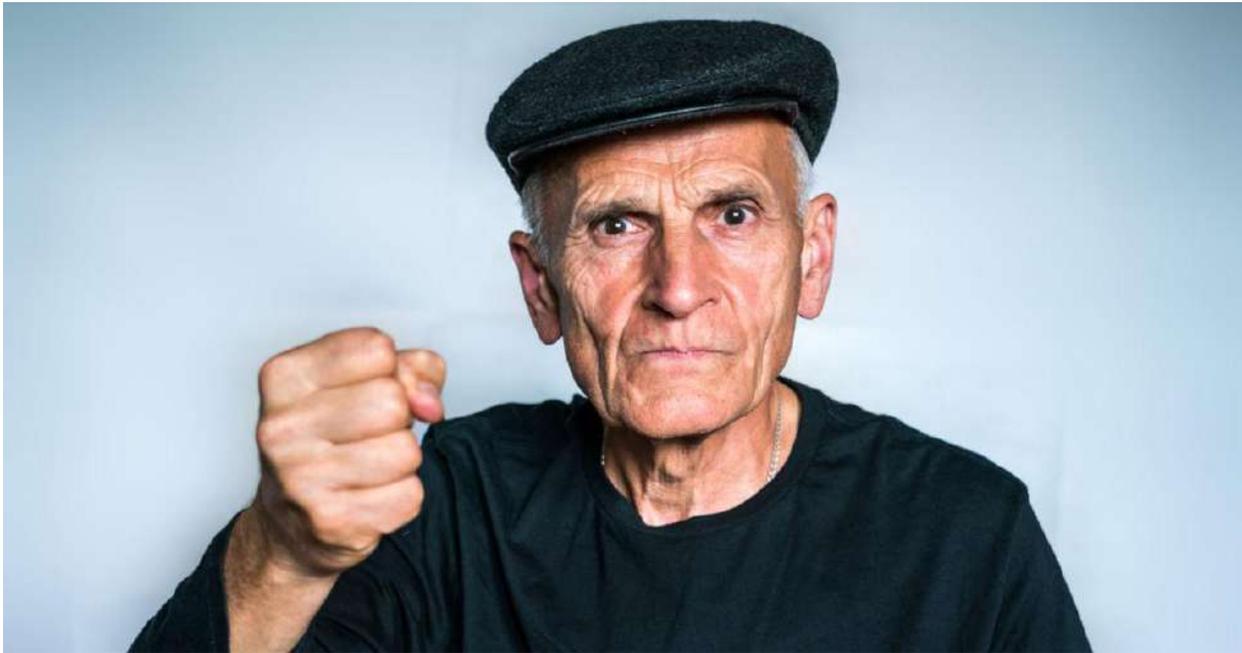
“Non voglio mangiare questo! odio il pollo.”

- Non fare: (rispondere negativamente) "Mi hai appena detto che volevi il pollo. Non ti preparo nient'altro, quindi è meglio che lo mangi!"
- Fare: (accetta la colpa) "Mi dispiace così tanto, l'ho dimenticato. Ero così di fretta che mi è passato di mente.
- (risponde positivamente) Fammi vedere cos'altro abbiamo a disposizione.” Esci dalla stanza e riprova.

Affrontare un comportamento difficile

I caregiver si scontrano anche con le azioni inaspettate, indisciplinate e umilianti dei beneficiari delle cure. Ci sono diversi resoconti di anziani irrazionali, cambiamenti di personalità, allucinazioni e scoppi d'ira (Sollitto, 2020).

In certi casi, questo è il modo in cui alcuni anziani si sono sempre comportati. Tuttavia, nuove abitudini e cambiamenti di personalità possono anche significare tendenze significative nella salute delle persone anziane, come demenza progressiva, depressione o infezione del tratto urinario.



Fonte: Dailycaring.com

Ci sono 10 comportamenti "cattivi" che gli anziani mostrano comunemente, alcune delle potenziali cause mentali e fisiche e metodi per affrontarli.

Anziani rabbia, ostilità e scoppi d'ira

L'età e la malattia possono esacerbare le caratteristiche di personalità di vecchia data in alcuni modi spiacevoli. Ad esempio, una persona scontrosa a volte può arrabbiarsi, o una persona impaziente può diventare esigente e difficile da accontentare. Sfortunatamente, il loro caregiver principale è sempre l'obiettivo principale di un anziano arrabbiato.

Come affrontare. Cerca di trovare la causa principale della loro rabbia. Gli anziani riservano anche le loro peggiori azioni a coloro a loro più vicini, compresi i membri della famiglia. In questa situazione, potrebbe essere utile ricorrere all'assistenza domiciliare o prendere in considerazione l'assistenza diurna per gli adulti. Gli atteggiamenti cattivi e arrabbiati non emergono di fronte a estranei e avrai una pausa tanto necessaria quando gli altri devono far fronte alle esigenze di assistenza agli anziani.

Comportamento abusivo



A volte, gli anziani si scagliano contro la persona che fa il massimo sforzo per garantire il loro comfort e benessere. Incontrollati, la rabbia e il risentimento sopra menzionati possono diventare così gravi da portare alla violenza del caregiver. Sono frequenti le storie di molestie mentali, emotive e persino fisiche dei caregiver.

Come affrontare. Prova a spiegare come ti fanno sentire le loro azioni. Tuttavia, molti operatori sanitari non vanno troppo lontano chattando. Se la violenza è verbale o emotiva, fagli capire quanto stai cercando di fare per loro facendo un passo indietro per un momento. Se l'anziano ha bisogno di supervisione e assistenza per garantire la sua sicurezza, chiedi aiuto esterno per assumere i tuoi doveri. Rimuovere te stesso dalla situazione potrebbe portarti a casa al punto che una condotta abusiva non sarà tollerata. Se la violenza fisica è motivo di preoccupazione, cerca assistenza professionale.

Rifiutarsi di fare la doccia o il bagno

Il problema delle persone anziane che si rifiutano di fare il bagno, cambiarsi i vestiti e praticare una buona igiene personale è molto più diffuso di quanto la maggior parte delle persone creda. È davvero stressante anche per i caregiver. La depressione è spesso il fattore scatenante, ma il bisogno di potere può essere un altro fattore. Quando le persone invecchiano, perdono sempre più potere sulle loro vite. Tuttavia, una cosa che di solito possono controllare è come si vestono e quando fanno la doccia. Sembra che più vuoi far fare il bagno agli anziani e indossare vestiti puliti, più si rifiutano.

Come affrontare. Il primo passo è capire perché l'anziano ha smesso di fare il bagno. Se la causa è la depressione, parla con il tuo medico di soluzioni come la consulenza e i farmaci antidepressivi. Se gli anziani hanno paura dell'acqua o di cadere nella vasca da bagno, ci sono diversi stili di sedie da doccia, soffici a mano, maniglioni e altri articoli da bagno per anziani che possono fornire ulteriore stabilità e comfort. Fai del tuo meglio per mantenere puliti i tuoi genitori, ma mantieni i tuoi standard ragionevoli. Di solito, agli anziani è sufficiente fare il bagno una o due volte alla settimana per prevenire lesioni cutanee e infezioni.

Imprecazioni eccessive, linguaggio offensivo e commenti inappropriati

Quando gli anziani iniziano inaspettatamente a pronunciare le peggiori parolacce, usano un linguaggio offensivo o dicono cose inappropriate, i membri della famiglia a volte sono confusi sul perché e cosa dovrebbero fare al riguardo. I caregiver si sono imbattuti in una situazione in cui gli anziani hanno iniziato inaspettatamente a maledirli o a chiamarli con nomi offensivi. Quando questi crolli verbali avvengono in privato, sono dolorosi; quando si verificano in pubblico, sono persino umilianti.

Come affrontare. Se arriva una tirata di imprecazioni, un'altra tattica è usare il diversivo. Lo sfogo può finire quando si concentra su qualcos'altro, in particolare per i pazienti con demenza. Prova a scavare nei tempi dai vecchi tempi. Gli anziani amano ricordare, e spingerli a cambiare la conversazione e ad attingere alla loro memoria a lungo termine probabilmente farà dimenticare loro cosa li fa scattare in primo luogo. Se nessuna di queste idee funziona, la cosa migliore da fare è non intraprendere questa azione su base personale. Quando l'anziano diventa ostile, fai marcia indietro, parti per un po' di tempo e aspetta che finisca.

Paranoia, deliri e allucinazioni



La paranoia e le allucinazioni degli anziani possono assumere diverse forme. Gli anziani possono accusare i membri della famiglia di aver rubato, possono vedere persone e oggetti che non ci sono o possono sentire che qualcuno sta cercando di ferirli. Queste abitudini possono essere estremamente difficili da testimoniare per i caregiver e tentare di risolverle.

Come affrontare. Le allucinazioni e le delusioni degli anziani sono gravi segnali di allarme di un disturbo mentale o fisico. Tieni traccia di ciò che sta accadendo con l'anziano, quindi puoi parlare con un medico. Riconoscere le preoccupazioni degli anziani e la loro comprensione della realtà con voce calmante. Se sono spaventati o turbati, reindirizzali e assicurati che siano al sicuro, e li aiuterai durante l'esperienza.

Comportamenti ossessivi o compulsivi

Risparmiare fazzoletti, chiedersi se è il momento di prendere le medicine, stuzzicarsi continuamente la pelle e l'ipocondria, sono tutte abitudini ossessive che possono interrompere la vita quotidiana degli anziani e dei loro caregiver. Le ossessioni e le abitudini compulsive sono spesso attribuite a un problema di dipendenza o a un background di disturbo ossessivo-compulsivo.

Come affrontare. Considera la condotta ossessivo-compulsiva del tuo anziano come un sintomo, non un difetto del carattere. Il comportamento ossessivo può essere collegato a una varietà di condizioni, tra cui ansia, depressione, demenza e altri problemi neurologici. Fai attenzione agli oggetti che causano comportamenti ossessivi. Se le loro compulsioni sembrano essere collegate a un particolare evento o comportamento, evitale il più possibile. Se possibile, cerca di trovare modi per ridurre o evitare le cause. Anche la distrazione e il reindirizzamento possono essere utili.

Accumulo

Ancora una volta, l'insorgenza dell'Alzheimer o della demenza può essere imputata se l'anziano accumula (acquista e non riesce a buttare via un gran numero di oggetti). Ad esempio, gli anziani che erano già preoccupati per l'invecchiamento e la probabilità di sopravvivere alle proprie risorse possono iniziare a raccogliere cose "utili" e risparmiare ossessivamente denaro perché si sentono sopraffatti da ciò che li attende. Altri si aggrappano alle cose perché credono che i loro ricordi andranno persi senza una prova visibile del passato.

Come affrontare. Dovresti provare a ragionare con l'anziano e persino parlare di cose da buttare o regalare. Stabilire una scatola della memoria per contenere "cose speciali" in posizione aiuterà a domare il caos. Con accumulatori seri, la terapia di modificazione comportamentale e la consulenza familiare potrebbero fare una differenza significativa nel modo in cui lo affronti.

Rifiuto di accettare caregiver esterni

È uno sviluppo chiave quando i membri della famiglia decidono di impiegare l'assistenza domiciliare per i loro cari, ma questa iniziativa viene spesso annullata quando gli anziani si rifiutano di far entrare nuovi caregiver nelle loro case. Altri anziani darebbero il benvenuto al personale sanitario domestico solo per dire loro che sono stati licenziati!

Come affrontare. Il coinvolgimento di un estraneo indica all'anziano che la sua famiglia potrebbe non volersi prendere cura di loro. Aumenta anche la grandezza dei loro bisogni e li fa sentire insicuri. Chiedi



all'anziano di offrire un trattamento domiciliare per provare temporaneamente. Invece di introdurre istantaneamente intere giornate di trattamento pratico, potrebbe essere utile far venire un operatore sanitario a domicilio per un giorno alla settimana per fare le pulizie leggere e cucinare un pasto per alcune ore. Quando l'anziano è abituato ad avere qualcuno a casa e si fida del caregiver, si sentirebbe più a suo agio nel ricevere ulteriore supporto.

Spesa eccessiva o estrema frugalità

Alcuni anziani stanno accumulando debiti, giocando d'azzardo o inviando denaro a enti di beneficenza e truffatori, mentre altri si rifiutano di spendere soldi per oggetti di cui hanno veramente bisogno, come farmaci, slip per adulti e assistenza a lungo termine. Questo problema è direttamente correlato al loro desiderio di fare le proprie scelte e di vivere in modo indipendente. Quando gli anziani perdono la loro libertà in alcune aree, cercano anche di compensare questa perdita in altri modi. Spendere o risparmiare sono solo modi diversi per farlo.

Come affrontare. Quando si cerca di affrontare questo problema, l'anziano insiste che non ci sono problemi. Questi sono i tuoi soldi e puoi spenderli come vuoi. Hanno il diritto di gestire le proprie finanze, ma è importante affrontarli a testa alta se non sono competenti. L'importo cumulativo speso per le tue sessioni di acquisto nei mesi o negli anni precedenti viene presentato per gli over-dispenser. A volte devono guardare le conseguenze accumulate del loro comportamento nero su bianco. All'altra estremità del continuum, gli anziani che una volta avevano difficoltà a pagare le bollette e a prendersi cura delle loro famiglie, probabilmente non sono nemmeno disposti a vedere problemi finanziari per le loro famiglie. Potrebbe essere utile mostrare loro il costo reale del loro trattamento.

Richiedere un'attenzione indivisa

Le persone anziane che possono ancora fare qualcosa per se stesse possono facilmente concentrarsi esclusivamente sui propri bisogni fisici ed emotivi. Una cosa è se hanno davvero bisogno di molto aiuto, ma se sono elettivi, le loro richieste possono essere ancora più irritanti. Alcune persone anziane possono anche "sabotare" i piani dei loro caregiver per altre operazioni, tra cui lavoro, vacanze e tempo familiare.

Come affrontare. È importante porre dei limiti a un anziano impegnativo, e non farlo è una formula per il burnout per i caregiver. Fai tutto il necessario per coinvolgere gli anziani nella comunità e in altri eventi che non ti includono direttamente. Tutte possono essere scelte sostenibili per un amante di concentrarsi su qualcosa di diverso dalla tua attenzione in base alle loro capacità, trattamento quotidiano per adulti, club del libro, centri per anziani, opportunità di volontariato e lezioni d'arte.

Auto-riflessioni

Attività basata sul Rapporto Mondiale Alzheimer 2019, Atteggiamenti alla demenza. Leggi il case study Stigma e atteggiamenti negativi nei confronti delle persone con demenza pervadono ancora: l'importanza di lavorare insieme, pp.100, disponibile su <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2019.pdf>

Come possiamo migliorare l'atteggiamento generale delle persone nei confronti degli anziani affetti da demenza e Alzheimer?



Risorse e ulteriori letture

- SOS demenza: <https://www.alpecca.si/dokumenti/ProAge/S.O.S.%20Dementia.pdf>
- Rapporto Mondiale Alzheimer 2019: <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2019.pdf>
- Che cos'è la malattia di Alzheimer: <https://cead.cumc.columbia.edu/content/what-alzheimers-disease>
- 10 segni: https://alz.org/alzheimers-dementia/10_signs
- Che cos'è l'Alzheimer: <https://alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers>
- Suggestioni per il caregiving – strategie di comunicazione: <https://alzsd.org/caregiving-tips-communication-strategies/>
- Cosa fare e cosa non fare nel caregiving di Alzheimer: <https://fivestarseniorliving.com/blog-post/the-dos-and-donts-of-alzheimers-caregiving>
- Suggestioni per i caregiver di Alzheimer: <https://helpguide.org/articles/alzheimers-dementia-aging/tips-for-alzheimers-caregivers.htm>
- Cosa fare e cosa non fare per il caregiver di Alzheimer: <https://heritageseniorcommunities.com/2016/02/11/alzheimers-caregiver-dos-and-donts/>
- Malattia di Alzheimer: <https://nhs.uk/conditions/alzheimers-disease/>
- Cosa non fare alle persone con Alzheimer: <https://verywellhealth.com/what-not-to-do-to-people-with-alzheimers-disease-97967>

Materiali video

- Che cos'è la demenza: <https://www.youtube.com/watch?v=HobxLbPhrMc&t=132s>
- Che cos'è la demenza: <https://www.youtube.com/watch?v=9G5x04tBEfw>
- Barbara, tutta la storia: https://www.youtube.com/watch?v=DtA2sMAjU_Y
- Perdere Greg: una storia di demenza: <https://www.youtube.com/watch?v=zmHgTKVTLiE>
- Frasi da imparare per gli operatori sanitari: <https://www.youtube.com/watch?v=KKejCymVS2Q>
- Differenza tra Alzheimer e demenza: <https://www.youtube.com/watch?v=8lc0nvHU56E>
- Che cos'è la malattia di Alzheimer: <https://www.youtube.com/watch?v=wflP8fFrOp0>
- Che cos'è la malattia di Alzheimer? Cause, segni e sintomi, diagnosi e trattamento: <https://www.youtube.com/watch?v=uAg-qLMJ5lg>
- Comprendi la malattia di Alzheimer in 3 minuti: https://www.youtube.com/watch?v=Eq_Er-tqPsA
- Come progredisce la malattia di Alzheimer: <https://www.youtube.com/watch?v=IAA7hMDZqb8&t=239s>
- Rapida progressione dell'Alzheimer: <https://www.youtube.com/watch?v=XH4OceW1G34>
- Nella nebbia: convivere con l'Alzheimer ad esordio precoce: <https://www.youtube.com/watch?v=UxSznEIOUXA>
- Qualche parola da Harvey e William, due malati di Alzheimer: <https://www.youtube.com/watch?v=q1BkfV2h09g>
- Alzheimer: la prospettiva del caregiver: <https://www.youtube.com/watch?v=CcBH077AEm8>
- Comportamento di sfida: <https://www.youtube.com/watch?v=ZpXeefZ2jAM>

2.5. Attività con gli anziani

Le attività con gli anziani sono una parte intrinseca dello sviluppo delle competenze degli educatori e del personale che lavora con gli anziani. In sostanza, dovresti essere in grado di mettere in pratica ciò che hai imparato progettando, adattando e realizzando attività con gli anziani. Le attività pertinenti (ad es.



workshop) ti aiuteranno nel tuo lavoro, ma miglioreranno anche la qualità della vita degli anziani e la felicità delle loro famiglie. Di conseguenza, questi sosterranno le relazioni intergenerazionali e i quartieri e le comunità locali inclusivi.

Compito: utilizzare il modello dello scenario di attività nell'Appendice 2 e progettare uno scenario di attività pertinente per aiutarti a comprendere meglio gli anziani con cui lavori.

Esempio di attività: il Digital Storytelling può essere utile per aiutarti a comprendere meglio i tuoi anziani, ma puoi creare qualsiasi attività che ritieni pertinente..

2.6. Quiz di valutazione no.2

- 1) Qual è la definizione di stereotipi?
 - a) **Miti incontrastati o credenze esagerate associati a una categoria che sono diffusi e radicati in contesti verbali, scritti e visivi all'interno della società**
 - b) La difesa dei diritti delle donne sulla base dell'uguaglianza dei sessi
 - c) Danni o lesioni che risultano o possono derivare da alcune azioni o giudizi
- 2) Cosa sono i disturbi dell'apprendimento, secondo la Learning Disabilities Association of America?
 - a) **Problemi di elaborazione a base neurologica**
 - b) Problemi che influenzano la mobilità, la capacità fisica, la resistenza o la destrezza di una persona
 - c) Disturbi in cui le persone hanno pensieri, idee o sensazioni ricorrenti e non volute (ossessioni) che le fanno sentire spinte a fare qualcosa in modo ripetitivo (compulsioni)
- 3) Quali dei seguenti sono disturbi dell'apprendimento?
 - a) **Dislessia, disgrafia, discalculia, disprassia**
 - b) Disturbo bipolare, depressione, schizofrenia, anoressia nervosa
 - c) Disturbo dell'elaborazione sensoriale, Perdita dell'udito e sordità, Cecità e ipovisione
- 4) Qual è la definizione di dislessia?
 - a) Un disturbo dell'apprendimento per iscritto, il che significa che l'individuo può avere problemi con la scrittura, il coping e l'ortografia in modo accurato e coerente
 - b) Un disturbo dell'apprendimento legato alle abilità motorie fini come tagliare, scrivere e alcune abilità grosso-motorie come correre o saltare
 - c) **Un disturbo dell'apprendimento nella lettura, il che significa che l'individuo ha problemi a comprendere determinati suoni, lettere e come si formano in parole, potrebbe non essere in grado di cogliere il significato di determinate parole o frasi**
- 5) Quale delle seguenti è una fase del declino cognitivo?
 - a) **Compromissione cognitiva soggettiva**
 - b) Prodromale
 - c) Incubazione



- 6) Quante persone rimarranno in una casa di cura in qualsiasi momento della loro vita?
 - a) Non più di 7 persone
 - b) Non più di 2 persone
 - c) Non più di 4 persone**
- 7) Secondo uno studio del Pew Research Center, quanti anziani usano Internet?
 - a) 29% degli anziani sopra i 65
 - b) l'83% degli anziani oltre i 65
 - c) 67% di anziani oltre i 65**
- 8) Quali sono alcune delle cause per lo sviluppo dell'osteoporosi, sia per gli uomini che per le donne?
 - a) Storia familiare, mancanza di calcio o vitamina D, alcol, abuso di droghe e poco esercizio**
 - b) Troppo esercizio, fumo, uso del laptop per 5 ore al giorno, camminata
 - c) Storia familiare, mancanza di magnesio o ferro, camminare, fumare
- 9) Quale affermazione è vera?
 - a) La scienza ha risposto a tutte le nostre domande sull'invecchiamento
 - b) Le persone di età superiore a 85 anni sono il segmento della popolazione in più rapida crescita**
 - c) Le persone anziane non sono interessate al romanticismo, all'intimità e al sesso
- 10) Secondo recenti studi, quanti anziani tra i 50 e gli 80 anni sono soli?
 - a) Circa un quinto di loro
 - b) Circa un terzo di loro**
 - c) Circa un settimo di loro
- 11) Quali sono i tre bisogni di un anziano?
 - a) Cibo, reciprocità, silenzio
 - b) Vicinanza, relazioni, reciprocità**
 - c) Relazioni, esercizio fisico, cibo
- 12) Identificare un ruolo degli anziani nella comunità:
 - a) Tutoraggio dei giovani**
 - b) Cucinare per i nipoti
 - c) Maglieria
- 13) Quali sono le varie strategie per aiutare a migliorare la comunicazione con gli anziani?
 - a) Visitali una volta all'anno
 - b) Evita del tutto la comunicazione
 - c) Trova il tempo, ascolta, fai buone domande, aiuta**
- 14) Quali sono alcune delle cause dei problemi di memoria?



- a) **Età, stress e depressione**
 - b) Guardare troppa TV
 - c) Storia familiare.
- 15) Cos'è la demenza?
- a) **Una sindrome (un gruppo di sintomi correlati) associata a un declino continuo del funzionamento cerebrale**
 - b) Un pericoloso disturbo alimentare che comporta l'auto-fame nel tentativo di rimanere il più magri possibile
 - c) Un disturbo dell'umore che provoca una sensazione persistente di tristezza e perdita di interesse.
- 16) Come prevenire la demenza?
- a) Non si può prevenire
 - b) **Conducendo uno stile di vita sano: esercizio fisico, attività intellettuali + dieta sana**
 - c) Parlandone con altre persone.
- 17) Cos'è il morbo di Alzheimer?
- a) Una menomazione delle gambe
 - b) **Una lenta e fatale malattia del cervello**
 - c) Una sindrome associata a una continua perdita dell'olfatto
- 18) Qual è il sintomo precoce più comune della malattia di Alzheimer?
- a) Oggetti smarriti
 - b) Confusione con tempo e luogo
 - c) **Difficoltà a ricordare le informazioni appena apprese**
- 19) Cosa puoi fare per una persona cara anziana con Alzheimer?
- a) Parla con loro come se fossero un bambino o un neonato
 - b) **Coinvolgili in attività divertenti**
 - c) Esaminali
- 20) Quali sono alcuni dei comportamenti difficili che un anziano può manifestare?
- a) **Rifiuto di fare la doccia o di fare il bagno, paranoia, accumulazione**
 - b) Allucinazioni, lunghe passeggiate, guida
 - c) Imprecazioni eccessive, non rispondere al telefono, andare a fare la spesa da soli

* Le risposte corrette sono disponibili nel foglio di controllo in Appendice 1.



3. Lavora con i tuoi anziani

Questo capitolo è dedicato al tema del lavoro con gli anziani. La prima sezione riguarda i servizi sociali mentre la seconda spiega come vengono finanziati i servizi sociali per gli anziani. Poiché in molti paesi esistono approcci diversi che non possono essere sintetizzati in un unico modulo, gli autori hanno pensato che fosse meglio lavorare con l'esempio di un paese: la Romania.

La sezione 3 esamina le qualità di cui il personale del servizio sociale deve essere in grado di fornire servizi e aiutare gli anziani. Per aiutare i professionisti a motivare e coinvolgere gli anziani, gli autori hanno incluso punti di orientamento pertinenti nella sezione 4. La sezione 5 fa un passo avanti e prevede il coinvolgimento degli anziani in attività.

3.1. Servizi sociali per gli anziani

Le principali tipologie di servizi sociali rivolti agli anziani erogati da soggetti sia pubblici che privati di servizi sociali (associazioni, fondazioni, culti riconosciuti dalla legge) sono le seguenti:

- Assistenza domiciliare temporanea o permanente
- Assistenza temporanea o permanente in una casa per anziani
- Assistenza in centri diurni, circoli per anziani, case di cura temporanee, appartamenti e alloggi sociali e simili.

L'assistenza domiciliare temporanea o permanente consiste in:

- Aiuto dato per svolgere le normali attività della vita quotidiana.
- Attività di base della vita quotidiana, principalmente: garantire l'igiene del corpo, vestirsi e svestirsi, nutrirsi e idratarsi, garantire l'igiene dello smaltimento, del trasferimento e della mobilitazione, muoversi all'interno, comunicazione.
- Attività strumentali della vita quotidiana, principalmente: preparazione del cibo, spesa, attività di pulizia e lavanderia, facilitazione di viaggio e compagnia, attività di amministrazione e gestione delle merci, accompagnamento e socializzazione.
- Servizi di riabilitazione e adattamento ambientale: piccoli accorgimenti, riparazioni e simili.
- Altri servizi di recupero/riabilitazione: cinesiterapia, fisioterapia, ginnastica medica, terapia occupazionale, psicoterapia, psicopedagogia, logopedia, podologia e simili.
- Servizi medici, sotto forma di consulenze e cure mediche a domicilio o in istituti sanitari, consulenze e cure dentarie, somministrazione di medicinali, fornitura di materiali sanitari e dispositivi medici.

Assistenza temporanea o permanente in una casa per anziani

Cos'è una casa di cura per anziani

Una casa di cura per anziani è un centro residenziale con o senza personalità giuridica che concede, a tempo indeterminato, l'assistenza agli anziani.

Quali servizi possono essere forniti in una casa per anziani:

- Supervisione;
- Assistenza medica attuale fornita da infermieri;
- Alloggio a tempo indeterminato;

- Pasto, compresa la preparazione di cibi caldi a seconda dei casi;
- Pulizia;
- Socializzazione e attività culturali;
- Altre attività a seconda dei casi: assistenza medica fornita da un geriatra, internista o medico di famiglia, terapie di recupero fisico/mentale/mentale, terapia occupazionale, pulizie, sicurezza, altre attività amministrative, ecc..

Beneficiari dei servizi sociali erogati nelle case per anziani

L'accesso di una persona anziana al domicilio avviene tenendo conto dei seguenti criteri di priorità:

- Richiede cure mediche permanenti speciali, che non possono essere fornite a casa;
- Non possono farcela da soli;
- Mancano di tutori legali o non sono in grado di adempiere ai loro obblighi a causa del loro stato di salute o situazione economica e responsabilità familiari;
- Non ha una casa né un reddito proprio.

Care in a nursing home for dependent elderly people can only be arranged if home care is not possible.

Dove dovrebbe andare una persona anziana per beneficiare dei servizi sociali?

La richiesta per l'erogazione dei servizi sociali può essere indirizzata anche direttamente a un prestatore di servizi sociali privato. L'approvazione del diritto ai servizi sociali per gli anziani viene effettuata dal servizio pubblico di assistenza sociale a seguito dell'analisi della situazione sociale, economica e sanitaria degli anziani, attraverso l'indagine sociale, nel rispetto dei criteri previsti dalla griglia nazionale per la valutazione dei bisogni degli anziani.



Fonte: Pexels.com



Istituzione di un contributo di mantenimento mensile per gli anziani

Servizi di consulenza comunitaria

I servizi di consulenza di comunità, per la prevenzione dell'emarginazione sociale e per il reinserimento sociale, sono erogati senza pagamento di un contributo, quale diritto fondamentale dell'anziano, dagli assistenti sociali.

Cura della casa

In caso di assistenza domiciliare (fatta eccezione per le prestazioni mediche erogate al loro interno), è erogata a titolo gratuito agli anziani che, valutati secondo la griglia nazionale di valutazione dei bisogni degli anziani, rientrano in una delle seguenti situazioni:

- Non hanno reddito e non hanno sostenitori legali;
- Sono beneficiari del sociale.

Le persone anziane, che rientrano nella griglia nazionale di valutazione dei fabbisogni degli anziani con reddito superiore a quanto sopra, beneficiano di servizi a pagamento, stabiliti a seguito del complesso iter di valutazione, in funzione della tipologia dei servizi erogati e del reddito della persona/assistenti senza eccedere il loro costo calcolato per quel periodo.

Le tipologie dei servizi e il loro costo sono stabiliti dalla Pubblica Amministrazione locale, rispettivamente dal gestore dei servizi sociali, nel rispetto delle disposizioni di legge.

Gli obblighi del fornitore di assistenza sanitaria a domicilio sono:

- Informare l'assicurato sui servizi di assistenza sanitaria a domicilio inclusi nel pacchetto di servizi di base, gli obblighi del fornitore e gli obblighi dell'assicurato;
- Rispettare il programma secondo il piano di assistenza sanitaria domiciliare secondo le raccomandazioni formulate dai medici specialisti dell'ambulatorio specializzato e dell'ospedale, tutti i giorni, compresi il sabato, la domenica e durante le festività legali;
- Fornire servizi di assistenza sanitaria a domicilio a tutti gli assicurati senza alcuna discriminazione;
- Non modificare o interrompere di propria iniziativa il programma di assistenza raccomandato;
- Comunicare direttamente, sia al medico che ha consigliato le cure mediche a domicilio che al medico di famiglia dell'assicurato, l'evoluzione del suo stato di salute;
- Conservare le registrazioni delle prestazioni di assistenza medica fornite presso il domicilio dell'assicurato, per quanto riguarda il tipo di prestazione prestata, la data e l'ora di concessione, la durata, l'evoluzione dello stato di salute;
- Seguire la presentazione alla visita medica dell'assicurato che si è preso cura di lui, quando questa è stata richiesta dal medico che ha fatto la raccomandazione delle cure mediche a domicilio e di non superare di propria iniziativa il periodo di cure mediche a domicilio.

Casa di riposo per anziani

Gli anziani privi di reddito o di tutori legali non devono il contributo di mantenimento, che viene assicurato dai bilanci locali o di contea, a seconda dei casi, entro il limite da loro deciso.

L'anziano curato nella casa per anziani, nonché i suoi legali sostenitori, che dispongono di un proprio reddito, devono versare un contributo di mantenimento mensile, stabilito individualmente, a seguito della



complessa valutazione, sulla base del costo medio mensile di mantenimento del reddito dell'anziano e, se del caso, dei suoi legali sostenitori.

Il costo medio mensile di mantenimento è stabilito in base al grado di dipendenza dell'anziano assistito e tiene conto di tutte le spese annuali correnti della casa di cura per anziani, ridotte degli importi ricevuti dal Fondo Unico Nazionale di Assicurazione Malattia, per finanziare diritti del personale del personale medico e dei medicinali.

Il costo medio mensile di manutenzione deve garantire il rispetto del livello degli standard minimi di qualità e non può essere inferiore allo standard di costo minimo approvato con delibera del Governo, ai sensi di legge.

Gli anziani che hanno un reddito e sono assistiti in casa di cura devono un contributo di mantenimento mensile fino al 60% dell'importo del reddito mensile personale, senza superare il costo medio mensile di mantenimento approvato.

La differenza fino all'intero importo del contributo di mantenimento mensile sarà corrisposta dai tutori legali degli anziani assistiti nelle case di cura, se realizzano un reddito mensile, per familiare, di importo superiore al valore netto della stipendio base lordo minimo nel paese garantito in pagamento, stabilito dalla legge.

I sostenitori legali possono coprire l'intero contributo mensile dal proprio reddito attraverso un impegno di pagamento.

Nel determinare il reddito mensile dell'anziano o il reddito mensile per familiare dei sostenitori legali, procedere come segue:

- Dal reddito netto mensile dei sostenitori legali vengono detratti gli eventuali obblighi di mantenimento legale, che sono in esecuzione;
- L'importo residuo viene diviso per il numero dei familiari che i sostenitori legali hanno effettivamente in mantenimento.

L'obbligo di versare il contributo mensile di mantenimento per l'anziano e/o il tutore legale è stabilito da un impegno di pagamento, sottoscritto dall'anziano, dal suo legale rappresentante, a seconda dei casi, e/o dal tutore legale. L'impegno di pagamento costituisce titolo esecutivo.

L'obbligo di versare il contributo mensile ai sostenitori legali può essere stabilito anche con decisione del tribunale.

Autoriflessioni

Trova le tue opzioni di assistenza sociale per gli anziani nel tuo paese. Cosa c'è di simile o diverso rispetto ad altri paesi?



Risorse e ulteriori letture

- Trovare e organizzare l'assistenza sociale: <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/>

Materiali video

- Cos'è l'assistenza sociale? : <https://www.youtube.com/watch?v=sdg8AVbqSN8&t=2s>
- 10 opzioni abitative per anziani 55+: <https://www.youtube.com/watch?v=diFQ7I55AmE>

3.2. Finanziamento dei servizi sociali per gli anziani

Il finanziamento dei servizi sociali per gli anziani è assicurato sul principio della condivisione delle responsabilità tra la pubblica amministrazione centrale e quella locale.

Fondi del governo centrale

I fondi sono stanziati dal **bilancio dello Stato** per:

- Finanziamento delle attività di assistenza sociale svolte da associazioni e fondazioni rumene con personalità giuridica, nonché dalle unità di culto riconosciute in Romania;
- Spese di investimento e riparazioni di capitale per unità di assistenza sociale in aree svantaggiate;
- Finanziare le spese correnti delle case per anziani;
- Finanziamento di programmi di interesse nazionale destinati allo sviluppo e alla sostenibilità dei servizi sociali per gli anziani;
- Altre spese stabilite dalle leggi di bilancio annuali.

Fondi degli enti locali

I fondi sono stanziati dal **bilancio locale** per:

- Importi stanziati in aggiunta ai redditi propri delle case di cura;
- Finanziamento delle spese delle case di cura subordinate/amministrate;
- Finanziamento dell'attività di assistenza sociale di alcune associazioni e fondazioni rumene con personalità giuridica, nonché delle unità di culto riconosciute in Romania;
- Finanziamento delle spese per l'organizzazione e il funzionamento dei servizi socio-assistenziali comunitari, nonché per l'assistenza domiciliare;
- Spese funerarie per le persone assistite prive di tutori legali o che non possono adempiere agli obblighi familiari a causa del loro stato di salute o della precaria situazione economica.

Spese operative e altri costi.

Le spese di funzionamento della casa di cura per anziani sono assicurate nel rispetto del principio di sussidiarietà, nel seguente ordine:

- Dalle proprie entrate;
- Da importi stanziati dai bilanci locali delle unità/suddivisioni amministrativo-territoriali;
- Dal bilancio dello Stato, dagli importi detratti dall'imposta sul valore aggiunto - in proporzione ad almeno il 10% dello standard di costo minimo. Gli importi ripartiti per Contea su proposta del Ministero del Lavoro e della Giustizia Sociale sono deliberati separatamente dall'allegato alla legge di bilancio dello Stato e sono ripartiti per amministrazione-territoriale.



Le spese per servizi medici, materiale sanitario, dispositivi medici e medicinali sono a carico dei fondi e alle condizioni previste dalla normativa in materia di assicurazione sanitaria sociale.

Le spese non sostenute dalle casse di previdenza sociale, per legge, sono assicurate dalla casa di cura per anziani, attraverso la quale viene fornita l'assistenza della persona interessata.

Riflessioni per i decisori politici

Gli studi sociologici individuano negli anziani una delle categorie più vulnerabili della popolazione, sempre più dipendenti dai servizi di assistenza sociale, in un contesto in cui le strutture informali e tradizionali (famiglia) stanno cadendo a pezzi. La vulnerabilità degli anziani è determinata dalla diminuzione del potenziale di difesa sociale uscendo dal circuito sociale attivo, la perdita di ruoli li emargina sia nella famiglia che nella società, da persone attive a persone passive, da marito/moglie a vedove. Da un punto di vista economico risentono della diminuzione dei redditi, perché insufficienti a garantire una vita dignitosa, biologica, attraverso una maggiore ricettività a malattie, disabilità, dipendenze e da un punto di vista psicologico, attraverso cambiamenti psicologici e psicopatologici di involuzione. La perdita dei ruoli li emargina sia nella famiglia che nella società. La migrazione per lavoro ha lasciato centinaia di migliaia di genitori e nonni, soli nelle loro case, costretti a cavarsela da soli. Poiché il nostro Paese non ha un sistema di assistenza ben sviluppato, il destino degli anziani è per volere del destino, molti di loro vengono abbandonati, trascurati, isolati, colpiti dalla solitudine o vivendo il sentimento di inutilità.

Per ridurre i rischi posti dall'invecchiamento della popolazione, il governo deve puntare ad attuare politiche che:

- Garantire una vita più sana e posti di lavoro per la popolazione anziana in forma.
- Analizzare la politica sugli assegni sociali per i pensionati.
- Analizzare la normativa relativa al prepensionamento e alla futura età pensionabile.

Il campo sociale in generale e quello dei servizi sociali in particolare, devono promuovere la ricerca di soluzioni ai pressanti problemi sociali della società e attuare misure per aumentare la qualità della vita degli anziani. A tal proposito proponiamo una serie di misure che potrebbero migliorare la vita degli anziani:

- Promuovere l'immagine positiva degli anziani nella comunità e sviluppare programmi di educazione comunitaria sulla prevenzione e il contrasto delle forme di violenza, abuso e abbandono degli anziani;
- Promuovere l'invecchiamento attivo attraverso lo sport e sostenere l'accesso degli anziani a palestre, piscine, campi sportivi, nonché in qualsiasi spazio pubblico per attività sportive, culturali e ricreative, ecc.
- Campagne di promozione della salute (promozione di una dieta sana tra gli anziani, promozione della salute mentale, malattie cardiovascolari, cancro al seno, cancro del collo dell'utero, cancro del colon, ecc.)
- Campagne per promuovere i diritti degli anziani;
- Informare la popolazione anziana sui benefici del volontariato per promuovere una vita attiva e la tolleranza intergenerazionale;
- Coinvolgimento dei volontari in caso di single con bisogni assistenziali leggeri: spesa, pulizie, amministrazione beni, accompagnamento, ecc. e formazione di caregiver informali;
- Aumentare l'accesso degli anziani ai servizi di base della comunità, accessibili, disponibili e a costi ragionevoli;
- Identificare gli anziani che affrontano il più alto rischio di solitudine, esclusione sociale e/o depressione;



- Allestire o supportare il funzionamento di centri diurni in cui si svolgono diverse attività: assistenza agli anziani, recupero fisico e mentale, mantenimento e promozione della salute, terapia occupazionale, musicoterapia, tempo libero, consulenza e consulenza legale, ecc..

Valutazione dei livelli di dipendenza

In molti paesi, il livello di sostegno statale agli anziani è stabilito in base ai livelli di dipendenza degli anziani. La tabella seguente illustra la griglia nazionale per la valutazione dei bisogni degli anziani in Romania. Altri paesi potrebbero avere griglie di valutazione simili.

No	Criteri di classificazione in gradi di dipendenza	Non richiede supervisione o aiuto	Ha bisogno di supervisione o aiuto	Richiede una supervisione permanente o assistenza
	Valutazione dell'autonomia	0	1	2
A.1. Attività di base della vita quotidiana				
1.	Igiene del corpo (servizi igienici generali, intimi, speciali)	Autonomo	Aiuto parziale	Si fa solo con l'aiuto
2.	Vestirsi/svestirsi (possibilità di vestirsi, spogliarsi, avere un aspetto curato)	Autonomo	Autonomo e/o parzialmente autonomo per l'abbigliamento; ha bisogno di aiuto per mettersi le scarpe	Si fa solo con l'aiuto
3.	Cibo (possibilità di aiutarsi e nutrirsi)	Mangia da solo	Ha bisogno di aiuto per tagliare carne, frutta, pane, ecc.	Si fa solo con l'aiuto
4.	Igiene dello smaltimento	Autonomo	Incontinenza occasionale	Incontinente
5.	Mobilizzazione (passare da una posizione all'altra – alzato – seduto, sdraiato, ecc. e muoversi da una direzione all'altra)	Autonomo	Ha bisogno di aiuto	costretta a letto
6.	Muoversi all'interno (muoversi all'interno della stanza in cui vive, con o senza bastone, telaio, sedia a rotelle, ecc.)	Autonomo	Si muove con un aiuto parziale	Non si muove senza aiuto



7.	Spostamento fuori casa (spostamento fuori casa senza mezzi di trasporto)	Autonomo	Si muove con un aiuto parziale	Non si muove senza aiuto
8.	Comunicazione (utilizzo di mezzi di comunicazione a distanza per allertare: telefono, allarme, campanello, ecc.)	Uso normale dei media	Non usa i media spontaneamente	Impossibile utilizzare i media
A.II Attività strumentali				
1.	Preparazione del cibo (capacità di preparare il cibo da soli)	Fornisce, prepara e serve i pasti normalmente	Richiede un aiuto parziale per la preparazione e il servizio dei pasti	Il pasto è preparato e servito da un'altra persona
2.	Attività di pulizia (svolgimento delle faccende domestiche: pulizie, lavare i panni, lavare i piatti, ecc.)	Svolge da solo le faccende domestiche	Esegue parzialmente	Incapace di svolgere le faccende domestiche, indipendentemente dalle attività
3.	Gestione e amministrazione del budget e del patrimonio (gestisce il proprio patrimonio, budget, sa usare il denaro, ecc.)	Gestisce in autonomia proprie finanze	Ha bisogno di aiuto con operazioni finanziarie più complesse	Incapace di gestire i suoi beni e usare i suoi soldi.
4.	Shopping (capacità di fare acquisti necessari per una vita dignitosa)	Fa la spesa da solo	Possibilità di effettuare un numero limitato di acquisti e/o richiedere un accompagnatore	Impossibile fare la spesa
5.	Aderenza al trattamento medico (possibilità di rispettare le raccomandazioni mediche)	Prende farmaci come una cosa normale (dosaggio e ritmo)	Prende la medicina se le dosi sono preparate separatamente	Incapace di prendere i farmaci da solo
6.	Utilizzo dei mezzi di trasporto (capacità di utilizzare i mezzi di trasporto)	Utilizza i mezzi pubblici o guida la propria auto	Utilizza i mezzi pubblici accompagnati	Si viaggia poco, solo accompagnati, in taxi o in macchina.



7.	Attività di svago (la persona svolge attività culturali, intellettuali, fisiche, ecc. - da sola o in gruppo)	Li fa regolarmente	Raramente li fa, senza una partecipazione spontanea	Non svolge o partecipa a tali attività
B. Valutazione dello stato sensoriale e psico-affettivo				
1.	Acuità visive	Abbastanza buono da leggere, scrivere, lavorare a mano, ecc.	Distingue i volti, vede abbastanza per orientarsi ed evitare gli ostacoli	Vede solo ombre e luci: cecità
2.	Acuità uditiva	Si sente bene	Sente solo la voce alta o solo con una protesi	La sordità o l'udito suona, ma non capisce le parole
3.	Deficit di parola	senza	Disfasia, sostituzione della voce, altro	Afasia
4.	Orientamento	Orientato nel tempo e nello spazio	Disorientato nel tempo	Disorientato nello spazio e/o verso l'altro le persone
5.	Memoria	Nessun problema di memoria	Ha disturbi moderati e benigni	Ha disturbi gravi e maligni
6.	Giudizio	Intatto	Ridotto	Gravemente alterato
7.	Coerenza	Completamente mantenuto	Parzialmente mantenuto	Incoerenza
8.	Comportamento	Normale	Ha disturbi moderati (ipoattivo, iperattivo, ecc.)	Ha gravi disturbi
9.	Disturbi affettivi (presenza di depressione)	Senza	depressione media	Grave depressione

Grado di dipendenza

- **Grado I A** - persone che hanno perso la propria autonomia psichica, corporea, locomotoria, sociale e per le quali è necessaria la presenza continua del personale di cura;
- **Grado I B** - persone allettate, lucide o le cui funzioni mentali non sono completamente alterate e che necessitano di supervisione e cure mediche per la stragrande maggioranza delle attività della vita quotidiana, diurna e notturna. Queste persone non possono svolgere da sole le loro attività quotidiane di base;

- **Grado I C** - persone con gravi disturbi mentali (demenza), che hanno conservato completamente o in modo significativo le loro facoltà locomotorie, nonché alcuni gesti quotidiani che compiono solo stimolati. Richiede supervisione continua, cura per i disturbi comportamentali e cure regolari per alcune attività di igiene del corpo;
- **Grado II A** - persone che hanno conservato la loro autonomia mentale e parzialmente la loro autonomia locomotoria, ma che necessitano di un aiuto quotidiano per alcune delle attività fondamentali della vita quotidiana;
- **Grado II B** - persone che non possono muoversi da una posizione sdraiata, ma che, una volta sollevate, possono muoversi all'interno del soggiorno e hanno bisogno di un aiuto parziale per alcune delle attività fondamentali della vita quotidiana;
- **Grado II C** - persone che non hanno problemi locomotori, ma che devono essere aiutate per attività di igiene corporea e attività strumentali;
- **Grado III A** - persone che si muovono da sole all'interno della casa, si nutrono e si vestono, ma che necessitano di un aiuto regolare per le attività strumentali della vita quotidiana; se queste persone sono ospitate in una casa per anziani e sono considerate indipendenti;
- **Grado III B** - persone che non hanno perso la loro autonomia e possono svolgere da sole le attività della vita quotidiana.



Fonte: Pexels.com

Raccomandazioni sulla classificazione degli anziani in gradi di dipendenza.

- 1) La valutazione dello stato funzionale rispetto alle attività di base e strumentali della vita quotidiana si effettua osservando le attività svolte dall'anziano, senza l'ausilio di un'altra persona. Il materiale e gli ausili tecnici, rispettivamente occhiali, apparecchi acustici, bastone, montatura, ecc. sono considerati utilizzati dalla persona valutata.
- 2) La valutazione dello stato sensoriale e psico-affettivo è necessaria considerando la condizione obbligatoria di integrità psichica e psichica della persona anziana per poter svolgere le attività di base e strumentali della vita quotidiana.



- 3) Ogni attività valutata nella Rete Nazionale Valutazione dei Bisogni dell'Anziano deve essere quantificata con le cifre 0, 1, 2.
- 4) Si raccomanda di collocare le persone anziane valutate nei seguenti gradi di dipendenza:
 - a) **Grado IA** - persone che hanno perso la propria autonomia psichica, corporea, locomotoria, sociale e per le quali è necessaria la presenza continua del personale di cura;
 - b) **Grado IB** - persone allettate, lucide o le cui funzioni mentali non sono completamente alterate e che necessitano di supervisione e cure mediche per la stragrande maggioranza delle attività della vita quotidiana, diurna e notturna. Queste persone non possono svolgere da sole le loro attività quotidiane di base;
 - c) **Grado IC** - persone con gravi disturbi mentali (demenza), che hanno preservato in modo completo o significativo le proprie facoltà locomotorie, nonché alcuni gesti quotidiani che compiono solo stimolati. Richiede supervisione continua, cura per i disturbi comportamentali e cure regolari per alcune attività di igiene del corpo;
 - d) **Grado IIA** - persone che hanno conservato la loro autonomia mentale e parzialmente la loro autonomia locomotoria, ma che necessitano di un aiuto quotidiano per alcune delle attività fondamentali della vita quotidiana;
 - e) **Grado IIB** - persone che non possono muoversi da una posizione sdraiata, ma che, una volta sollevate, possono muoversi all'interno del soggiorno e hanno bisogno di un aiuto parziale per alcune delle attività fondamentali della vita quotidiana;
 - f) **Grado IIC** - persone che non hanno problemi locomotori, ma che devono essere aiutate per attività di igiene corporea e attività strumentali;
 - g) **Grado IIIA** - persone che si muovono da sole all'interno della casa, si nutrono e si vestono da sole, ma necessitano di un aiuto regolare per le attività strumentali della vita quotidiana; se queste persone sono ospitate in una casa per anziani, sono considerate indipendenti;
 - h) **Grado IIIB** - persone che non hanno perso la propria autonomia e possono svolgere da sole le attività della vita quotidiana.

L'assistenza domiciliare agli anziani può essere svolta come segue:

- Le persone incluse nei gradi di dipendenza IA, IB e IC sono assistite nelle sezioni per persone non autosufficienti;
- Le persone classificate nei gradi di dipendenza IIA, IIB e IIC sono assistite nelle sezioni per persone semi-dipendenti;
- Le persone incluse nei gradi di dipendenza IIIA e IIIB sono assistite nelle sezioni per le persone indipendenti.

Auto-riflessioni

Come vengono finanziati i servizi sociali per gli anziani nel tuo paese? Cosa c'è di simile o diverso rispetto ad altri paesi?

Risorse e ulteriori letture

- Amministrazione di servizi in altri paesi sviluppati: <https://www.britannica.com/topic/social-service/Administration-of-services-in-other-developed-countries>



Materiale video

- Finanziare l'assistenza sociale in età avanzata: <https://www.youtube.com/watch?v=i4MmvOIYRf8>
- Cos'è l'alloggio per anziani sovvenzionato: https://www.youtube.com/watch?v=RI0KtG_yeGI

3.3. Qualità del personale del servizio sociale per il lavoro con gli anziani

Di quali qualità hai bisogno per lavorare come badante

Il caregiver deve essere una persona realista, che comprende i limiti dell'anziano, non ha aspettative esagerate e lo spinge a impegnarsi nelle attività che può svolgere, ma senza chiedergli di fare cose che lo superano.

Deve anche essere una persona forte fisicamente e mentalmente. Il lavoro di cura può metterti all'altezza di varie sfide. Deve curare l'igiene personale dell'anziano o fasciare le ferite e deve farlo in modo da non pregiudicare l'autostima della persona assistita. Il caregiver non dovrebbe litigare con l'anziano perché non può essere controllato se soffre di condizioni come l'incontinenza urinaria e non dovrebbe essere disturbato da questo.

Ultimo ma non meno importante, il caregiver deve sempre ricordare che si prende cura di una persona sofferente. Pertanto, la compassione e il coinvolgimento dell'anima sono essenziali per poter svolgere questa attività.

Il significato della qualità nel caso dei servizi sociali per il beneficiario implica:

- Tempo e disponibilità;
- Scopo: il livello di prestazione del servizio;
- Deferenza - come viene trattata dal personale che fornisce i servizi;
- Stabilità - il livello di servizio fornito è lo stesso per tutti gli interventi.

Alla base dei servizi di qualità ci sono alcuni tratti ritenuti fondamentali, ovvero:

- Cortesia - affinché il beneficiario non si senta umiliato perché ha bisogno di aiuto;
- Rispetto – sta alla base di ogni rapporto;
- Simpatia - avere un rapporto il più aperto possibile con il beneficiario;
- Prontezza – molte esigenze degli anziani sono qui e ora;
- Ascolto attivo - per identificare il vero problema da risolvere;
- Precisione: risolvere il problema da risolvere, non un altro;
- Accessibilità - i servizi erogati devono rispondere a tutte le richieste, senza alcuna discriminazione; anche l'istituto che fornisce i servizi sociali deve essere accessibile e disporre di un programma che soddisfi le esigenze dei richiedenti;
- Chiarezza - le fasi dell'intervento devono essere descritte in modo tale che il beneficiario capisca come verrà risolto il problema;
- Personale ben informato e specializzato - per mantenere e migliorare la qualità dei servizi;
- Obiettività - mancanza di favoritismi verso una parte o l'altra; libertà da pregiudizi.

Abilità comunicative

In ogni carriera occorrono solide capacità comunicative, ma per gli infermieri questa è la qualità più importante perché devono essere disposti a relazionarsi facilmente con la persona per cui lavorano e la



loro famiglia, avere una buona capacità di ascolto e seguire esattamente le indicazioni fornite dal medico o famiglia.

Domanda di autoriflessione: mi identifico nella descrizione sopra?

Stabilità emozionale

Prendersi cura di una persona che non è in grado di prendersi cura di se stessa è piuttosto stressante quando si devono affrontare situazioni traumatiche. La capacità di accettare la sofferenza e la morte senza acquisire un carattere personale è essenziale.

Domanda di auto-riflessione: sono in grado di prendermi cura di una persona anziana senza essere coinvolto emotivamente?



Fonte: Pexels.com

Empatia

I caregivers degli anziani devono mostrare empatia per il dolore e la sofferenza dei malati. Devono essere in grado di provare compassione e fornire conforto fisico e mentale. Affronteranno non pochi momenti di fatica e quindi dovranno essere in grado in ogni momento di riconoscere i sintomi della malattia e di agire efficacemente quando si presenta una situazione critica.

Domanda di auto-riflessione: posso affrontare questa sfida?



Flessibilità

La flessibilità è una qualità particolarmente importante nel lavorare con persone difficili da spostare, immobilizzate o incapaci di prendersi cura di sé stesse. Un'infermiera deve avere flessibilità sia in termini di orario di lavoro (essere disponibile per ore straordinarie, per lavoro notturno, lavoro nei fine settimana) sia per le responsabilità che le spettano (pulizie, amministrazione farmaci, azienda, commissioni varie, ecc.)

Domanda di auto-riflessione: sono disposto a fare i miei programmi per quel giorno secondo i desideri del beneficiario?

Attenzione ai dettagli

Ogni passo sbagliato in questo settore può avere conseguenze a lungo termine. Un bravo infermiere deve prestare molta attenzione ai dettagli, fare molta attenzione a non saltare i passaggi indicati dal medico o dalla famiglia. Quando un piccolo errore, sia nella somministrazione sbagliata dei farmaci che nel cibo, porta alla tragedia, l'attenzione ai dettagli può fare la differenza tra la vita e la morte. Ogni persona che vuole lavorare come badante per gli anziani dovrebbe essere consapevole di questo aspetto.

Domanda di auto-riflessione: sono una persona responsabile in grado di gestire i rischi che possono causare vari incidenti?

Capacità di risolvere i problemi

Se il paziente si trova in una situazione molto grave, in uno stadio molto avanzato della malattia, può verificarsi in qualsiasi momento un'emergenza medica e l'infermiere deve avere la capacità di prendere decisioni rapidamente in situazioni molto stressanti e risolvere i problemi nel più breve tempo possibile, o anche prima che appaiano.

Il caregiver dell'anziano deve saper rassicurare il paziente, ispirargli fiducia, dimostrare di avere il controllo della situazione; avendo buone capacità di problem solving, saprai gestire i momenti di irascibilità, sfiducia, imbarazzo e ostilità che possono verificarsi a causa della sofferenza e della malattia.

Domanda di autoriflessione: ho la capacità di dialogare con una persona irascibile o morente?

Varie abilità interpersonali

Considerando che i caregiver anziani generalmente lavorano con persone malate, attraversano varie situazioni impreviste e meno piacevoli e quindi hanno bisogno di diverse abilità personali che li aiutino a far fronte a tali situazioni. Devono saper comunicare sia con il malato, nel modo più delicato possibile, ma anche con la sua famiglia e con medici e infermieri. Il più delle volte deve intuire le esigenze del paziente e cercare di offrirgli un clima il più possibile calmo, caldo, amichevole e con pochi momenti di tensione. Devono saper agire in quante più situazioni possibili e relazionarsi con quanti più tipi di personalità possibili.

Domanda di autoriflessione: sono pronto per un dialogo con persone che non condividono la mia stessa visione?



Forza fisica

I compiti di un'infermiera includeranno varie attività che possono richiedere forza fisica: stare in piedi per lunghi periodi, sollevare oggetti molto pesanti o la persona che ha bisogno di cure (cambiare i vestiti di una persona paralizzato, lavarla, ecc.).

Domanda di autoriflessione: ho la capacità e la disponibilità fisica e la volontà di sollevare pesi pesanti?

Capacità di agire prontamente ed efficacemente

Il caregiver dell'anziano deve essere preparato a rispondere rapidamente alle emergenze e alle altre situazioni che possono sorgere. Molto spesso, il lavoro di cura della salute di una persona gravemente malata richiede, infatti, una risposta improvvisa, spontanea ma ben ponderata a incidenti imprevisti, e un infermiere deve essere preparato in ogni momento ad agire prontamente ed efficacemente, per affrontare una crisi tranquilla.

Il caregiver anziano deve essere in grado di affrontare le situazioni più delicate, avere conoscenza della malattia del paziente per identificare le possibili emergenze che possono verificarsi e agire con calma a beneficio del paziente. Dobbiamo anche tener conto della situazione più dolorosa e più insopportabile: la morte. Deve avere il controllo di sé stessa, non farsi condizionare, sopraffare dal momento ma agire nel fornire sostegno morale, per poter sostenere la famiglia in questi momenti delicati.

Domanda di autoriflessione: sono emotivamente stabile? Posso resistere in situazioni estreme?

Rispetto

E, ultimo ma non meno importante, il rispetto è una qualità essenziale nel lavoro con i malati. Una brava infermiera deve avere rispetto delle persone e delle regole. Devono rimanere sempre imparziali, devono essere consapevoli della riservatezza (alcune persone vogliono che chi li circonda non conosca tutti gli aspetti della malattia o della sofferenza della persona), devono mostrare rispetto per la cultura e la tradizione di quella famiglia. Soprattutto, il caregiver deve rispettare i desideri del paziente o della sua famiglia.

Domanda di autoriflessione: sono una persona istruita a rispettare i desideri degli altri?

Prendersi cura di sé stessi

Una parola di cautela. Devi rimanere in buona salute per prenderti cura di chiunque altro. Coloro che si prendono cura dei loro anziani sono stati trovati a soffrire di stress, ansia, depressione e disturbi muscoloscheletrici. Se possibile, dividi le responsabilità tra te, il tuo coniuge e gli altri membri della famiglia. È importante non dimenticare di fare delle pause, allontanarsi un po' e godersi anche la vita.



Fonte: Pexels.com

Auto-riflessioni

Considerando le domande di auto-riflessione di cui sopra, quali sono i tuoi punti di forza e di debolezza quando si tratta di trattare con gli anziani??

Risorse e ulteriori letture

- 11 tratti essenziali per essere un caregiver: <http://www.seniorhelpers.ca/blog/11-essential-traits-to-being-a-caregiver>

Materiale video

- Vorrei che qualcuno me lo dicesse: <https://www.youtube.com/watch?v=4MwDQU47dzi>
- Doveri di badante domiciliare: <https://www.youtube.com/watch?v=t2XN8DwdQos>

3.4. Come motivare e coinvolgere gli anziani

Le relazioni premurose e di successo con gli anziani spesso richiedono abilità e strategie interpersonali uniche. Di seguito sono riportati cinque modi per incoraggiare e motivare gli anziani ².

²Come motivare gli anziani e sostenere il loro progresso: <https://blog.ioaging.org/caregiving/goal-setting-seniors-motivate-elderly-support-progress/>



Incoraggia pochi e gestibili obiettivi

Incoraggiare alcuni obiettivi gestibili che coprano i bisogni primari e secondari degli anziani aiuterebbe a motivarli e coinvolgerli:

- Bisogni primari soddisfatti: indipendenza, pertinenza
- Bisogni secondari soddisfatti: compagnia, sicurezza

Ai giovani e agli adulti nel fiore degli anni viene spesso ricordato di fissare e raggiungere obiettivi. Gli obiettivi possono essere utili anche per molti anziani. Essere orientati agli obiettivi può instillare motivazione, senso di uno scopo e orgoglio per i risultati. Nel caso degli anziani, crea ogni giorno alcuni obiettivi gestibili, che si tratti di fare dieci esercizi, completare un piccolo progetto artigianale o qualcosa di semplice come finire una tazza di succo. Facilitare e assistere lungo il percorso. Offri incoraggiamento ad ogni passo del bambino e complimentati quando l'attività è completata. Essere riconosciuti per aver completato un compito apparentemente semplice (per noi) a volte può rendere la giornata di un anziano!

Domanda di auto-riflessione: sono un buon compagno??

Affermando l'autoidentificazione

Incoraggiare gli anziani ad affermare la propria identità aiuterebbe anche a motivarli e coinvolgerli:

- sogni primari soddisfatti: pertinenza
- Bisogni secondari soddisfatti: compagnia, sicurezza emotiva

Molti, molti anziani hanno storie di vita così affascinanti. Se solo qualcuno ascoltasse. Può essere difficile da immaginare per alcuni, ma ogni adulto più anziano era un tempo giovane e probabilmente pieno di energia, passioni, ambizioni e sogni. I loro giorni più giovani, se vuoi chiedere loro, erano spesso pieni di avventure, romanzi e molti altri racconti dal loro libro della vita. Molti, se ti interessa solo imparare, sarebbero felici di condividere storie con te, mostrarti immagini e oggetti e ricordare i fasti del loro passato.

Se l'anziano vive lontano da casa sua, ad esempio in una struttura di assistenza a lungo termine, circonda l'ambiente di vita dell'anziano con ancore di memoria positive come foto, cartoline, poster, manufatti, fragranze, musica, film, trofei, onorificenze e premi, ecc. Lascia che questi oggetti aumentino la ricchezza dell'ambiente di vita dell'anziano e servano come facili argomenti di conversazione. Se sei un membro della famiglia, ad ogni visita porta uno o due oggetti che possono aiutare l'anziano a evocare orgoglio o bei ricordi del passato. Fai domande e ascolta i racconti.

Incoraggiare un anziano a costruire la propria biografia articolando una storia orale e/o scritta è una meravigliosa forma di risorse psicologiche che mantiene l'anziano cognitivamente, emotivamente e socialmente attivo. Migliora l'autostima ed eleva lo spirito. Mentre ascolti le storie, fai domande per approfondire i dettagli ricchi e vividi dei loro ricordi. Guarda il suo viso illuminarsi e il suo sorriso allargarsi mentre condivide la sua storia.

Domanda di auto-riflessione: sono una persona che può elevare lo spirito di una persona anziana?



Usa le tecnologie

Per motivare e coinvolgere gli anziani, puoi aiutarli a utilizzare le nuove tecnologie:

- Bisogni primari soddisfatti: compagnia, pertinenza.
- Necessità secondarie soddisfatte: indipendenza, sicurezza.

Internet e i social network sono meravigliose opportunità per gli anziani. Sempre più anziani si connettono con la famiglia e gli amici tramite la tecnologia. La famiglia e gli amici, a loro volta, trovano spesso tali connessioni convenienti e meno stressanti. Oltre ai benefici sociali, le connessioni online offrono anche opportunità regolari a familiari e amici di "controllare" il benessere fisico, mentale ed emotivo degli anziani che altrimenti non sarebbe possibile. La connessione su Internet non sostituisce l'intimità fisica e la vicinanza emotiva che possono derivare dalle interazioni faccia a faccia. Tuttavia, molti anziani si sentirebbero molto più soli senza i social network. Gli studi dimostrano che le piattaforme di social network che una volta erano popolate principalmente da giovani sono ora sempre più abbracciate dagli anziani.

Domanda di auto-riflessione: uso Internet? Posso insegnare agli altri?

Sensazione di utilità

Promuovere il senso di utilità degli anziani aiuterebbe a motivarli e coinvolgerli:

- Bisogni primari soddisfatti: pertinenza, indipendenza.
- Bisogni secondari soddisfatti: compagnia, sicurezza.

Molti anziani cognitivamente attivi vogliono provare un senso di utilità, anche se le loro funzioni fisiche sono limitate. Identificare e introdurre argomenti di conversazione o attività in cui il senior può sentirsi desiderato e necessario. Per esempio:

- Chiedi loro consigli su questioni pratiche e importanti della vita. Parla con loro come se fossero dei mentori.
- Chiedi le loro opinioni su determinate decisioni che devi prendere.
- Introdurre progetti o attività gestibili affinché possano essere responsabili di dove proveranno un senso di realizzazione.

Domanda di autoriflessione: posso coinvolgere gli anziani in attività che li facciano sentire utili?

Capacità di coping adattabili e flessibili

Se aiuti gli anziani ad affrontare i compiti quotidiani, questo aiuterà la loro motivazione:

- Bisogni primari soddisfatti: indipendenza, sicurezza.
- Bisogni secondari soddisfatti: pertinenza.

Poiché un adulto più anziano sperimenta maggiori limitazioni cognitive e/o fisiche, sono necessari vari tipi di abilità di coping per aiutare l'anziano ad adattarsi con dignità. Questi possono includere:

- Meno obiettivi ma realizzabili come menzionato in precedenza.
- Divide et impera: suddividi i compiti in piccoli passi più gestibili.
- Assistere il senior nell'identificare obiettivi più realistici.
- Assistere il senior nella scelta di mezzi alternativi per raggiungere gli obiettivi.



- Consentire al senior di fare ciò che è in grado di aiutare quanto basta per completare un obiettivo.

Domanda di auto-riflessione: sono una persona realistica?

Auto-riflessioni

Pensa a una situazione reale e fai un esempio di come hai coinvolto gli anziani in un'attività che ha migliorato la loro motivazione.

Risorse e ulteriori letture

- Come motivare gli anziani a partecipare alle attività: <https://devotedguardians.com/how-to-motivate-seniors-to-participate-in-activities/>
- Motivare la persona amata a partecipare alle attività: <https://www.mjhs.org/resource/motivating-your-loved-one-to-participate-in-activities/>

Materiale video

- Invecchiare è una benedizione: <https://www.youtube.com/watch?v=itxI9aNW3UU>
- 45 lezioni di vita da un novantenne: <https://www.youtube.com/watch?v=2k0IkYdgbBE>

3.5. Come coinvolgere gli anziani nelle attività?

In generale, le attività per gli anziani sono sedentarie e hanno un impatto estremamente basso. Tuttavia, oggi, gli anziani sono vibranti e pieni di energia sia fisicamente che mentalmente come i loro parenti e amici più giovani e le cose in cui sono coinvolti gli anziani sono estremamente utili. Si deve comprendere che qualsiasi debolezza che hanno gli anziani non deve essere un ostacolo nello svolgimento delle varie attività che possono svolgere.

L'approccio migliore è chiedere loro delle attività che vogliono fare. Questo è molto più efficace che assumere qualcosa che vuoi. Fare domande aperte su cosa gli piace e cosa non gli piace fare è un buon inizio per pianificare le attività e scoprire i propri interessi. Valutare i bisogni mentali della persona e se si tratta di un gruppo, le attività devono essere pianificate in modo tale che tutto il gruppo partecipi.

Considera l'attività fisica per mantenere gli anziani in forma, sia mentalmente che fisicamente. Le attività più efficaci sono spesso una sfida, ma in alcune situazioni devono significare più di una semplice passeggiata. Ad esempio, un'attività come il fitness, il nuoto o la danza può migliorare la salute mentale e fisica.

Si può iniziare a cercare opportunità di viaggio che aiutino gli anziani a esplorare i propri interessi. Se sono interessati alla natura, alla fauna selvatica o alla fotografia, puoi cercare un percorso che si adatti alla loro forza di sforzo. Inoltre, se sei interessato alla storia, puoi pianificare un tour storico dei musei locali. Ogni città e regione ha tali luoghi e alcune case di cura per anziani organizzano varie attività per le loro residenze per aumentare la loro salute generale. Inoltre, incoraggia gli anziani a socializzare, a condividere le loro conoscenze, la loro storia e la loro vita. La socializzazione è un pilastro importante per chiunque.



Devi assicurarti che l'attività a cui sottoponi direttamente o indirettamente i tuoi anziani sia significativa e accattivante in modo che gli anziani possano farlo con piacere. L'obiettivo non è necessariamente quello di offrire loro un impiego, ma di godere allo stesso tempo della rispettiva attività.

Attività per incoraggiare il coinvolgimento degli anziani

Sappiamo già che gli anziani sono come i bambini e ci vuole molto lavoro per convincerli a uscire dalla loro zona di comfort. Quindi, come persuadere una persona anziana a impegnarsi in attività ricreative?

Innanzitutto, se i suggerimenti per le attività provengono da personale esperto, come un medico, saranno presi molto più sul serio che se cerchiamo di convincerli a eseguirli. Spesso aiuta a evidenziare l'importanza di queste attività nel mantenimento della salute e rende le persone anziane più ricettive alle iniziative. Allo stesso tempo, se il suggerimento viene da una persona della stessa età di avere un modello, può essere incoraggiante. Tuttavia, la cosa più importante è trovare quelle attività che sono anche vantaggiose per loro ma che possono e saranno di loro gradimento. Ricorda, dopotutto, il loro obiettivo è generare uno stato di benessere e non vogliamo che si sentano costretti a fare queste attività.

Ecco le principali tipologie di attività:

- Attività di allenamento mentale
- Attività educative
- Attività fisiche
- Attività ricreative

Al giorno d'oggi, qualsiasi dispositivo che acquisti viene fornito con un manuale utente. Acquista un forno a microonde e viene fornito con un manuale di 120 pagine. Cosa fare e cosa non fare? Come utilizzarlo in modo ottimale per mantenere la garanzia? A cosa servono i pulsanti e altri dettagli più o meno importanti?

Il "dispositivo" più complesso al mondo, tuttavia, viene fornito senza un manuale utente. È il nostro cervello. Senza questo manuale, usiamo il metodo classico per imparare a lavorarci: "prova ed errore". Proviamo e restituisce un errore, riproviamo e restituisce un errore... e così via finché non troviamo il metodo ottimale di funzionamento.

Uno dei principi base del nostro cervello è che deve essere allenato, proprio come i muscoli. Se non usi un muscolo, non solo non si sviluppa ma può anche diventare inutilizzabile. A proposito, i muscoli inutilizzati si atrofizzano di oltre il 30% alla settimana. Ecco perché dopo aver avuto una gamba ingessata per 3 settimane, devi fare fisioterapia. Così è il cervello. Gli americani hanno davvero un detto per questo: "o lo usi o lo perdi". E pensiamo che questo sia uno dei segreti del successo in tutti gli aspetti della vita. Se non sviluppi costantemente la risorsa più importante di cui sei stato dotato, è difficile avere risultati sia in termini di sviluppo personale che in qualsiasi altro aspetto della tua vita.

Qualunque cosa tu pensi, pensa il contrario. Ti proponiamo 11 esercizi semplici ma estremamente efficaci per allenare il tuo cervello senza bisogno di troppi sforzi. Ci sono cose che puoi fare a partire da oggi. Puoi iniziare con gli esercizi più semplici, per i quali non hai bisogno né di fatica né di molto tempo.



Cambia l'orologio da una lancetta all'altra

La maggior parte delle persone usa l'orologio con la mano sinistra. Nel momento in cui vuoi vedere che ore sono, il tuo cervello non fa alcuno sforzo per "svolgere" questo compito. È semplicemente un riflesso e tutto ciò che facciamo dal riflesso non passa più attraverso la coscienza.

È lo stesso quando guidiamo. All'inizio pensiamo a tutto. Devo alzare leggermente il piede sinistro, devo iniziare a premere il pedale con il piede destro, devo guardare nello specchietto sinistro per vedere se è libero, devo cambiare velocità ecc. Dopo aver preso la patente e qualcuno ci parla in macchina, gli diciamo: per favore taci, perché ora guido io. Dopo un po', diventa un riflesso e non elabori più queste cose consapevolmente.

Pertanto, ti consiglio di cambiare periodicamente l'orologio da una lancetta all'altra. In questo modo costringerai il tuo cervello a pensare prima di elaborare. Puoi apportare queste modifiche all'inizio di ogni mese.

Esercizio: chiedi agli anziani che ore sono in orari diversi.

Vai su percorsi diversi ogni giorno

Allena il tuo cervello con un altro esercizio semplice ma utile: percorri ogni giorno percorsi diversi. Se fai la stessa strada ogni giorno, il tuo cervello è già in "pilota automatico". Ecco perché succede che arrivi in ufficio e il bambino è ancora in macchina - perché ti sei dimenticato di andare all'asilo. Forza il tuo cervello a pensare, a lavorare.

Se fai parte del mondo delle vendite, questa strategia può essere utile anche per i tuoi risultati. Percorrendo strade diverse ogni giorno, vedrai nuovi potenziali clienti. Quindi, è un esercizio multi-beneficio.

Pratica: fare passeggiate quotidiane su percorsi diversi con gli anziani.

Non utilizzare il GPS

La maggior parte delle cose che abbiamo nella nostra vita sono state create per rendere la nostra vita più facile. Ma non dimentichiamo che queste cose colpiscono anche il nostro cervello. Esercizio sempre meno, il nostro cervello si atrofizza. Guarda una mappa, leggi i nomi delle vie sugli edifici, chiedi informazioni. Almeno di tanto in tanto.

Pratica: pianificare con gli anziani percorsi a piedi con nomi di strade o punti di riferimento noti come monumenti, istituzioni, ecc.

Impara qualcosa di diverso ogni giorno

Cerca di imparare qualcosa di nuovo ogni giorno. Puoi farlo leggendo o utilizzando Wikipedia o Google. Cerca una parola, un concetto, un'azienda, un nome o un paese e impara qualcosa di nuovo ogni giorno. In questo modo non solo alleni il tuo cervello, ma lo nutri anche.

Il tuo cervello assomiglia molto a un'auto. Se non gli dai da mangiare, non funzionerà. Ma attenzione con cosa lo nutrite. Il risultato non sarà lo stesso se fai rifornimento con "diesel premium" o acqua.



Esercizio: cerca argomenti di discussione in diverse aree di attività per ogni giorno. Progettare un piano di discussione settimanale.

Fare esercizio fisico

La ginnastica mentale non esclude la ginnastica muscolare. Non è un segreto che l'esercizio fisico aiuti non solo il corpo ma anche la mente. Il Dipartimento di Scienze Motorie dell'Università della Georgia ha concluso che anche un movimento di 20 minuti può aiutare il cervello umano.

L'esercizio aumenta la frequenza cardiaca e quindi pompa più ossigeno nel cervello. Allo stesso tempo, durante l'esercizio, il corpo rilascia ormoni, che contribuiscono sia al nostro rilassamento che all'apprendimento e una migliore trasmissione dei segnali all'interno del sistema nervoso.

Esercizio: cerca di adattare gli esercizi fisici ogni giorno, a seconda delle possibilità di ogni individuo.

Idratati abbondantemente

Il cervello è composto per il 90% da acqua, quindi bevi quanto più possibile! La dose giornaliera ottimale di acqua è almeno il 5% del peso corporeo.

Quando hai sete, il tuo cervello non funziona più in modo ottimale (per diverse decine di minuti). La coscienza percepisce la sete molto più tardi di quanto viene percepita dal cervello a livello cellulare. Quindi, bevi acqua prima di avere sete.

Esercizio: ogni giorno l'individuo deve bere almeno 2 litri di acqua. Utilizzare un bicchiere personalizzato da 150 ml per ogni persona anziana da cui bere acqua.

Rinuncia alla TV

È già stato scientificamente provato che la televisione è stupida. È un mezzo di comunicazione attraverso il quale il messaggio entra nel cervello senza alcuno sforzo... senza contare che spesso questo messaggio non è quello giusto.

Come piccola parentesi, sono d'accordo che alcuni spettacoli possono essere estremamente istruttivi e possono contribuire allo sviluppo del cervello (National Geographic, Discovery, ecc.).

Esercizio: Proporre un programma di massimo 2 ore al giorno per la televisione con spettacoli diversi e generalmente educativi.

Rinunciare all'alcool

In relazione a questo argomento innumerevoli studi dimostrano che l'alcol rallenta le funzioni cerebrali. Anche a chi dice che "si consiglia un bicchiere di vino al giorno", consiglio di bere acqua al posto del vino.

Esercizio: evita il più possibile l'alcol per gli anziani che hanno questa abitudine.



Impara una nuova lingua

Probabilmente il modo migliore per allenare il tuo cervello è imparare una nuova lingua (Güney, Ochoa Siguencia, Mateus, Ochoa-Daderska e Corigliano, 2021). Le statistiche mostrano che una persona che impara due o tre lingue può facilmente imparare anche da sei a sette lingue.

Sapevi, ad esempio, che puoi imparare una lingua in poche settimane? Il metodo Lozanov è fantastico in questo senso.

Esercizio: Prova a proporre alla persona anziana un esercizio in lingua straniera.

Sviluppa il tuo vocabolario

Un altro esercizio per la ginnastica mentale è sviluppare il tuo vocabolario nella tua lingua madre. Non solo nuove parole in una nuova lingua, ma anche nuove parole nella tua lingua. Prendi il dizionario e impara una nuova parola ogni giorno. Applica questa strategia a partire da oggi.

Esercizio: usa metodi per imparare nuove parole attraverso giochi e discussioni gratuiti.

Gioca a giochi di allenamento del cervello

Ultimo ma non meno importante, puoi allenare molto bene il tuo cervello mentre ti rilassi. Ti suggerisco di giocare a quei giochi che ti sfidano a trovare le differenze o quelle della memoria. Su brainmetrix.com e lumosity.com puoi trovare giochi così carini che ti aiutano a far muovere il cervello.

A scuola c'era un gioco di gara che i bambini giocavano durante le pause. Il gioco riguardava i calcoli. C'erano un arbitro e due giocatori. L'arbitro ha iniziato la partita con uno dei giocatori e ha detto: "quanto fa $2 + 2$?" il giocatore ha risposto "4", l'arbitro ha chiesto ancora: "ma $4+4$?" e la risposta è arrivata: "8", "ma $8 + 8$?" e così via. La gara è stata vinta dal giocatore che è arrivato più lontano nei calcoli.

Esercizio: Organizzare giochi a premi, tra gli anziani o insieme ai giovani. Tieni traccia dei risultati.

Divertiti con la ginnastica

"Non smettiamo di giocare quando invecchiamo, invecchiamo quando smettiamo di giocare". - George Bernard Shaw

Sono tante le attività adatte agli anziani che possono praticare per aiutarli a sentirsi sempre bene. Sono benefici sia per la psiche che per lo stato di salute.

Sentiamo spesso intorno a noi affermazioni come "Sono troppo vecchio per quello" e se hai una persona anziana intorno a te, sai già quanto sia difficile convincerla a fare varie attività.

Pertanto, attraverso le seguenti attività, cerchiamo di smantellare questi vecchi stigmi, per mostrarvi quanto sia vantaggioso praticare attività ricreative in età avanzata e anche come convincere una persona cara a impegnarsi in tali attività, anche se è vecchio.

Perché è importante che gli anziani svolgano varie attività?

Prima di tutto, le attività ricreative hanno molti benefici per la salute, sia fisica che intellettuale o sociale.



- quelli fisici supportano il sistema cardiovascolare, riducono i valori della pressione sanguigna alla normalità, prevengono il sovrappeso e aumentano l'immunità.
- Le attività sociali e mentali assicurano la produzione di serotonina, melatonina, dopamina, ossitocina, endorfine che generano uno stato di benessere e che apportano benefici a tutto l'organismo.

Un altro motivo per cui gli anziani hanno bisogno di svolgere varie attività è che contribuiscono alla loro integrazione sociale, alle relazioni con altre persone, che ridurranno la loro ansia e faranno dimenticare la solitudine.

Nel tempo, le persone tendono a diventare senza vita e a sentirsi più sole. Il loro coinvolgimento in attività coinvolgenti dà loro uno scopo. Mantiene le loro menti chiare e le loro anime felici. Pertanto, indipendentemente dal tipo di attività che intraprendono, la chiave è essere coinvolti in almeno un'attività e sentirsi così importanti.

Quali sono le attività consigliate dai medici?

I medici raccomandano una vasta gamma di attività per gli anziani, sia fisiche che intellettuali. Le attività fisiche consigliate agli anziani possono essere di 3 tipi:

- Esercizi cardio-respiratori;
- Equilibrio/equilibrio;
- Allungamento.

La prima categoria aiuta a rallentare l'installazione di alcune malattie croniche. Questo tipo di esercizio dovrebbe essere eseguito per almeno 30 minuti al giorno.

La seconda categoria aiuta a prevenire le cadute e si rivolge alle persone con mobilità ridotta, e la terza aiuta a mantenere la flessibilità e la mobilità del corpo.

Il terzo tipo di attività può essere un vero beneficio soprattutto per chi soffre di disturbi neurologici perché rallentano la degenerazione cerebrale mantenendo il cervello attivo.

Di seguito abbiamo preparato un elenco di attività adatte agli anziani che vivono in centri o alloggi protetti. Sono varie attività a piacimento di tutti e possono essere adattate in base alla loro condizione fisica.

Giardinaggio

Se hai un cortile o un giardino, non importa quanto piccolo di fronte al blocco, allora questa attività è l'ideale. È rilassante e porta più benefici fisici e mentali, soprattutto se si tratta di curare un piccolo orto. C'è uno studio dell'Università di Washington che ha scoperto che il giardinaggio, la cura dei fiori o delle verdure ringiovanisce semplicemente la mente e il corpo.

Attraverso l'esposizione al sole, l'organismo produce vitamina D, con un ruolo importante nel fissare il calcio nelle ossa. Per non parlare dei deliziosi profumi che possiamo godere quando ci prendiamo cura di fiori meravigliosamente profumati, avendo così un'aromaterapia naturale al 100%. Secondo gli studi, l'aromaterapia riduce lo stress, allevia il dolore, genera equilibrio emotivo e combatte la depressione. Il giardinaggio può anche essere utile per le persone con demenza lieve, poiché aumenta la capacità di concentrazione e coordinazione.



Passeggiate/escursioni all'aperto

Escursioni, passeggiate, escursioni arrivano con nuovi paesaggi e l'eliminazione della monotonia. E quale momento migliore per concentrarsi su questo se non sulla pensione, quando abbiamo molto più tempo libero? Si consiglia di camminare all'aperto sia a piedi che in bicicletta e anche in sedia a rotelle. Non importa quanto fa freddo fuori, con un abbigliamento adeguato e attenzione ai piedi, tali attività libereranno la mente e i polmoni. Una passeggiata in un parco e una sosta prima di tornare a casa su una panchina possono essere un momento di riflessione e relax.

Se la forma fisica lo consente, è consigliato un giro in bicicletta perché muove più gruppi muscolari e inoltre è più coinvolgente. Per quanto riguarda i viaggi, in base ai tagli di pensione, le vacanze brevi possono essere facilmente raggiunte anche nei centri di cura.

Nuoto

Se il contesto lo consente, anche il nuoto dovrebbe essere considerato un esempio di attività fisica. Porta molti benefici a qualsiasi età. Migliora il sistema immunitario, muove gli organi interni, aiuta a rafforzare tutti i gruppi muscolari, migliora la mobilità e sviluppa i polmoni. È anche lo sport che brucia più calorie.

Uno dei motivi per cui le persone anziane evitano questo tipo di attività è l'aspetto fisico. Ma bisogna capire che è normale che con l'età il nostro corpo subisca dei cambiamenti e non ce ne dobbiamo vergognare.

Un altro motivo è che, nonostante abbiano raggiunto una certa età, non tutti sanno nuotare. Ma non è qualcosa che dovrebbe fermarli. Alcuni accessori gonfiabili saranno utili per aiutarli a rimanere a galla e muovere i piedi e le mani a piacimento.

Quindi, gli anziani dovrebbero superare questi ostacoli, preparare un costume da bagno e cercare la piscina più vicina.

Ginnastica/Yoga

La ginnastica aerobica, nota come aerobica, consiste nell'eseguire gli esercizi da soli, insieme a qualcun altro o anche in un gruppo di più persone. L'aerobica aiuta a sviluppare la coordinazione, che porta a una migliore postura quotidiana. Sviluppa anche flessibilità e aiuta a sviluppare la forza muscolare.

Dal punto di vista psicologico, la ginnastica porta benefici cambiamenti in termini di autostima e fiducia in se stessi, perché a causa delle endorfine rilasciate durante l'allenamento le persone si sentono più felici e sicure.

Lo yoga non è solo per i giovani in buona forma fisica. Molte posizioni possono essere adattate per gli anziani. È l'ideale per ritrovare l'equilibrio interiore. Ti aiuta a imparare ad ascoltare il tuo corpo, ad essere paziente e a padroneggiare l'autocontrollo. Quindi, con pazienza ed equilibrio interiore, ti sentirai sicuramente una persona migliore. Inoltre abbassa la pressione sanguigna, rinforza le ossa e migliora l'equilibrio posturale. Si può prendere in considerazione anche la ginnastica in acqua.

Lettura

Chi potrebbe dire NO a un libro accattivante, cosa ti tiene senza fiato fino all'ultima pagina? Il vantaggio della lettura è che possiamo vivere più vite in una, passando una per una attraverso la pelle di ogni personaggio immaginario.

I vantaggi qui sono molti e importanti. Ci aiuta a diventare più intelligenti, la nostra capacità di concentrazione e la nostra attenzione aumentano, la nostra memoria migliora, il nostro vocabolario si arricchisce e ci liberiamo della noia. La lettura riduce lo stress più di qualsiasi altra attività. I ricercatori dell'Università del Sussex (Regno Unito) affermano che è il modo migliore per liberarsi dallo stress. Sei minuti trascorsi a leggere qualcosa di piacevole riducono lo stress del 68%, risultando quindi più efficaci della musica, di una tazza di tè o di una passeggiata.

"COSA" non ha necessariamente importanza. Possono essere libri, riviste o opuscoli. È importante diventare un'attività che ogni persona anziana pratica quotidianamente. Sapevi anche che le persone che leggono hanno molte meno probabilità di sviluppare la malattia di Alzheimer nel tempo?



Fonte: Pexels.com

Risolvere rebus e cruciverba

Il vantaggio principale di questa attività è senza dubbio e forse muovere il cervello. Rebus e cruciverba sono anche molto salutari per il cervello, riducendo quindi il rischio di Alzheimer e Parkinson. È un pensiero antistress e anti-negativo molto efficace ed è un'abitudine molto più salutare che sedersi davanti alla TV.

Giochi da tavolo

Restare in contatto con altre persone non può che essere una cosa benefica, che riduce la sensazione di solitudine. Giochi da tavolo come scacchi, backgammon, ramino, carte da gioco e puzzle si combinano perfettamente con una serata di socializzazione piacevole e rilassata.



Pittura/disegno

Disegnare o dipingere è estremamente utile per gli anziani. Il movimento sistematico delle mani aiuta a sciogliere le articolazioni e le rende più forti. Matite, pastelli o pennelli possono essere utilizzati su carta, tela o legno. È un'attività meravigliosa per bandire la noia, specialmente per le persone con una ricca immaginazione. Il bello è che ci sono soluzioni anche per i meno talentuosi: dipingere sui numeri.

Ad ogni spazio del tabellone è assegnato un certo numero che a sua volta è scritto in un certo colore. Quindi, tutti possiamo diventare artisti solo colorando ogni spazio secondo le istruzioni. Questo tipo di pittura è molto popolare, adatto e anche adatto a qualsiasi età.

Maglieria

Il lavoro a maglia è anche chiamato "terapia della lana". Oltre al fatto che ci ricorda la mamma/nonna e risveglia piacevoli ricordi, richiede un certo ritmo e agilità mentale, essendo anche le mani sempre attive.

È anche molto utile per aumentare l'autostima. Si tratta di raggiungere un obiettivo, sia che il risultato finale sia una sciarpa, un maglione o un paio di guanti. E che piacevole sensazione quando il risultato dell'attività viene regalato ad una persona cara!

Musica e danza

Musica e danza, diciamo, vieni con essa. Puoi goderti la musica sia seduto che muovendo il tuo corpo sui successi della tua giovinezza. Il vantaggio è che la musica è molto versatile, i generi sono innumerevoli e puoi scegliere cosa ascoltare in base ai tuoi gusti.

Queste due attività possono far emergere vecchie emozioni e sentimenti o possono suscitare di nuove. Se scegli di imparare un nuovo stile di danza, ad esempio, sappi che i nuovi movimenti stimolano il cervello, così come il processo di formazione di nuove connessioni neurali. Il loro aspetto preverrà l'invecchiamento del cervello.



Fonte: Pexels.com

cucinando

Non sapevi che potesse essere una terapia. Gli psicologi dicono che cucinare aiuta a essere più creativi e a concentrarsi meglio. Uno studio afferma che le persone che cucinano sono più felici, quindi i terapisti raccomandano corsi di cucina contro la depressione, spesso incontrata con l'età.

Gioca con i nipoti

La maggior parte delle relazioni tra nonni e nipoti sono speciali. Il tempo trascorso insieme è un'occasione perfetta per i nonni per conoscere le notizie di oggi: come funziona uno smartphone, come cercare una nuova ricetta per torte su Internet e così via. I nonni, invece, portano nel rapporto con i nipoti tradizioni che risalgono a decine, anche centinaia di anni fa. Così, ognuno ha sempre qualcosa da imparare dall'altro.

I nonni prosperano proprio accanto ai nipoti, quindi non importa da che parte stai, trova sempre del tempo per trascorrere del tempo con tuo nonno/nipote. Che tu vada a fare una passeggiata, fare una torta insieme o semplicemente gustare una tazza di tè e raccontarsi le ultime novità, sarà vantaggioso per entrambe le parti.

Prendersi cura di un animale domestico

Questo si chiama PET THERAPY e ha benefici straordinari per un anziano. Innanzitutto il legame con un animale da compagnia determina la secrezione di ossitocina, ormone della felicità, detto anche ormone

dei legami sociali e della fiducia. Chi si prende cura di almeno un animale ha più energia, si sente più motivato e pieno di vitalità.

Da un punto di vista medico, protegge la salute cardiovascolare, poiché modifica alcuni parametri fisici, come la pressione sanguigna e il polso. Funziona molto bene anche sulla salute mentale, perché contribuisce alla stimolazione delle funzioni cognitive. Si riducono anche gli episodi depressivi perché si riduce l'ansia ed è un ottimo modo per scacciare la solitudine.



Fonte: Pexels.com

Utilizzo di una piattaforma di social network

Le piattaforme social sono diventate molto utili e ricercate sia tra i giovani che tra quelli in seconda giovinezza.

È diventata un'attività sempre più apprezzata dalle persone con più di 60 anni, perché possono sostituire, ad esempio, il classico quotidiano con internet, che, a differenza della prima categoria, richiede una fonte infinita di nuove informazioni. Possono anche utilizzare le piattaforme social per tenersi in contatto con parenti, amici, soprattutto in questo periodo di isolamento, o perché no, anche per riprendere le connessioni perdute da tempo con le persone della loro giovinezza.

I nonni di Casa Fabian, ad esempio, amano vedere i propri figli, nipoti, fratelli nelle videochiamate che facciamo in ogni occasione perché sappiamo che per loro è un grande motivo di gioia. Queste sono solo alcune idee per attività adatte agli anziani che li aiuteranno a sentirsi meglio sia fisicamente che mentalmente.



Attività per far sentire meglio gli anziani

Quando arriva il momento di prenderti cura dei tuoi cari anziani, vuoi essere sicuro che vengano gestiti con cura, amore e pazienza. Anche se a volte può essere stressante, devi anche tenere a mente che non è facile per loro diventare dipendenti da te o da altri per le loro cure. Devi acquisire familiarità con i modi per fornire loro la migliore assistenza possibile.

Visita spesso

È importante visitarli spesso. Hanno bisogno di interazione sociale con te e tu ottieni la rassicurazione che sono al sicuro, in salute e, in generale, stanno bene. Durante la tua visita, è sempre meglio controllare in casa per eventuali problemi che potrebbero dover essere affrontati come la pulizia generale della casa o se qualcosa è rotto che potrebbe dover essere riparato. Inoltre, controlla di routine le scorte di cibo, il bucato, la posta e le piante.

Controlla i loro farmaci

Assicurati che siano adeguatamente forniti con i loro farmaci. Tutte le loro prescrizioni devono essere compilate e ricaricate secondo necessità. Se stanno assumendo diversi farmaci, è meglio acquistare un portapillole con scomparti etichettati con i giorni della settimana e le dosi AM e PM. Questo può aiutare a semplificare il processo di assunzione dei farmaci. Inoltre, se viene prescritto un nuovo farmaco, assicurati di chiedere al medico o al farmacista i potenziali effetti collaterali o le possibili interazioni con i farmaci attuali.

Noleggio Aiuto

Potrebbe essere necessario assumere un aiutante, un assistente o un custode. Potrebbe essere qualcuno che aiuta la persona amata nelle sue attività quotidiane come la doccia, le commissioni o le pulizie. Se non si tratta di qualcuno che conosci personalmente, dovresti sempre controllare le referenze o rivolgerti a un'agenzia autorizzata. Potrebbe essere una spesa preventivata o potrebbe essere una risorsa disponibile a un costo nominale o gratuitamente a seconda se la persona amata si qualifica.

Apportare modifiche nella loro casa

È meglio dare un'occhiata in giro per casa e valutare quale potrebbe essere un rischio per la sicurezza. Alcune potrebbero essere semplici correzioni mentre altre modifiche potrebbero essere più coinvolte. Questi includono:

- Installazione di una rampa per sedie a rotelle o deambulatori.
- Installazione di corrimano e maniglioni per WC e doccia.
- Installazione di un wc rialzato.
- Testare (o installare) rilevatori di fumo e rilevatori di monossido di carbonio.
- Controllare l'illuminazione generale della casa per assicurarsi che sia sufficientemente luminosa.
- Collegare alcune luci notturne con sensore automatico in tutta la casa in modo che possano vedere se si svegliano di notte.
- Assicurarsi che ci siano tappetini o strisce antiscivolo nella doccia o nella vasca da bagno o in qualsiasi altra zona della casa potenzialmente scivolosa.



- Rimozione del disordine extra che si trova in giro o dei mobili che intralciano.
- Rimozione di piccoli tappeti.
- Assicurarsi che cavi, cavi e fili siano riposti in modo sicuro per prevenire potenziali cadute.

Parlare apertamente delle loro finanze

La maggior parte delle volte i tuoi cari anziani non sono a loro agio o non sono disposti a parlare delle loro finanze. Ma devi cercare di avere discussioni aperte sulle loro finanze, soprattutto se vivono a reddito fisso o c'è un budget da rispettare.

Prenditi cura delle scartoffie importanti

Assicurati che tutto sia aggiornato e completato quando si tratta di documenti importanti come il testamento o la procura. Non è una conversazione facile ma è essenziale. Una volta che il compito è finito, ti darà tranquillità ad entrambi.

Fai attenzione ai problemi di guida

Potrebbe arrivare un momento in cui la persona amata potrebbe non essere più in grado di guidare a causa del calo delle capacità cognitive e dei tempi di reazione durante il viaggio. È importante valutare le loro capacità di guida e quando diventa un problema, offrire altre opzioni che possono aiutare come assumere un autista o utilizzare un servizio di consegna per la spesa.

Tienili attivi

È importante mantenere attivo e coinvolto il tuo caro anziano. L'esercizio fisico è importante per mantenerli sani. Sfortunatamente, non è insolito per gli anziani rimanere isolati e soli o addirittura soffrire di depressione, soprattutto se hanno perso il coniuge. Devono rimanere coinvolti con la loro famiglia e i loro amici o potrebbero anche voler avventurarsi e fare nuove amicizie. Ci sono molte risorse nella tua comunità che offrono cose da fare e posti dove andare che aiuteranno la persona amata a rimanere socievole e attiva.

Fornire pasti sani

I tuoi cari potrebbero non avere la capacità o il desiderio di cucinare da soli. Devono essere ben nutriti per rimanere in salute. Puoi preparare i pasti in anticipo per loro. Puoi controllare in Meals on Wheels per vedere se si qualificano. Ci sono anche molte altre opzioni di piani alimentari consegnabili che potrebbero piacere alla persona amata. Alcuni di questi piani alimentari possono anche soddisfare richieste speciali come pasti per diabetici.

Tienili d'occhio

Se sei un po' esperto di tecnologia, puoi installare una telecamera o un tipo di sensore di movimento per tenerli d'occhio o che ti avviseranno se qualcosa non va. Un sistema Life Alert è un'altra opzione, ma devi convincerli a indossare il pulsante di avviso in ogni momento.



Organizza un programma

È meglio cercare di organizzare un programma tra te e altri membri della famiglia per aiutare il tuo caro anziano quando si tratta di fare il bagno, appuntamenti dal dottore, commissioni, shopping, cucina, pulizia, ecc. Se necessario, potrebbe essere necessario assumere qualcuno per aiutare con alcune di queste attività e dovranno anche essere incorporate nel programma. Un programma non solo ti aiuterà a mantenere la tua vita strutturata e organizzata, ma aiuterà anche i tuoi cari a sapere cosa c'è nella loro agenda.

Utilizza le tue risorse disponibili

Ci sono molte risorse disponibili per gli anziani. Queste risorse possono essere attraverso il governo o basate sulla comunità. Fai le tue ricerche e vedi per cosa si qualifica la persona amata e in che modo potrebbe avvantaggiarla. Potresti essere sorpreso da ciò che è disponibile.

Monitoraggio dell'attività degli anziani

La vecchiaia è un processo complicato e porta con sé una serie di cambiamenti che solo chi è attento e sensibile può osservare e accettare. I caregiver degli anziani devono tenere conto del fatto che le malattie di cui soffrono gli anziani necessitano di attenzioni speciali e cure adeguate, e i bisogni tendono ad aumentare e richiedono un'immediata soddisfazione.

Il loro lavoro richiede grande responsabilità e attenzione ai dettagli, la conoscenza degli anziani essendo essenziale per un buon sviluppo dell'attività. I bisogni degli anziani non differiscono molto da quelli degli adulti o dei bambini, ma alcuni di essi possono svilupparsi nel tempo. Dato che la vecchiaia spesso significa impotenza e solitudine, il caregiver deve assicurarsi che l'anziano non si senta così sopraffatto da queste sfide legate all'età.

Di seguito presenteremo sia i bisogni generali delle persone bisognose di cure, sia quelli specifici, in modo che i caregiver capiscano quanto sia complesso e interessante il loro lavoro.

Bisogni fisiologici

Rientrano in questa categoria tutte le esigenze volte al mantenimento del normale funzionamento dell'organismo (cibo, acqua, aria, sonno, necessità di proteggersi dal freddo e dal caldo). Questi sono necessari per la sopravvivenza e rappresentano i bisogni umani più forti.

Dato che l'anziano potrebbe non essere in grado di soddisfare tutte queste esigenze, il compito ricade nella cura del caregiver. Dovrebbe fornire all'anziano cibo facilmente digeribile, secondo la dieta consigliata dal medico, per garantire che l'ambiente in cui vive sia pulito e aerato, per aver cura di creare un'atmosfera piacevole e per garantire che il suo sonno sia riposante.

Il bisogno di sicurezza

Una volta soddisfatti i bisogni fisiologici, quelli successivi che richiedono attenzione sono quelli di sicurezza. Tutti vogliono sentirsi al sicuro e vivere lontano da qualsiasi minaccia alla vita, e gli anziani tendono a sentire molto di più questo bisogno.



Per eliminare il disagio, il caregiver deve assicurare l'anziano, quando necessario, che è al sicuro e di non intraprendere determinate attività come portare estranei in casa, lasciare a casa persone che non sono state avvisate e così via. L'anziano riceverà solo visite preannunciate e approvate, proprio per evitare di creare situazioni fastidiose.

Il bisogno di amore e appartenenza

È noto che nessuno può vivere da solo, lontano dai suoi coetanei. Il bisogno di amicizia, famiglia e appartenenza a un gruppo o anche il coinvolgimento in una relazione intima non sessuale sono quelli che hanno un impatto maggiore sulla salute di una persona. Per la maggior parte degli anziani, il passare del tempo ha portato con sé alcuni dolori come la perdita del coniuge, dei parenti o degli amici, così che sentono più che mai il bisogno di amore. Il caregiver deve comunicare con la persona assistita, interessarsi ai suoi problemi, organizzare attività che allontanino il pensiero dalla solitudine e facilitino, se possibile, il contatto con altre persone. Un metodo per soddisfare il bisogno di appartenenza è partecipare a eventi socio-culturali in cui gli anziani possono interagire con persone con gli stessi hobby e preferenze.

Il bisogno di avere fiducia in se stessi

Il modo in cui guardiamo a noi stessi ci influenza molto. Nel caso degli anziani, l'autostima scende a livelli allarmanti. Ciò esacerba la depressione con cui lotta qualsiasi persona anziana. Per aiutarli a sentirsi bene nella loro pelle, i caregiver devono prendersi cura del loro aspetto (ad esempio, acconciare/truccare le signore, vestire i signori in modo presentabile) e coinvolgerli in attività che dimostrino loro perché sono capaci (ad esempio giochi in cui per dimostrare le proprie capacità, eventi in cui possono discutere argomenti specifici).

Il bisogno di autorealizzazione

Il bisogno di autorealizzazione si traduce nel desiderio dell'uomo di distinguersi come persona unica, di scoprire le sue massime potenzialità e talenti. Se l'anziano premuroso mostra il desiderio di fare qualcosa di speciale nella vita, il caregiver deve sostenerlo e aiutarlo a raggiungere quell'obiettivo perché non è mai troppo tardi per seguire le tue aspirazioni.

In conclusione, quando si tratta dei bisogni degli anziani, tendono ad essere più esigenti nel tempo. Finché la vecchiaia significa impotenza, il compito di aumentare la fiducia in se stesso dell'anziano è quello che richiede più attenzione da parte del caregiver. È responsabile della persona di cui si prende cura non solo in termini di cibo e pulizia, ma anche in termini di felicità. Quindi, deve aiutarla a ritrovare fiducia in se stessa, rispetto e apprezzare la vita così com'è.

Auto-riflessioni

Creare un esempio di attività per anziani.



Risorse e ulteriori letture

- 7 modi per mantenere attivi e impegnati i tuoi genitori anziani: <https://www.arborcompany.com/blog/7-ways-to-keep-your-aging-parents-active-and-engaged>
- Motivazione e cambiamento comportamentale: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK83771/>

Materiali video

- In che modo questa azienda tecnologicamente avanzata sta trasformando l'impegno sociale per gli anziani: https://www.youtube.com/watch?v=OswQwqnrwq_Q
- Attività significative nell'ambito dell'assistenza residenziale: <https://www.youtube.com/watch?v=dPpacEJ4Hpc&t=55s>

3.6. Attività con gli anziani

Le attività con gli anziani sono una parte intrinseca dello sviluppo delle competenze degli educatori e del personale che lavora con gli anziani. In sostanza, dovresti essere in grado di mettere in pratica ciò che hai imparato progettando, adattando e realizzando attività con gli anziani. Le attività pertinenti (ad es. workshop) ti aiuteranno nel tuo lavoro, ma miglioreranno anche la qualità della vita degli anziani e la felicità delle loro famiglie. Di conseguenza, questi supporteranno le relazioni intergenerazionali e i quartieri e le comunità locali inclusivi.

Compito: Usa il modello dello scenario di attività nell'Appendice 2 e progetta uno scenario di attività pertinente per aiutarti a lavorare meglio con i tuoi anziani.

Esempio di attività: Un'attività di terapia occupazionale può essere utile per aiutarti a lavorare con i tuoi anziani, ma puoi creare qualsiasi attività che ritieni pertinente.

3.7. Quiz di valutazione n.3

- 1) Le principali tipologie di servizi sociali che si rivolgono agli anziani, offerti sia dai servizi sociali pubblici che da quelli privati?
 - a) Assistenza offerta in centri diurni, club per anziani, case di cura temporanee, appartamenti e case sociali, nonché in altri luoghi, assistenza domiciliare permanente o temporanea o assistenza permanente o temporanea all'interno di una casa di riposo
 - b) Assistenza domiciliare temporanea o permanente
 - c) Assistenza temporanea o permanente all'interno di una casa di riposo
- 2) Qual è l'età legale richiesta per dichiarare una persona anziana?
 - a) 60 anni
 - b) 65 anni
 - c) 70 anni
- 3) Quale delle seguenti categorie di anziani può ricevere assistenza nelle case di riposo?
 - a) Coloro che possiedono una casa e non hanno bisogno di cure mediche permanenti



- b) Possessori di casa, reddito e badanti
 - c) Coloro che necessitano di cure mediche speciali permanenti, che non possono essere fornite presso la sua residenza
- 4) Quali servizi può fornire una casa di riposo?
- a) Servizi socio-sanitari
 - b) Servizi sociali
 - c) Servizi medici
- 5) Quali sono le qualità che dovrebbe possedere un caregiver per gli anziani?
- a) Rigoroso
 - b) empatico
 - c) Muscolare
- 6) Dove una persona anziana deve fare domanda per ottenere i servizi sociali?
- a) Al suo municipio locale
 - b) Un fornitore di servizi sociali accreditato e autorizzato
 - c) Presso il Ministero del lavoro e della protezione sociale
- 7) Si prega di sottolineare la domanda chiave per un caregiver flessibile:
- a) Sei disposto a organizzare il tuo piano giornaliero in base ai desideri dell'assistito?
 - b) L'assistito organizza il proprio programma in base al proprio programma?
 - c) L'assistito attende di ricevere il servizio necessario quando si ha tempo?
- 8) Come descriveresti la capacità del caregiver di risolvere un problema di una persona gravemente malata?
- a) Non posso stare accanto a una persona morente
 - b) Ho la capacità necessaria per dialogare con una persona irascibile o morente
 - c) Non posso occuparmi delle persone immobili
- 9) Definire la capacità di comunicare con una persona anziana?
- a) Non parlo molto, ma recito molto
 - b) Non ho niente di cui parlare con gli anziani
 - c) Posso comunicare con una persona anziana
- 10) Gli anziani hanno bisogno di affetto. Che tipo di educazione dovrebbe avere un caregiver per piacere??
- a) Baccalaureato
 - b) studi universitari
 - c) Sette anni da casa
- 11) Per ottenere un lavoro più efficiente, cosa dovrebbe usare un caregiver?
- a) Tecnologia motorizzata



- b) Nuova tecnologia basata sull'uso di Internet
 - c) Psicoterapia
- 12) Le attività con gli anziani sono?
- a) Quelli che si basano su un piano preparato in anticipo
 - b) Quelle proposte dagli anziani
 - c) Quelli proposti dal caregiver
- 13) Come puoi convincere una persona anziana a partecipare a diverse attività?
- a) parlo con la persona
 - b) Lo porto da un medico e gli prescrive la partecipazione
 - c) Gli dico che è obbligatorio
- 14) Quante ore di TV consiglieresti a una persona anziana?
- a) 2 ore
 - b) 3 ore
 - c) 4 ore
- 15) Quanta acqua consiglieresti a una persona anziana in un giorno?
- a) 1l
 - b) 2l
 - c) 4l
- 16) Sottolineare il metodo più efficace per insegnare una lingua straniera a una persona anziana:
- a) Metodo Cambrid
 - b) Metodo londinese
 - c) Metodo Lozanov
- 17) Nomina l'autore della seguente citazione: "Non smettiamo di giocare quando invecchiamo; invecchiamo quando smettiamo di giocare"?
- a) George Bernard Shaw
 - b) Frank Sinatra
 - c) Alain Delon
- 18) La biblioteca dal vivo è un'attività non formale che pone l'accento su?
- a) Libri
 - b) Persone
 - c) Film
- 19) La terapia che utilizza la cura degli animali, per prendersi cura degli anziani è?
- a) amici cani



b) Gatti e topo

c) Pet therapy

20) Come chiameresti un programma per gli anziani??

a) Cucina familiare

b) Nipote per un giorno

* Le risposte corrette sono disponibili nel foglio di controllo in Appendice 1.



4. Dare potere agli anziani

Tutte le società della nostra civiltà stanno invecchiando, le persone vivono sempre più a lungo e ci sono anche sempre più persone anziane: anziani, anziani e anziani. Pertanto, i problemi di questo gruppo di persone, sia nella dimensione individuale che sociale, stanno diventando uno dei compiti chiave che l'umanità deve affrontare oggi. Statisticamente parlando, si può prevedere che il numero di persone in età pensionabile aumenterà ogni anno. Gli approcci scientifici ai problemi della vecchiaia e dell'invecchiamento della società hanno portato alla separazione di un campo interdisciplinare chiamato gerontologia, che si occupa di un'ampia gamma di questioni in questo settore. Si svilupperanno la geriatria e la psicologia della vecchiaia. Esistono sistemi di assistenza agli anziani e istituzioni specializzate in tali forme di attività (Suwiński, 2018).

Il 1969 può essere considerato un inizio simbolico dell'attività internazionale legata all'invecchiamento della popolazione quando alla 24a sessione dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite fu raccomandato al Segretario Generale di preparare un rapporto sull'invecchiamento della popolazione e i problemi degli anziani le persone. Nel 1973, l'Assemblea Generale ha adottato una risoluzione sugli anziani. Indicava l'intensificarsi del processo di invecchiamento demografico nel mondo. Nei documenti delle Nazioni Unite pubblicati negli anni successivi, il processo di invecchiamento della popolazione mondiale è stato caratterizzato come senza precedenti nella storia del mondo, universale (sebbene variato nel tempo e nello spazio), significativo per tutti gli ambiti della vita, permanente e irreversibile (ONU, 2002).

Questo documento conteneva un postulato molto importante per condurre una politica integrata - non settoriale - per gli anziani e includerla nei piani di sviluppo sociale ed economico dei singoli paesi. Allo stesso tempo, la politica sociale non dovrebbe limitarsi a creare protezione sociale, ma creare condizioni per gli anziani per l'autorealizzazione.

Principali aree da condurre della politica dei senior

- Salute e nutrizione,
- Tutela dei consumatori anziani,
- Abitare e ambiente,
- Famiglia,
- Protezione sociale,
- Mantenimento del reddito e occupazione.

Fonte: Authors

L'attenzione è stata rivolta, tra l'altro, alla necessità di mantenere un equilibrio sociale tra le diverse fasce di età (rispetto della parità dei diritti) e di evitare il fenomeno dell'emarginazione sociale e delle



discriminazioni dovute al raggiungimento di una certa età. Vale anche la pena ricordare che il buon andamento del processo di invecchiamento dipende dall'intero ciclo di vita precedente (UN, 2015).

Nel 1990, l'Assemblea Generale ha stabilito il 1° ottobre come Giornata Internazionale degli Anziani (inizialmente chiamata Giornata Internazionale della Vecchiaia). Nel 1991, i Principi d'azione per gli anziani sono stati adottati con una risoluzione del 16 dicembre, raccomandando ai governi di includerli nei piani d'azione nazionali per gli anziani. Il catalogo, il cui motto è Aggiungere vita agli anni aggiunti alla vita, contiene 18 raccomandazioni sui diritti delle persone anziane. Queste raccomandazioni seguono cinque principi fondamentali.

Cinque principi fondamentali

Indipendenza

Partecipazione

Cura

Realizzazione personale

Dignità

Fonte: Authors

La promozione della salute per gli anziani è ancora un argomento relativamente nuovo in Polonia. Ufficialmente, nella dimensione della politica sociale, è apparso solo nel 2007, quando nel Programma Sanitario Nazionale 2007-2015 il postulato di creare le condizioni per una vita sana e attiva degli anziani è stato inserito per la prima volta tra gli obiettivi operativi. Questo obiettivo era in linea con la politica quadro sull'invecchiamento attivo presentata dall'OMS a Madrid nel 2002. L'invecchiamento attivo è "il processo di ottimizzazione della salute, della partecipazione e delle opportunità di sicurezza per migliorare la qualità della vita in età avanzata".

Tra gli altri compiti descritti nel Programma Sanitario Nazionale, va menzionato:

- Attivazione della società,
- Modifica delle abitudini alimentari,
- Ridurre il fumo di tabacco,



Viene segnalata la necessità di intraprendere azioni a beneficio delle generazioni più anziane, il che suggerisce che gli anziani diventeranno sempre più spesso il gruppo target di attività volte ad aumentare il potenziale di salute e aumentare la consapevolezza sulla salute.

Le sfide legate alla promozione della salute hanno acquisito importanza nel contesto dei cambiamenti demografici e di civiltà.

La priorità della politica senior del governo polacco per il 2021 è sostenere gli anziani in quante più aree possibile. Per noi è molto importante che gli anziani siano attivi il più a lungo possibile, sviluppino le loro competenze e interessi nell'autunno della vita e che il processo di invecchiamento della società sia trattato come una sfida e un'opportunità di sviluppo, non una minaccia - afferma il ministro della famiglia e delle politiche sociali, Marlena Małag, e aggiunge che il nuovo programma sarà uno strumento importante nell'attuazione della senior policy del governo (Active + 2021).

Nonostante tutti gli sforzi, il processo di invecchiamento è irreversibile e porta alla morte, sebbene si prolunghi con lo sviluppo della scienza, della medicina, della tecnologia e delle condizioni sociali ed economiche. La dimensione biologica riguarda i cambiamenti anatomici, la forma fisica e la vitalità del corpo, a seguito dei quali il funzionamento si deteriora, nonché i cambiamenti morfologici e metabolici nelle cellule, nei tessuti e negli organi. Ogni persona entra in questo periodo a età diverse, a seconda delle caratteristiche genetiche, dello stile di vita, dello stress, del tipo di lavoro, della dieta o di eventi critici. L'invecchiamento biologico provoca modifiche strutturali e funzionali di tutti i sistemi del corpo umano, che sono causate dal dominio dei processi catabolici su quelli anabolici.

I cambiamenti principali e in più rapida progressione sono i cambiamenti nei tessuti, tra cui degenerazione, atrofia, isteresi e perdita di mitosi e meiosi, nonché rigenerazione cellulare. Il primo segno dell'invecchiamento biologico è l'aspetto esteriore, che consiste in un cambiamento nella postura del corpo (curvatura), una diminuzione dell'elasticità dei muscoli e della pelle, un cambiamento di colore, un aumento del numero di rughe, l'ingrigimento dei capelli e persino la caduta dei capelli. . Quando l'aspetto cambia, le funzioni dei tessuti e degli organi si deteriorano, il che porta allo sviluppo di molte malattie e disfunzioni. Un fenomeno caratteristico tra gli anziani è la polipatologia, cioè malattie multiple. Questo termine è usato per descrivere la coesistenza di diverse malattie croniche. Le più comuni sono l'artrosi (colpisce l'80% della popolazione anziana), l'ipertensione arteriosa (60-70% della popolazione over 60), la cardiopatia ischemica (circa il 30% degli anziani), la broncopneumopatia cronica ostruttiva (25% degli anziani) e diabete (20%) (Wieczorek-Tobis, 2011).

4.1. Salute

La salute è un concetto multiforme. Una definizione comune e vincolante di salute è la definizione contenuta nella Costituzione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità del 1946, che recita: "la salute è il pieno benessere fisico, psichico e sociale, e non solo l'assenza di malattia o disturbo (disabilità, handicap)". Pertanto, si possono distinguere tre aree della salute: fisica, mentale e sociale³.

- 1) Salute fisica: è il corretto funzionamento di apparati e organi.
- 2) Salute mentale, che può essere suddivisa in

³ Lo stesso è affermato nella Convenzione n. 155 dell'Organizzazione internazionale del lavoro



- a) Salute mentale: la capacità di pensare in modo chiaro e logico
- b) Salute emotiva: la capacità di riconoscere i sentimenti ed esprimerli in modo appropriato; capacità di affrontare stress, tensione, depressione, ansia.
- 3) Sanità sociale: ovvero la capacità di mantenere corrette relazioni interpersonali. Salute spirituale (Maszczak, 2005) – relativa a credenze e pratiche religiose, o nel caso di altri, definita come un insieme personale di regole, comportamenti e modi per raggiungere la pace interiore e l'equilibrio.

Come si può concludere, lo stato di salute e di malattia non sono chiari e non sono fenomeni contrapposti. Il buono stato mentale di un malato può opporsi a quello della malattia; mentre i problemi emotivi (depressione, isolamento sociale) possono far star male una persona abbastanza in forma e fisicamente sana.

Possiamo anche distinguere il benessere soggettivo - uno degli elementi della salute umana, definito dall'OMS non solo sulla base di misure negative di salute (nessuna malattia o disabilità), ma anche come soddisfazione soggettiva dello stato fisico, mentale e sociale del proprio vita percepita da una persona. La tutela del benessere soggettivo così inteso rientra nell'ambito della promozione della salute.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute è influenzata da molti fattori. Si tratta principalmente delle condizioni dell'ambiente circostante, dei fattori genetici, delle condizioni economiche, del livello di istruzione, delle relazioni interpersonali nell'ambiente stretto e della famiglia. In misura minore, è la disponibilità e l'uso dell'assistenza sanitaria (Lalonde, 1981). Secondo Lalonde, quattro fattori influenzano lo stato di salute umana. Quelli sono:

- Biologia
- L'ambiente
- Stile di vita
- Assistenza sanitaria.

Quindi, la salute può essere mantenuta e migliorata non solo applicando i risultati della medicina, ma anche scegliendo il corretto stile di vita. I principali determinanti della salute sono:

- Stile di vita, l'ambiente fisico e sociale di vita e di lavoro
- Fattori genetici
- Sanità (assistenza sanitaria).

Interagiscono in modi complessi e la salute è l'effetto combinato della loro influenza.

Secondo la Dichiarazione Mondiale della Sanità del 1998, "uno dei diritti fondamentali di ogni essere umano è il più alto livello di salute raggiungibile". La salute è definita come un prerequisito per il benessere fisico e mentale e una buona qualità della vita. Inoltre, la salute è una misura dei progressi nella riduzione della povertà, nel rafforzamento dei legami sociali e nell'eliminazione della discriminazione.

Guardando globalmente, la buona salute della società è garanzia di uno sviluppo economico sostenibile, pertanto nuove risorse per lo sviluppo nel campo della salute risiedono negli investimenti dei singoli settori dell'economia. Gli investimenti statali nel campo della salute portano benefici a lungo termine, che includono lo sviluppo economico. Un'assistenza sanitaria efficace contribuisce al miglioramento della salute delle persone di tutte le età identificando le risorse che possono essere utilizzate per soddisfare le crescenti esigenze del settore sanitario.



L'obiettivo politico generale dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) è realizzare il pieno potenziale della salute per tutti. La Politica "Salute 21" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per la Regione Europea ha i seguenti due obiettivi principali per promuovere e proteggere la salute delle persone per tutta la vita; vale a dire, ridurre l'incidenza di malattie e lesioni e alleviare le sofferenze che ne derivano. La base etica dei presupposti di "Zdrowie 21" sono tre valori fondamentali:

- La salute come diritto umano fondamentale;
- Uguaglianza in salute e solidarietà in azione per la salute all'interno e tra i paesi e i loro abitanti;
- Partecipazione al costante sviluppo del settore sanitario e responsabilità per gli effetti delle attività di individui, gruppi, istituzioni e comunità locali.

Per garantire un'attuazione scientificamente, economicamente, socialmente e politicamente sostenibile di "Salute 21", sono state stabilite quattro strategie di base (OMS, Salute per tutti nel 21° secolo, 1998):

- Strategie multisettoriali, che affrontano i determinanti fisici, economici, sociali e culturali della salute, adottando una prospettiva maschile e femminile e offrendo la possibilità di valutare gli impatti sulla salute;
- Programmi orientati all'efficienza sanitaria e agli investimenti nello sviluppo della salute e nell'assistenza clinica;
- Assistenza sanitaria di base integrata e orientata alla famiglia e alla comunità, supportata da un sistema di assistenza ospedaliera flessibile e adattato;
- Partecipare al processo di sviluppo della salute dei partner a casa, a scuola, sul posto di lavoro, a livello di comunità locale e nazionale e promuovere il processo decisionale, l'attuazione e la responsabilità congiunti.

I ventuno compiti della politica dell'Organizzazione mondiale della sanità sono stati formulati per tutti in modo da esprimere i bisogni dell'intera Regione europea, e al tempo stesso da includere suggerimenti per migliorare la situazione. Possono essere utilizzati come strumento per misurare i progressi nello sviluppo e nella salute e per ridurre i rischi per la salute. Questi compiti sono la base per lo sviluppo della politica sanitaria nei paesi della Regione Europea (OMS, Salute per tutti nel 21° secolo, 1998).

La politica sanitaria di ogni Paese dovrebbe creare le condizioni per un sano invecchiamento della società attraverso la promozione e la protezione sistematica e mirata della salute delle persone per tutta la vita. La politica a favore della salute dovrebbe consistere nei seguenti elementi:

- adattamento sociale,
- Istruzione e preparazione professionale
- L'attività fisica aumenta il potenziale di salute delle persone al momento dell'ingresso nella vecchiaia, rafforzando la loro autostima e indipendenza, oltre a creare opportunità di partecipazione attiva alla vita sociale.

Particolarmente importanti sono i programmi statali volti a mantenere una buona condizione fisica e i programmi volti ad aiutare con disabilità visiva, disabilità uditiva e mobilità, prevenire l'impotenza e la dipendenza nella vecchiaia.



Il programma "Salute 21" dell'OMS dovrebbe essere incluso nella politica di ciascuno Stato membro e i suoi compiti dovrebbero essere adottati da tutte le principali organizzazioni e istituzioni europee. Si prevede inoltre che l'Ufficio dell'OMS della regione europea fornisca un forte sostegno a questi sforzi sotto forma di:

- Agire da "coscienza sanitaria", promuovendo la definizione della salute come diritto umano fondamentale, ponendo costantemente attenzione e favorendo l'impegno per la salute umana;
- Funzionando come un importante centro di informazione per la salute e lo sviluppo;
- promuovere la politica sanitaria per tutti nella Regione Europea e garantire il periodico aggiornamento degli indicatori;
- Fornendo strumenti scientifici all'avanguardia che gli Stati membri possono utilizzare per trasformare la politica sanitaria per la salute di tutti;
- Stimolare l'attuazione dei programmi nei singoli Stati membri mediante:
 - Fornire cooperazione tecnica tra i paesi membri, anche utilizzando l'esperienza dell'OMS in ciascun paese, per facilitare lo scambio di informazioni tra le organizzazioni sanitarie nazionali e regionali;
 - Assumere un ruolo guida nella regione nell'eradicazione e nella lotta alle malattie e ai fenomeni che rappresentano la maggiore minaccia per la salute pubblica, come le epidemie di malattie infettive o le pandemie, come le malattie della dipendenza da tabacco;
 - Promuovere una politica sanitaria per tutti con la partecipazione di più partner creando una rete di centri nella Regione Europea;
 - Facilitare il coordinamento delle azioni in caso di improvvisi disastri naturali che minacciano la salute pubblica nella Regione Europea (OMS, Health for all in the 21st Century, 1998).

I servizi sanitari e sociali a livello comunitario dovrebbero assistere le persone anziane nella loro vita quotidiana e dovrebbero tenere sempre più conto dei bisogni e dei desideri delle persone anziane in relazione alle condizioni abitative, al reddito e ad altri fattori che espandono la loro autonomia e aumentano la loro attività sociale. L'obiettivo principale è ridurre l'insorgenza e la diffusione di malattie e altre cause di cattiva salute fisica e mentale e ridurre il numero di morti premature (OMS, Health for all in the 21st Century, 1998).

Tre approcci per un invecchiamento sano

È importante vivere il più a lungo possibile, ma non meno importante è la qualità della vita, la condizione fisica e mentale, il buon umore e soprattutto la salute. Questi fattori di base coprono i tre aspetti della salute:

- Fisico
- Mentale
- Spirituale

Trascurare qualcuno di loro non ci darà l'optimum; va ricordato che quando siamo sani (leggi anche vitali e soddisfatti) lavoriamo in modo più efficiente, riposiamo in modo più efficace e affrontiamo meglio le avversità e abbiamo più gioia nella vita di tutti i giorni.

Per essere sani non basta affermare che non ci sono malattie. Salute significa completo benessere psicofisico, vitalità, benessere, energia e soddisfazione per la vita.

Alcuni fattori giocano un ruolo importante nel nostro senso di salute:



- Nutrizione
- Movimento (inclusa la cura della colonna vertebrale, attività all'aperto)
- Luce solare (passeggiate)
- Acqua
- Aria (respiro)
- Riposo (vivere secondo le leggi della natura)
- Capacità di affrontare lo stress (allegro, allegro, cuore/pensiero felice, prendersi cura delle proprie emozioni e sentimenti)

Non dimentichiamo che rimanere in salute non si riduce solo all'assunzione di farmaci o integratori prescritti per varie malattie o malattie. Vale la pena scoprire dal medico curante quali attività vale la pena intraprendere per migliorare il trattamento sanitario dell'anziano. Potresti scoprire che è consigliabile introdurre determinati alimenti nella tua dieta o concentrarti su esercizi specifici. È importante sviluppare buone nuove abitudini nell'anziano; gli scienziati hanno testato che occorrono circa 90 giorni per consolidare una nuova abitudine. L'educazione alla salute, la progettazione e l'attuazione di diverse attività preventive sono le forme fondamentali per promuovere la salute.

Per combinare i fattori sopra menzionati in un insieme coerente che porterà i risultati attesi, dovresti ricordare il buon senso e la moderazione. Uno qualsiasi dei fattori utilizzati in eccesso può portare a malessere o malattia. Sia i pasti abbondanti che la fame eccessiva non fanno bene alla nostra salute. Quando ci alleniamo troppo o trascorriamo troppo tempo al sole, mettiamo a rischio la nostra salute e persino la nostra vita. Anche un consumo eccessivo di acqua può portare alla deposizione di acqua in eccesso nel corpo. Non c'è persona la cui salute migliori in poche ore solo perché improvvisamente si sta esercitando duramente; al contrario, un tale sforzo può essere dannoso, soprattutto quando il corpo non è preparato. Così, sia nella vita giovane che in quella matura, la moderazione, la pazienza e l'autodisciplina sono i valori prioritari nella lotta per una vecchiaia dignitosa.

Considerando quanto sopra, la profilassi è molto importante per la salute degli anziani. Ecco le quattro fasi della profilassi:

- 1) Profilassi precoce:
 - a) Prevenire l'insorgere di condizioni e comportamenti sfavorevoli (sociali, culturali, economici) che contribuiscono ad aumentare il rischio di malattia
 - b) Consolidamento di modelli corretti di uno stile di vita sano, ad es. modellare modelli di comportamento positivi,
 - c) Prima l'intervento è, più è efficace
- 2) Prevenzione primaria
 - a) Mira a ridurre la probabilità di malattie e disturbi di salute e alcune deviazioni dalla buona salute contrastando condizioni dannose prima che possano causare malattie
 - b) Prevenzione delle malattie controllando i fattori di rischio; Esempio: immunizzazione
 - c) Divisione di prevenzione primaria:
 - i) Profilassi specifica - misure per prevenire una malattia specifica
 - ii) Profilassi non specifica - misure per prevenire molte malattie
- 3) Profilassi secondaria
 - a) Prevenire le conseguenze della malattia attraverso la sua diagnosi precoce e il trattamento attraverso test di screening



- b) Screening - un'azione organizzata che coinvolge la diagnosi precoce di malattie o condizioni patologiche nella popolazione con l'uso di semplici test diagnostici massicciamente utilizzati
- c) Esempi:
 - i) Cancro al seno -> mammografia
 - ii) Cancro al colon -> colonscopia
 - iii) Diabete -> misurazione della glicemia
- 4) Profilassi di fase III
 - a) Azioni per fermare il processo della malattia
 - b) Prevenire gli effetti di una malattia passata e contrastarla
 - c) Recidive di malattia e riospedalizzazione
 - d) Minimizzazione dei danni secondari, delle complicanze e dei possibili difetti causati dalla malattia
 - e) Promuovere i giusti trattamenti tra i pazienti in poche parole: rallentare la progressione della malattia e ridurre le complicanze
 - f) Esempio: riabilitazione dopo un ictus.

Autoriflessioni

Perché pensi sia importante mantenere la salute fisica, mentale e spirituale degli anziani? E cosa può succedere agli altri due se uno di questi si deteriora?

Risorse e ulteriori letture

- Salute mentale degli anziani: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Invecchiamento sociale ed emotivo: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3950961/>

Materiali video

- Come organizzare una casa di cura: <https://youtu.be/-5nNnlvdh10>
- Com'è facile organizzare le cure: <https://youtu.be/-5nNnlvdh10>

4.2. Come invecchiare bene

Per promozione della salute si intendono tutte le attività che consentono di controllare, supportare e sforzarsi di mantenere o migliorare la salute di un anziano. È possibile sviluppare abitudini appropriate incoraggiando gli anziani ad adottare uno stile di vita sano. Il termine "promozione della salute" è apparso per la prima volta nel 1945. Henry Sigerist ha posto la promozione della salute come uno dei quattro pilastri principali della medicina, insieme alla prevenzione, al trattamento e alla riabilitazione delle malattie. Ha definito questo concetto come una serie di attività che portano alla fornitura di condizioni appropriate per la vita, il lavoro, l'istruzione, la cultura fisica, nonché il riposo e la ricreazione.

Nella seconda metà del XX secolo, la promozione della salute è emersa come movimento sociale. Il movimento è iniziato con un approccio scientifico alle scoperte epidemiologiche che indicavano che il comportamento umano individuale è il principale determinante della salute individuale. Oggi parliamo di promozione in modo molto più ampio, principalmente nel contesto degli standard sanitari promossi dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS).



Va ricordato che la promozione della salute si concentra su quei fattori che garantiscono la salute degli individui e, di conseguenza, dell'intera società. La ricerca condotta mostra che la condizione di salute di ogni essere umano è influenzata in massima misura dallo stile di vita, in misura minore da fattori dell'ambiente fisico e da fattori genetici, e meno dall'assistenza sanitaria.

Nutrizione - Ottieni pasti regolari e sani

Nell'elencare i fattori che influenzano la salute, la prima priorità è la dieta, intesa in due modi. La dieta come modo razionale di mangiare - mangiare cose sane ed evitare quelle non salutari (fast food, cibi lavorati) è ovvio, il fattore fondamentale e necessario nel contesto dell'assistenza sanitaria. La seconda comprensione della nutrizione è anche prendersi cura della selezione appropriata degli ingredienti, evitando prodotti alimentari contenenti sostanze malsane (conservanti, E, zuccheri, ecc.). Si tratta di una concezione "più avanzata" della dieta, che richiede un grande sforzo per la ricerca di prodotti e competenze elevate - sapere cosa è sano e cosa non lo è.

Nel caso degli anziani, grande importanza è attribuita a una dieta sana. Il processo di invecchiamento è spietato per i nostri organi, che smettono di funzionare correttamente, anche il metabolismo rallenta e il processo digestivo stesso richiede più tempo ed è stressante per il corpo. La dieta cambia con l'età, soprattutto se l'allievo è malato. Ciò che un tempo era gustoso e buono per un anziano, oggi potrebbe rivelarsi dannoso per lui.

Certo, è impossibile credere alle diete miracolose che appaiono, non sono provate e non si sa quali saranno gli effetti del loro uso sugli organi interni. Dovresti imparare da fonti provate e fidarti delle opinioni dei medici e della ricerca scientifica. Vale la pena osservarsi e scegliere i modi di mangiare che favoriscono il recupero e ti mantengono in salute. Alcune regole e diete sono state utilizzate per decenni, i cui effetti sono noti alla medicina. La tribù degli Hunza ne è un buon esempio (Onet Podroze, 2015), famosi per la loro longevità, aspetto giovanile, straordinaria forma fisica fino agli ultimi giorni di vita, grande vitalità, malattie da assenza di civiltà nonché gioia e allegria.

Nutrizione nella Valle dell'Hunza

Gli Hunza vivono nell'odierno Pakistan, in uno dei luoghi più inaccessibili e appartati del mondo, conducendo una vita molto semplice che sembra essere una ricetta per la longevità. I membri di questa tribù non hanno sentito parlare delle malattie con cui lotta la civiltà occidentale. A malapena sanno cosa sono il cancro, il diabete, l'obesità o l'ipertensione.

Il dottor Jay M. Hoffman si è recato nella Valle di Hunza per dare un'occhiata più da vicino a questo fenomeno unico. Nel 1968 pubblicò i risultati delle sue ricerche nel libro "Il segreto delle persone più sane e più longeve del mondo". Sfortunatamente, Hoffman non ha risposto alla domanda che ci preoccupa, quanta influenza ha il clima himalayano sulla longevità degli Unni. Tuttavia, grazie a questa pubblicazione, si sa già cosa mangiare e come vivere per mantenersi in salute fino alla vecchiaia. Il cibo più sorprendente nella dieta Hunza era un gran numero di semi di albicocca. La medicina moderna ha scoperto che contengono una buona quantità di vitamina B17 (amigdalina), che in realtà ha effetti antitumorali. I membri della tribù hanno mangiato duecento volte di più dell'americano medio! Hoffman ha anche affermato che dietro il segreto della longevità c'è anche lo stato d'animo degli Hunza e come percepiscono la vecchiaia in generale.



Credono che un uomo di mezza età abbia circa 100 anni. È interessante notare che le donne di questa tribù sembrano praticamente sempre due volte più giovani di quanto indicherebbe il loro certificato di nascita. La tribù Hunza ha la capacità naturale di non invecchiare e non ammalarsi? Beh no. Gli Hunza vivono nel Pakistan di oggi, in uno dei luoghi più inaccessibili e appartati del mondo, conducendo una vita molto semplice che sembra essere una ricetta per la longevità. I membri di questa tribù non hanno sentito parlare delle malattie con cui lotta la civiltà occidentale. A malapena sanno cosa sono il cancro, il diabete, l'obesità o l'ipertensione.

La dieta Hunza è stata analizzata e ha scoperto che i membri di questa tribù mangiano grandi quantità di frutta e verdura cruda (ad esempio patate, carote, rape, zucca, mele, ribes nero, ciliegie, prugne, albicocche), noci (nocciole e mandorle) e oli fatti da loro. Ottengono proteine animali mangiando pollo, yogurt e formaggio e bevendo latte. Inoltre, mangiano molti cereali: grano saraceno, grano, miglio e orzo. Queste persone, a parte il latte, bevono praticamente solo acqua di ghiacciaio. Il vino è utilizzato solo per scopi medici.

Gli abitanti della Valle dell'Hunza mangiano poco, di solito due pasti principali al giorno, anche se lavorano principalmente fisicamente. Grazie a questo, sono molto più resistenti e hanno più energia. Gli adulti consumano meno di 2.000 calorie al giorno. Un altro segreto di questa tribù è ... il digiuno, che di solito dura diversi giorni e di solito si svolge in primavera. Gli scienziati dicono che il digiuno di qualche giorno fa molto bene all'organismo perché lo aiuta a "ripristinarsi". Gli Hunza iniziano a digiunare fin dalla tenera età. Grazie a questo, si abitua a questo stile di vita. Guardando la dieta di queste persone, si può concludere che il loro menu non è particolarmente eccezionale o innovativo. In realtà, non è diverso da quello che i medici raccomandano da tempo: non mangiare troppo, mangiare grandi quantità di frutta e verdura, bere molta acqua e fare sport. Il problema con la civiltà occidentale, tuttavia, è che non può adattarsi a questo consiglio apparentemente semplice.

La famiglia Hunza utilizza tutti questi fattori di salute nelle loro vite. Qualcuno potrebbe dire "sì, ma gli Hunziani vivono in un ambiente pulito e non inquinato, quindi non possono essere paragonati alle persone che vivono nel mondo civile". Tuttavia, vale la pena introdurre gradualmente la loro dieta e le loro abitudini per migliorare il tuo tenore di vita e prepararti a una vecchiaia dignitosa.

Nutrizione a Okinawa

Un altro esempio simile è il popolo di Okinawa o gli antichi caucasici. Il paese in cui le persone vivono più a lungo al mondo è il Giappone. La ricerca scientifica ha dimostrato che i giapponesi devono la loro longevità principalmente alla loro dieta e stile di vita specifici. Ciò è particolarmente visibile sull'isola giapponese di Okinawa (Cichocka, 2018).

Il luogo su quest'isola dove l'aspettativa di vita è persino più lunga di quella di Okinawa è il villaggio di Ogimi. La longevità del popolo giapponese è principalmente dovuta al fatto che malattie cardiache, ipertensione, ictus, diabete di tipo 2 e alcuni tipi di cancro sono rari.

Gli abitanti dell'Okinawa giapponese sono caratterizzati da longevità, un gran numero di centenari e raramente soffrono di malattie legate alla vecchiaia. Gli scienziati ritengono che gli isolani debbano tutti questi benefici per la salute al loro stile di vita, in particolare alla loro dieta tradizionale, che, nonostante sia a basso contenuto calorico, è ricca di preziose sostanze nutritive, soprattutto antiossidanti e flavonoidi.



Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che le diete che riducono il rischio di malattie della civiltà sono simili alle diete di Okinawa, cioè sono ricche di verdura e frutta (grazie alla quale contengono molti antiossidanti e altre sostanze fitochimiche), preferiscono i prodotti a base di cereali integrali, prodotti a basso indice glicemico e ridotto consumo di carne, cereali lavorati, latticini interi, a basso contenuto di acidi grassi saturi, zucchero.

Molte caratteristiche della dieta di Okinawa sono simili anche alla dieta mediterranea e alla dieta DASH. La caratteristica comune di queste diete è che contribuiscono all'insorgere meno frequente di molte malattie civili, come le malattie cardiovascolari, l'ipertensione arteriosa, il diabete di tipo 2 e alcuni tipi di cancro. Inoltre, la longevità degli abitanti di Okinawa e dei paesi mediterranei indica che le loro diete possono addirittura rallentare il processo di invecchiamento. La dieta DASH aiuta anche a prolungare la vita degli anziani.

La dieta mediterranea e la dieta DASH sono più vicine alla nostra tradizione culinaria e il loro utilizzo porterà grandi benefici per la salute. Possiamo anche assumere molti elementi dalla dieta di Okinawa, così come modificarne altri per essere applicabili alle nostre condizioni.

Lo stile di vita e la filosofia di vita degli abitanti di Okinawa favoriscono la loro longevità. Le attività quotidiane e le scelte fatte, ma anche il modo in cui le persone pensano alla vita della gente di Okinawa - tutto questo crea una sorta di miscela che contribuisce a una condizione migliore e a una vita lunga e sana. La loro filosofia di vita si basa su diversi principi:

- Essere impegnati e attivi il più a lungo possibile, anche in età avanzata,
- Prendendo gioia e persino felicità dall'essere occupati,
- Ottimismo e godersi la vita, anche in età avanzata,
- Accogliere ogni mattina come un successo personale che... può essere accolto,
- La gioia di ogni successivo compleanno che è arrivato,
- Approccio alla vita come un'avventura lunga, interessante e divertente,
- Forti legami familiari così come con amici, conoscenti, vicini e comunità locale
- Disponibilità ad aiutare le persone circostanti,
- Lavorare in un team di persone come parte dello spettacolo, ma anche come parte del lavoro per il quartiere, il quartiere, la città,
- I legami familiari e di amicizia e il fatto di poter sempre contare su di loro danno un forte senso di sicurezza
- Trovando sempre il senso della vita,
- Avere passioni e perseguirle, ma non devono essere grandi passioni,
- Tutti i giorni, anche piccola attività fisica, se possibile, principalmente passeggiate o lavori in giardino.

Vale la pena che ciascuno di noi consideri quanto di questa filosofia di vita di persone longeve possiamo accettare. Più riusciamo, maggiori sono le possibilità che abbiamo di una vita più lunga e più sana.

Gran parte di questa filosofia si trova nei Principi nutrizionali per gli anziani, relativi alla Piramide dell'alimentazione sana e dell'attività fisica per gli anziani, sviluppati da esperti dell'Istituto per l'alimentazione e la nutrizione.

La dieta della longevità di Okinawa I presupposti principali della dieta della longevità di Okinawa:



- I menu giornalieri non sono monotoni, la dieta è molto varia, il che significa che il corpo riceve ogni giorno molti nutrienti diversi. Si mangia una varietà di cibi.
- Non c'è eccesso di cibo, i pasti un tantum sono piccoli. Non mangi a tuo piacimento; la fine di un pasto è piena per circa l'80%.
- La dieta contiene una grande varietà di verdure e frutta (almeno 7 tipi di frutta al giorno), semi di legumi, prodotti di soia (principalmente tofu), miso, patate chiamate rustata (questa è una varietà più leggera di patate dolci), pesce (circa 3 volte a settimana), alghe (kombu, nori).
- Le verdure consumate quasi quotidianamente includono, tra le altre: carote, peperoni, goya (anello di cetriolo), cavoli, cipolle, aglio, germogli di soia, hechima (un tipo di cetriolo).
- Un frutto consumato di frequente è un agrume chiamato shikuwasa, che cresce ad Okinawa. Questo frutto contiene molti più polifenoli rispetto ad altri agrumi.
- La dieta include riso tutti i giorni, integrato dalla pasta chiamata soba o udon.
- La carne si mangia solo 1-2 volte a settimana
- Ridurre il consumo di zucchero (Okinawa consuma circa 1/3 della quantità di zucchero rispetto al consumo medio in Giappone). Il principale tipo di zucchero utilizzato è lo zucchero di canna.
- Consumare meno sale.
- Fornire circa 1.800 kcal al giorno dal cibo.

Una parte indispensabile della dieta è bere il tè. Il più popolare ad Okinawa è il tè sanpin, una miscela di tè verde con fiori di gelsomino.

In conclusione: la dieta di Okinawa è ricca di vitamine (comprese le vitamine antiossidanti), minerali, fibre, flavonoidi e acidi grassi omega-3. È povero di acidi grassi saturi, colesterolo alimentare, zucchero e dolci. Inoltre, l'attività fisica e sociale quotidiana è parte integrante dello stile di vita di Okinawa.

Comune nella dieta di questi popoli, così come nelle buone diete diffuse oggi. Ad esempio, la base della dieta Hunza sono cereali, verdura, frutta, latticini (latticello, yogurt, formaggio), principalmente da latte di capra. I prodotti sono ovviamente naturali, cereali con farine integrali. La carne appare raramente nel loro menu. Tale nutrizione influisce non solo sulla salute ma anche sul recupero.

Comportamenti alimentari

La vecchiaia biologica è un processo individuale che avviene naturalmente con un ritmo e un grado diversi, il cui inizio può essere considerato l'infanzia (Pietrasiniński, 1990).

Il comportamento nutrizionale (Krenzel, et al., 2018) è definito come una dieta a lungo termine, compreso il consumo di prodotti e piatti specifici di una determinata regione, paese o gruppo di persone. La cucina polacca, sebbene non sia salutare, cambia nel tempo. Ci sono sempre più ristoranti e bar che servono piatti da tutto il mondo nel paese e i confini sia culturali che culinari stanno diventando labili. Vale anche la pena prestare attenzione alla disponibilità diffusa di vari tipi di materie prime e prodotti provenienti da diverse zone climatiche. Questi cambiamenti influenzano il comportamento alimentare di persone di tutte le età.

La ricerca pubblicata mostra che le persone di età superiore ai 55 anni, istruite e benestanti mangiano le cose più sane, e quelle sotto i 25 anni, poco istruite, che vivono in grandi città o villaggi, così come gli agricoltori e i pensionati, mangiano il peggio. Nel gruppo delle persone anziane, questa dipendenza deriva dal fatto che le generazioni più anziane hanno appreso il loro modello nutrizionale a casa, dove la disponibilità di prodotti trasformati era limitata e il ritmo di vita era più lento. D'altra parte, la generazione



nata dopo il 1985 vive sempre più velocemente e non ha tempo per festeggiare i pasti. Il cibo viene spesso preparato da loro con prodotti altamente trasformati, il che riduce i tempi di preparazione, ma ha un effetto negativo sul corpo. Come influisce negativamente sul corpo. L'alimentazione è un fattore importante che determina la durata e la qualità della vita umana. Nel nostro Paese si presume che il corretto modello di nutrizione debba basarsi sugli "Standard nutrizionali per la popolazione polacca", che includono la quantità e la tipologia dei singoli ingredienti, come proteine, grassi, carboidrati, vitamine, microelementi, macronutrienti e acqua, strettamente adeguati a un dato gruppo di persone, tenendo conto della loro età, sesso, peso corporeo o condizione fisiologica. Su questa base vengono sviluppate raccomandazioni nutrizionali, il cui rispetto ha un effetto positivo sulla salute e sul benessere (Ciborowska, 2015).

Negli anziani, l'intensità dei cambiamenti biochimici - aumenta il vantaggio del catabolismo sull'anabolismo, che si traduce in una riduzione della domanda di energia. È anche causata da una riduzione dell'attività fisica e delle malattie, che si traduce nella riduzione della massa muscolare a favore del tessuto adiposo (da circa il 20% a circa il 36%). Inoltre, la quantità di minerali diminuisce (da circa il 6% a circa il 4%) e le funzioni di organi come reni, polmoni, stomaco e intestino sono indebolite. Si stima che il metabolismo dopo i 40 anni rallenti di circa l'1% all'anno, il che significa che il fabbisogno energetico degli anziani è inferiore di almeno il 20% rispetto all'età adulta.

Nutrizione e gestione delle malattie

I fattori incontrollabili sono qualcosa che nessuno può influenzare - alcune cose, anche con la volontà e la motivazione più forti, non possono essere evitate; distinguiamo tra geni e ambiente e dintorni. Alcune persone nascono con una predisposizione a determinate malattie (soprattutto malattie cardiologiche e articolari). Queste persone non hanno un impatto abbastanza grande sulla salute ed è anche difficile aiutarle. Quindi, è importante parlare con il medico curante in modo che possa scoprire quali predisposizioni abbiamo ad ereditare malattie genetiche. Il secondo fattore è l'ambiente in cui viviamo, sempre più persone vivono in condizioni dannose per la salute. I fattori nocivi sono, prima di tutto, alti livelli di rumore e aria inquinata, la vicinanza di centri industriali (fabbriche, centrali elettriche, impianti di depurazione) e nessun contatto con la natura.

L'educazione alla salute è un processo continuo di insegnare alle persone come vivere per mantenere e migliorare la propria salute e quella degli altri e, in caso di malattia o disabilità, partecipare attivamente al suo trattamento, gestirne e ridurre attivamente gli effetti. Secondo (Ciechaniewicz, 2008), gli obiettivi dell'educazione sanitaria possono essere focalizzati su tre aspetti legati alla salute, in caso di pericolo - fattori di rischio, e in caso di malattia - sui modi di affrontare la malattia.

Dati gli obiettivi di cui sopra, si distingue:

- • Modello di educazione sanitaria incentrato sulla salute (educazione promozionale o partecipata) - trasferire conoscenze e modellare la capacità di attuare comportamenti benefici per la salute, attivazione per intraprendere azioni pro-salute;
- • Modello di educazione sanitaria orientato ai fattori di rischio (educazione autorevole) - motivare, consigliare, dare orientamento, sostenere i cambiamenti che influiscono positivamente sulla salute - comunicazione unidirezionale;



- Modello di educazione sanitaria orientato alla malattia - educazione partecipata (Marzano & Ochoa Siguencia, 2021) - sensibilizzare le persone sulla relazione tra vari fattori di rischio e una specifica malattia, ricerca congiunta di una soluzione a un problema di salute.

Nel caso dell'educazione del paziente, l'obiettivo principale è aiutare a comprendere la malattia e imparare a convivere con la malattia, in particolare: preparare la persona in cura alla cooperazione nel processo terapeutico, funzionare come paziente in varie istituzioni di cura e assistenza sanitaria, e la preparazione per la cura di sé. Woynarowska sottolinea che per partecipare attivamente a questo processo, il paziente deve conoscerlo, capirlo, essere capace e disposto a farlo (Woynarowska, 2016).

La conoscenza dei principi dell'insegnamento è particolarmente utile nell'attuazione dei compiti di educazione sanitaria, dove i destinatari sono persone anziane che possono avere diverse e complesse problematiche geriatriche legate, tra l'altro, all'acquisizione di conoscenza, percezione e comprensione. A causa di disturbi, cambiamenti organici, o trovandosi in una situazione difficile, incomprensibile per il paziente, la ricezione dei contenuti educativi può essere difficile, pertanto le conoscenze veicolate nel corso dell'istruzione dovrebbero essere accessibili, comprensibili e chiare (Woynarowska, 2016). Conoscere le regole dell'insegnamento e seguirle nel processo di educazione sanitaria può aiutare in questo. Nowacki distingue sette principi di base dell'educazione (Nowacki, 1999):

- Visibilità
- Attività consapevole
- Combinare la teoria con la pratica
- Regolarità (sistematica)
- Convenienza (grado di difficoltà)
- Durata delle conoscenze e delle abilità
- Individualizzazione dei team.

Quando si pianificano attività educative per gli anziani, a causa di limitazioni di salute, difficoltà di funzionamento, il numero di argomenti educativi dovrebbe essere limitato durante un incontro e le informazioni dovrebbero essere fornite in modo facile da ricordare. Si consiglia di coinvolgere i caregiver degli anziani nel processo educativo e di predisporre materiali informativi accessibili che chiariscano e consolidino le conoscenze acquisite nel percorso formativo.

Il tema delle attività educative riguardanti gli anziani e i loro tutori dovrebbe valere in particolare (Kornatowski & Grzešek, 2010):

- Diete (rischio di obesità o malnutrizione, predisposizione allo sviluppo di malattie
- Ipertensione, cardiopatia ischemica, ictus); i principi di una corretta alimentazione; metodi per cambiare abitudini alimentari sfavorevoli;
- Attività fisica - principi e forme di attività consigliate, a seconda della capacità funzionale e della salute, i benefici dell'aumento dell'attività fisica;
- Stress - sensibilizzare gli anziani al problema degli alti livelli di stress; metodi per far fronte a una situazione difficile, rilassamento - riguardante gli anziani e gli operatori sanitari;
- Dipendenze - sensibilizzazione alle conseguenze di comportamenti anti-salute (l'uso di stimolanti); incoraggiare le persone a ridurre o smettere di fumare, a smettere di dipendere dall'alcol; supporto mentale delle persone che fanno tentativi, motivanti;
- Infortuni e infortuni - prevenzione delle cadute, organizzazione di un ambiente di vita sicuro;



- Nel caso delle malattie - educazione alle malattie, comportamenti salutistici favorevoli all'efficacia della terapia; prevenzione secondaria della disabilità;
- Nel caso dell'infermo - in termini di malattie e attività di cura, attuazione di programmi riabilitativi, terapia occupazionale.

Il diabete può colpire gli anziani, ma anche i bambini e gli adulti. Il più delle volte viene trattato con dieta, compresse o insulina. È caratterizzato da un malfunzionamento del pancreas nel corpo. La malattia è anche associata a bassa attività fisica dei pazienti, sovrappeso o obesità, ipertensione e colesterolo alto, nonché consumo eccessivo di zuccheri e grassi. La cosa più importante nel suo trattamento negli anziani è aderire alla dieta e ai pasti regolari. Inoltre, se possibile, dovresti aumentare la tua attività fisica, anche facendo passeggiate regolari.

Il problema dell'incontinenza urinaria può manifestarsi a qualsiasi età, ma è abbastanza comune nelle persone anziane. L'incontinenza urinaria è piuttosto imbarazzante, quindi devi essere paziente poiché queste persone non sono in grado di controllarla completamente. In tali situazioni, vale la pena introdurre i cosiddetti pantaloni per pannolini per adulti, che ridurranno al minimo il disagio di una persona anziana. È anche molto importante prendersi cura dell'igiene per evitare problemi della pelle o addirittura infezioni del tratto urinario. L'incontinenza urinaria provoca una sensazione di imbarazzo, che fa chiudere l'anziano in se stesso ed evitare il contatto con altre persone. Proviamo a sostenerla nell'affrontare il suo imbarazzante disturbo.

Autoriflessione

Come convincere le persone anziane a cambiare alimentazione?

Risorse e ulteriori letture

- Alimentazione e anziani: <https://nutritionaustralia.org/fact-sheets/nutrition-and-older-adults-2/>
- Esigenze nutrizionali quando hai più di 65 anni: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Nutrition-needs-when-youre-over-65>

Materiali video

- Nutrizione e anziani: <https://www.youtube.com/watch?v=X22laeb-XFc>
- Invecchiare in salute con l'alimentazione: <https://www.youtube.com/watch?v=KD-FmeueFUo>

4.3. Esercizi di attività fisica

Di seguito, in forma abbreviata, le più importanti linee guida dell'Unione Europea relative all'attività fisica delle persone anziane, approvate dal Gruppo di Lavoro UE "Sport and Health" (EC, 2008):

- Qualsiasi attività fisica è meglio di nessuna.
- Ogni persona anziana dovrebbe evitare periodi prolungati trascorsi in posizione seduta.
- Presta attenzione alla tua attività fisica quotidiana: cammina il più a lungo possibile, sali le scale invece di usare l'ascensore, ecc.
- Si raccomanda agli anziani di scegliere un'attività piacevole.



- Le persone anziane dovrebbero intraprendere attività fisica per almeno 150 minuti (2 ore e mezza) a settimana di esercizio moderato in singoli periodi, ad es. 30 minuti 5 volte a settimana.
- Benefici comparabili si possono ottenere dall'intenso sforzo fisico per min. 20 minuti 3 giorni a settimana o una combinazione di periodi moderati e intensi.
- Per maggiori benefici per la salute, è consentito estendere il tempo di esercizio a 300 minuti (5 ore) a settimana (esercizio moderato).
- La quantità necessaria di attività fisica può essere accumulata in almeno 10 round.
- L'allenamento della forza dovrebbe essere effettuato almeno due volte a settimana.
- Gli esercizi di rafforzamento muscolare dovrebbero essere ripetuti 8-12 volte in serie. Se un esercizio diventa troppo facile, si consiglia di aumentare la resistenza o eseguire una serie aggiuntiva.
- Gli esercizi che migliorano la coordinazione motoria sono di particolare importanza per gli anziani.
- Gli anziani dovrebbero allenarsi accompagnati, ad es. iscrivendosi ad attività di gruppo organizzate o invitando familiari o amici ad allenarsi insieme.
- Il tempo e l'intensità dell'esercizio dovrebbero essere aumentati lentamente sotto la supervisione di un medico e/o fisioterapista.

Il movimento e l'attività fisica dovrebbero essere assicurati nella nostra vita. Ognuno di noi preferisce altre forme di movimento. La forma più semplice, accessibile a tutti, è una passeggiata, e ancora meglio, una passeggiata. Anche 15 minuti al giorno dedicati all'esercizio fisico miglioreranno notevolmente la tua salute e il tuo benessere. Quando proviamo qualche forma di esercizio che ci piace, è un buon inizio per prendere l'abitudine di farli, e poi diventeranno necessari, proprio come sentiamo il bisogno dell'igiene personale.

Molti **specialisti** raccomandano lo yoga, che non appesantisce le articolazioni, agisce perfettamente sulla colonna vertebrale e fornisce la giusta quantità di ossigeno a cellule e tessuti e rilassa perfettamente (un modo per alleviare lo stress). Lo yoga è una disciplina universale anche per la salute degli anziani. Molti effetti sulla salute dello yoga sono noti e descritti in letteratura. La colonna vertebrale è il fondamento di tutti. Molti disturbi sono causati dalla negligenza della colonna vertebrale. Oltre alla nutrizione, la condizione della colonna vertebrale è influenzata dal movimento e dalla corretta postura del corpo. Mentre la rimozione, ad esempio, di varie distorsioni delle vertebre richiede l'aiuto di uno specialista, puoi sviluppare tu stesso la postura corretta.

La respirazione sta assorbendo l'energia vitale naturale. La nostra vita è tra il primo e l'ultimo respiro. Il respiro è il cibo senza il quale non possiamo sopravvivere nemmeno pochi minuti. Tuttavia, questa abilità di base incontrollata con cui nasciamo viene spesso eseguita in modo errato (circa il 90% delle persone). I bambini piccoli respirano correttamente - usano la cosiddetta respirazione diaframmatica, durante la quale l'addome si espande durante l'inalazione e si contrae durante l'espiazione. Tale respirazione migliora la ventilazione, l'apporto di ossigeno al corpo, grazie al quale, durante la reazione di ossidazione, non si formano prodotti nocivi, tossici per il nostro corpo.

Gli adulti spesso respirano con la partecipazione solo della parte superiore dei polmoni, in cui il torace si espande durante l'inspirazione, le braccia sono sollevate e lo stomaco è in dentro. Ciò è dovuto alla mancanza di esercizio, alla curvatura della colonna vertebrale, al sovrappeso, stile di vita sedentario, ecc. Questo modo di respirare "incompleto" colpisce le malattie dell'apparato respiratorio, del sistema sanguigno, del sistema gastrointestinale, dell'ipertensione, del diabete, ecc. Cause di respirazione errata, nonché altri fattori, invecchiamento più rapido del corpo. Non siamo in grado di fornire al corpo



abbastanza ossigeno respirando solo attraverso i polmoni. È abbastanza facile imparare a respirare correttamente e quando diventa un'abitudine, iniziamo a respirare correttamente e automaticamente. Stavo imparando a respirare da solo e ora non ho più bisogno di controllare il mio respiro. Un buon modo per iniziare a imparare è questo semplice esercizio:

- Sdraiati sulla schiena, metti una mano sullo stomaco e prova a respirare in modo che la pancia si sollevi leggermente. Non farlo gonfiando troppo lo stomaco o per troppo tempo. È sufficiente fare più respiri di questo tipo contemporaneamente. Inoltre, dopo aver eseguito più volte un tale esercizio, dovresti prestare attenzione consapevolmente al tuo respiro durante il giorno e controllare come respiri...

Esistono anche tecniche di respirazione speciali, derivate principalmente dalla tradizione yoga, che sono molto favorevoli alla pulizia del corpo, alla riduzione dello stress, all'aumento della concentrazione, alla rimozione della fatica (quando dobbiamo lavorare più a lungo), all'eliminazione di disturbi legati ad es. raffreddori, ecc. Grazie alle pratiche di respirazione, la nostra vita diventa più gioiosa. Il respiro cambia molto. Il respiro è anche una connessione con la parte spirituale di noi. Le pratiche di respirazione ripagano molto rapidamente.

Autoriflessione

Quali attività fisiche faresti (o faresti) con gli anziani?

Risorse e ulteriori letture

- Linee guida sull'attività fisica per gli anziani: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/>
- Attività fisica per gli anziani: <https://food.unl.edu/physical-activity-older-adults>

Materiali video

- Esempio di allenamento di 15 minuti per gli anziani: <https://www.youtube.com/watch?v=Ev6yE55kYGw>
- Esercizi seduti per anziani: <https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44>

4.4. Abuso di sostanze (dipendenze)

Le persone che si sono appena ritirate dalla vita professionale sono particolarmente a rischio di dipendenza da alcol o droghe. Sono anche nel gruppo che è particolarmente vulnerabile ai danni ad esso associati. Gli anziani sono di gran lunga i maggiori consumatori di droga. Questi possono interagire sia tra loro che con l'alcol. Nella migliore delle ipotesi, questo porterà alla malattia per la quale una persona anziana sta assumendo farmaci non verrà trattata in modo efficace, nella peggiore delle ipotesi, potrebbe persino provocare la morte o un'invalidità permanente. Non c'è dubbio che l'abuso di droghe e alcol sia più rischioso per gli anziani che per i giovani. Per i motivi di cui sopra, la dipendenza da sostanze è un problema serio per gli anziani.

Susan W. Lehmann e M. Fingerhood della Johns Hopkins University School of Medicine - autori di un articolo di revisione sui disturbi legati alla dipendenza nella vecchiaia pubblicato su NEJM indicano che i cambiamenti fisiologici nella funzione epatica, che possono verificarsi naturalmente nella vecchiaia,



influenzano la metabolismo sia dell'alcool che di altre sostanze. Questo a sua volta fa sì che gli anziani siano un gruppo particolarmente esposto agli effetti negativi sulla salute del loro abuso. Inoltre, in età avanzata, l'abuso di sostanze comporta un rischio molto maggiore di danni come il deterioramento della vista, lo sviluppo più rapido della demenza e il rischio di cadute. Di conseguenza, l'anziano abusante perderà l'indipendenza più velocemente e dipenderà dalle cure degli altri. Gli esperti avvertono che la stessa dose di una determinata sostanza nella stessa persona in giovane età potrebbe non causare problemi di salute, e in una persona anziana lo fa. Inoltre, la persona potrebbe non notare il cambiamento a causa del calo dell'autocritica in molte persone anziane (Lehmann & Fingerhood, 2018).

Anziani e consumo di alcol alla luce della pubblicazione del team della dott.ssa Agnieszka Bartoszek della Facoltà di scienze della salute dell'Università di medicina di Lublino mostra che praticamente tutti gli intervistati di età superiore ai 65 anni bevono alcolici di tanto in tanto. Nessuno si è dichiarato astinente. Il consumo occasionale è stato dichiarato dall'83,6% intervistati, e alcune volte alla settimana - 16,4% (Dąbrowska & Wieczorek, 2018)

Commentando i risultati, i ricercatori hanno notato che la mancanza di bevitori giornalieri nel gruppo di intervistati non riflette necessariamente la realtà: hanno semplicemente paura di ammettere un tale modello di consumo o addirittura dipendenza. A sua volta, la ricerca citata dalla dott.ssa Katarzyna Dąbrowska e dalla dott.ssa Łukasz Wieczorek dell'Istituto di psichiatria e neurologia di Varsavia nel "Rapporto sull'attuazione dello studio: analisi dei fattori di rischio e dei fattori che proteggono l'uso di sostanze psicoattive tra gli anziani" mostra che entro 12 mesi, tra 60 persone, 60 + (l'età media degli intervistati era 67) si vergognava di bere dal 15% degli intervistati e la necessità di ridurre il consumo di alcol era dichiarata dal 17,5%. La coazione a bere il giorno dopo l'uso - 7,5% Oscillante intorno al 15%. La percentuale di anziani che bevono molto è paragonabile ai risultati dello studio americano. Le informazioni presentate nel suddetto lavoro al NEJM mostrano che il 14,5%. Gli americani di età superiore ai 65 anni consumano più alcol rispetto agli standard di "sicurezza" del paese. Un massimo di tre drink in un giorno e un massimo di sette a settimana in porzioni alcoliche standard è considerato una quantità sicura.

Perché gli anziani usano alcol e droghe in eccesso?

Gli esperti dicono che abbiamo a che fare con persone che, a causa della loro piena attività, si precipitano al lavoro, entrano in età pensionabile e improvvisamente hanno l'impressione di essere scese da un'auto in corsa. Gli anziani possono avere l'impressione che non stia accadendo nulla nella loro vita, che ci sia uno spazio "terribile" di tempo libero, precedentemente gestito completamente con le incombenze quotidiane. Secondo gli scienziati, potrebbe esserci noia che gli anziani non possono sopportare, umore basso o graduale deterioramento delle funzioni cognitive. Le osservazioni dei ricercatori confermano le dichiarazioni degli anziani, che sono state registrate dal suddetto team della dott.ssa Katarzyna Dąbrowska e del dott. Łukasz Wieczorek come parte della ricerca.

- "Mancano di fiducia in se stessi, la sensazione che qualcuno abbia bisogno di loro. Questo manca e la gente va nell'alcool",
- Le persone sole bevono. "
- "Non riescono a sopportare il fatto che andranno in pensione e che questa è l'ultima fase della loro vita. Non mi succederà più niente, solo questo ritiro e la morte ".



L'indagine POL Senior mostra che nel gruppo di persone con più di 65 anni, i sintomi della depressione sono stati mostrati da oltre il 26% soggetti. Le persone che bevono regolarmente quasi tutti i giorni o usano alcol per regolare le proprie emozioni, ad es. a causa dell'ansia, dell'insonnia o della mancanza di piacere, hanno un alto rischio di sviluppare una dipendenza.

Come osservare i primi segni di dipendenza negli anziani Va ricordato che lo sviluppo della dipendenza da alcol negli uomini e nelle donne è diverso. Nelle donne, la dipendenza può svilupparsi in un tempo molto più breve rispetto agli uomini. Gli uomini sembrano essere più resilienti: alcuni di loro consumano regolarmente grandi quantità di alcol per 30 o 35 anni, e solo verso la pensione il bere sfugge di mano; quando è sufficiente per le donne 2-3 anni per andare in una clinica per il trattamento delle dipendenze.

Un altro problema che si può osservare tra gli anziani è la sperimentazione di droghe, spesso diverse da quelle dei giovani, che solitamente cercano l'euforia o l'intossicazione. Gli anziani meno spesso dei giovani cercano applicazioni diverse da quelle utilitaristiche (ad es. prevenire l'insonnia). Quindi, molto spesso gli anziani abusano di droghe che li aiutano ad addormentarsi, e tra questi trovano farmaci con un alto potenziale di dipendenza, ad es. benzodiazepine. Inoltre, il rischio di effetti collaterali di questo gruppo di farmaci è maggiore nel gruppo degli anziani rispetto ai giovani a causa del metabolismo lento, della massa muscolare inferiore e della massa grassa più elevata e della ridotta percentuale di acqua nei tessuti del corpo. Gli scienziati sottolineano che anche i farmaci con effetto analgesico, derivati degli oppioidi, sono pericolosi. Esiste anche un gruppo piuttosto ampio di preparati che non hanno alcun potenziale di dipendenza, i cosiddetti farmaci da banco che vengono semplicemente abusati.

Inoltre, dovresti anche prestare attenzione al fatto che gli anziani non abbiano ritmi circadiani disturbati, non inizino a dormire durante il giorno e non abbiano problemi ad addormentarsi di notte. Se ci sono sintomi inquietanti: vertigini, andatura strana, linguaggio alterato, vale la pena chiamare un'ambulanza. Possono anche essere disturbi neurologici, disidratazione e non vanno presi alla leggera.

Questi sintomi possono o non possono indicare una dipendenza da anziani:

- Disturbi del sonno, frequenti cambiamenti di umore, irritazione persistente, ansia, depressione
- Nausea, vomito, tremori corporei, problemi di coordinazione dei movimenti
- Ferite inspiegabili, lividi, cadute frequenti, problemi di igiene, malnutrizione
- Confusione, problemi di orientamento, disturbi della memoria, sonnolenza diurna, tempi di reazione lenti
- Ritiro dalla vita sociale, richiesta di una rapida ricarica di un bicchiere con alcol, vesciche nascoste con droghe o farmaci, "camminare" intorno alle cliniche per ottenere una prescrizione.

Secondo i ricercatori, la terapia delle dipendenze può essere attuata anche in una persona anziana, purché sia cognitivamente competente. È legato al processo di apprendimento. Ad esempio, il fatto che andare in un ristorante dove vengono serviti alcolici all'inizio della sobrietà minaccia il processo. Che fare acquisti in un negozio di liquori può creare una facile tentazione.

Vale la pena cercare attività nella zona in cui gli anziani potrebbero partecipare. Corsi per anziani, centri sociali, circoli, volontariato. Anche chattare online con i tuoi nipoti può aiutare. La vita in pensione non deve e non deve essere noiosa e triste.



Aspetti mentali e spirituali

Sulla base dei concetti indicati, Ryff ha sviluppato 6 dimensioni del funzionamento positivo nella vecchiaia (Mioduszevska, 2011):

- Obiettivo di vita, la cui essenza dovrebbe essere la dimensione sociale della vecchiaia, perché con la pensione lo è disturbato e fa sì che il ruolo del pensionato determini altri ruoli nella vita, e di conseguenza porta all'esclusione sociale dell'individuo. La chiave per contrastare l'esclusione è un'attività sociale e lo sviluppo delle relative risorse.
- Relazioni positive con gli altri sotto l'aspetto di relazioni interpersonali di fiducia e calorose, una persona capace di amore, amicizia, identificazione con gli altri. La base della natura umana è di funzionare sulla base della fiducia. Inoltre, sono fondamentali anche il rispetto, la compassione e l'apprezzamento per gli altri. La capacità di interagire positivamente con le persone è una delle componenti centrali dell'invecchiamento concepito.
- Controllo dell'ambiente, inteso come coraggio nell'intraprendere un'attività, cooperazione in gruppo, contrasto alla passività, codecisione, cioè essere trattati come un partner alla pari nell'ambiente familiare e di vicinato, che crea un senso di controllo sull'ambiente, che in turno è una fonte di atteggiamento positivo nei confronti della vita nella vecchiaia.
- Autonomia, intesa in due categorie - mentale, intesa come la capacità e la capacità di prendere decisioni su se stessi, sia in termini di decisioni fondamentali che di vita chiave, ad es. riguardanti il luogo di residenza, e fisica - consistente in idoneità, indipendenza, non necessità di avvalersi dell'aiuto di altre persone, o di un'istituzione.
- Sviluppo personale, basato sulla necessità di educazione, nonché sul senso di seguire lo sviluppo della civiltà.
- L'autostima si basa non sullo stereotipo della vecchiaia, ma sull'esperienza di vita, le proprie esperienze, le funzioni svolte nella vita professionale e sociale che hanno generato sentimenti positivi e prestigio. Inoltre, l'assenza di fattori di stress legati al lavoro e alla vita professionale può essere un elemento importante nel generare autosoddisfazione.

Pertanto, tanto importante quanto l'aspetto fisico legato all'alimentazione, al movimento, fornendo al nostro corpo la giusta quantità di acqua, sole, sonno e aria fresca, è l'aspetto mentale e spirituale, tuttavia, non vanno disgiunti dai precedenti, perché molti fattori o tecniche specifiche legate alla cura del corpo, influenzano direttamente le nostre emozioni e il nostro sviluppo spirituale (es. esercizi di respirazione, yoga, armonia con la natura, ecc.). Tuttavia, a questo punto, vorrei menzionare alcuni sentimenti, stati della nostra mente, che sono un segno del nostro benessere mentale e allo stesso tempo ci aiutano nel nostro sviluppo spirituale. Li elencherò in forma femminile, probabilmente solo perché io stessa sono una donna, ma si applicano a entrambi i sessi, a ogni uomo. Quelli sono:

- Senso di appartenenza (sono amato, accettato)
- Autostima (ho valore, sono necessario, sono ben percepito)
- Senso delle mie capacità (posso, posso, ho soddisfazione, mi avverto)
- Senso di sicurezza ("Sento la terra sotto i piedi")
- Fede (sono consapevole di essere stato perdonato e di aver perdonato anche me)
- Speranza (spero in un altro buon domani)
- Amore (accetto me stesso e gli altri, pazienza, gentilezza, gentilezza, soddisfazione,
- Gratitudine, voglio aiutare e permettermi di essere aiutato)



Ci sono vari modi per farlo, tecniche come meditazione, tecniche di rilassamento, preghiera, sviluppo spirituale, partecipazione a vari laboratori di sviluppo, arruolare l'aiuto di un terapeuta o di un maestro spirituale, sviluppare la consapevolezza di sé e altri.

Autoriflessione

Cosa faresti se osservassi che gli anziani intorno a te abusano di alcol e altre sostanze?

Risorse e ulteriori letture

- Abuso di alcol tra gli anziani: una guida completa: <https://aging.com/alcohol-abuse-amongst-the-elderly-a-complete-guide/>
- Uso di sostanze negli anziani: <https://www.drugabuse.gov/publications/substance-use-in-older-adults-drugfacts>

Materiale video

- Problemi con il bere negli anziani: https://www.youtube.com/watch?v=YnuSv_Vd-WM
- Perché le persone anziane bevono alcolici?: <https://www.youtube.com/watch?v=mhvxTG5Y-mc>

4.5. Suggerimenti e trucchi per un invecchiamento sano

Fornire agli anziani la possibilità di un funzionamento indipendente il più a lungo possibile, vale a dire stare nel proprio ambiente domestico e familiare, e mantenere la forma fisica che fornisce le basi per una vita indipendente e attiva. Le attività di promozione dovrebbero contribuire a migliorare la qualità della vita degli anziani. La qualità della vita a questa età è spesso determinata dal livello di forma fisica, indipendenza, autostima e dal grado di isolamento nell'ambiente sociale. Uno dei principali ambiti su cui si concentrano i programmi pro-salute rivolti ai giovani è il cambiamento dello stile di vita, compresi, in particolare, i comportamenti anti-salute, fattori di rischio per diverse malattie.

Tuttavia, la comparsa di segni esterni della vecchiaia non comporta sempre menomazioni fisiche o menomazioni mentali. Le persone iniziano a sentirsi male nella propria pelle - non accettano il loro aspetto (Suwiński, 2007). I cosiddetti mentali modificano l'immagine della psiche senile e comprendono, tra gli altri: una mancanza di maggiori interessi, visioni rigide, e quindi - paura e paura di qualsiasi "modernità". È anche compromessa l'associazione e l'acutezza delle percezioni, diminuzione della sensibilità e labilità emotiva, ma anche la cosiddetta "antica saggezza", straordinaria comodità ed economia (spesso sull'orlo dell'avarizia), nonché esacerbazione di tratti caratteriali negativi, come così come una sensazione di isolamento sociale. La teoria prevede che mantenere un livello e un modello di attività simili nella vecchiaia come nella mezza età porta alla massima soddisfazione per la vita (Suwiński, 2007).

Possiamo distinguere due approcci al pensiero sulla salute: positivo e negativo. Il pensiero positivo sulla salute si manifesta nel trattare la salute e nell'averla come qualcosa che dia l'opportunità di agire, essere attivi e soddisfare i propri bisogni; mentre pensare negativo alla salute significa pensare alla salute nel contesto della sua mancanza, questo deficit non consente di svolgere varie attività, attività (è un modo



molto più comune di pensare alla salute). Purtroppo, nonostante l'alto valore attribuito alla salute, i polacchi ammettono che non si presta molta attenzione alla salute nella vita di tutti i giorni (soprattutto durante l'attività professionale). La seconda caratteristica è il fatto che la salute è solitamente equiparata alla condizione fisica, e per mancanza di salute si intende l'incapacità di svolgere determinate attività fisiche (sollevamento di oggetti pesanti, giardinaggio, esercizio fisico intenso, ecc.). Quali fattori sono favorevoli e quali rendono difficile pensare alla salute degli anziani? Certamente, i fattori che contribuiscono a pensare alla salute sono:

- Esperienze traumatiche (malattia, morte di una persona cara)
- Visite periodiche con medici specialisti
- Malattia improvvisa
- Impotenza accidentale e improvvisa (ad es. mentre si gioca con i nipoti o durante uno sforzo, svenimento)
- Età, invecchiamento, date importanti (come compleanni, anniversari)

Alcuni fattori rendono difficile pensare alla salute ogni giorno:

- Salute - cioè nessun problema di salute percepito
- Routine, tanti impegni quotidiani
- Priorità scosse
- Evitare problemi, non permettere pensieri sulla malattia
- Bassa attività fisica
- Dipendenze e stimolanti

Si può anche adottare la classificazione in fattori pro-salute consci e inconsci.

I fattori coscienti includono fattori controllati (dieta, lavoro, relazioni, gestione dello stress, dipendenze, stimolanti o attività fisica) e fattori incontrollati (geni, ambiente, ambiente, luogo di residenza - smog, inquinamento ambientale). Il secondo gruppo è costituito da fattori inconsapevoli, ovvero delega di responsabilità (passività), ignoranza dei sintomi di una malattia o riluttanza all'assistenza sanitaria.

Una persona anziana che pratica attività fisica, una dieta sana, smettendo di fumare, limitando la quantità di alcol bevuto, nonché un uso giudizioso di farmaci può contribuire a prevenire lo sviluppo di varie malattie e il declino della forma fisica, aumentando gli anni di vita e migliorandone la qualità.

Sii gentile con la tua pelle

La pelle degli anziani diventa secca, più sottile e più sensibile con l'età. Una cura inadeguata o l'ignorare i problemi della pelle può portare a disturbi spiacevoli o addirittura pericolosi per la salute.

La pelle deve essere lavata con preparati delicati destinati agli anziani e quindi inumidita con una crema adatta che prevenga la perdita di acqua dalla pelle, ad es. con una lozione rigenerante per la pelle secca.

- Pelle secca - con l'età la pelle perde la sua compattezza e diventa facilmente secca. Questo perché le ghiandole sebacee iniziano gradualmente a diminuire. In pratica, ciò significa che la pelle perde la sua barriera protettiva ed è esposta a un'eccessiva perdita di acqua e agli effetti dannosi di fattori esterni. La secchezza può manifestarsi principalmente su viso, dorso delle mani, parte inferiore delle gambe e avambracci. Per evitarli, è necessaria una cura del corpo adeguata e regolare. La pelle deve essere lavata con preparati delicati destinati agli anziani e quindi inumidita con una crema adatta che prevenga la perdita di acqua dalla pelle, ad es. con una lozione rigenerante per la pelle secca.



- Micosi: la pelle secca degli anziani è esposta a danni e screpolature. Tali fenomeni favoriscono l'infezione da lieviti, cioè micosi. I piedi e i luoghi intimi sono i più colpiti. È meglio prevenire il problema che curare i suoi sintomi fastidiosi, cioè arrossamento e forte prurito. Nella prevenzione delle micosi è di fondamentale importanza il lavaggio della pelle con preparati con un pH più vicino a quello della pelle (circa 5). Dovrebbero essere delicati, non schiumosi. I preparati destinati al lavaggio della pelle degli anziani non intaccano il suo mantello idrolipidico, cioè la naturale barriera protettiva.
- Sfregamenti - un problema che colpisce principalmente gli anziani costretti a letto. Le ustioni si verificano a causa di attrito o pressione, o quando una persona suda o ha problemi di incontinenza. I cambiamenti della pelle si formano nelle pieghe della pelle, sotto il seno, in luoghi intimi. Per evitare sfregamenti, la pelle deve essere lavata accuratamente con una preparazione delicata. La pelle accuratamente asciugata deve essere coperta con una crema protettiva di consistenza leggera, che la proteggerà dai fattori irritanti.
- Piaghe da decubito: questo disturbo è difficile da curare e pericoloso per la salute colpisce le persone immobilizzate, gli anziani costretti a letto o su una sedia a rotelle. Le ulcere da pressione si verificano quando il corpo è sottoposto a una pressione prolungata che limita il flusso sanguigno. Appaiono più spesso sulle scapole, lungo la colonna vertebrale, sulle ginocchia, sui talloni o sulle ossa dell'anca. All'inizio è un rossore doloroso. Successivamente, si sviluppano lividi e gonfiore sulla pelle, quindi l'epidermide si rompe e il fluido sieroso trasuda. I tessuti sottocutanei iniziano a morire, il che porta a gravi complicazioni di salute. La principale protezione contro le piaghe da decubito è il cambio regolare della posizione del paziente - nel caso di persone a letto, questo dovrebbe essere fatto ogni due ore. Negli anziani su sedia a rotelle, questo tempo è più breve: la rotazione dovrebbe essere eseguita ogni 15 minuti. La biancheria intima e la biancheria da letto del paziente devono essere pulite e realizzate con materiali naturali. È anche importante prendersi cura dell'igiene della persona sdraiata. Va lavato regolarmente, poi la pelle va asciugata bene e protetta con una crema protettiva.

Esercizio

L'invecchiamento della popolazione polacca è una delle sfide più importanti nella politica sanitaria e sociale dei prossimi anni. Attualmente si ritiene che l'attività fisica possa modificare significativamente il progressivo processo di invecchiamento. Il lavoro presentato si occupa delle ultime raccomandazioni riguardanti l'esercizio dell'attività fisica da parte degli anziani, in particolare per quanto riguarda la sfera preventiva, sebbene in questa fascia di età la prevenzione sia più spesso combinata con il trattamento e la riabilitazione, poiché un anziano statistico in Polonia soffre in media di 3-4 malattie croniche e assume 5-6 farmaci diversi.

L'attività fisica negli anziani dovrebbe influenzare i tre elementi fondamentali della forma fisica:

- 1) Migliorare la forma aerobica (aerobica),
- 2) Rafforza la forza muscolare
- 3) Migliora la flessibilità, l'equilibrio e la coordinazione dei movimenti

L'attività fisica regolare negli anziani dovrebbe includere i tre summenzionati. Oggetti:

- Esercizi di resistenza, Gli esercizi aerobici (di resistenza), cioè camminare, correre, nuotare, andare in bicicletta, dovrebbero essere eseguiti due volte a settimana, per almeno 20 minuti. L'intensità dell'esercizio dovrebbe essere tale che l'esercizio avvenga al 40-60% della riserva di frequenza cardiaca (la differenza tra la frequenza massima dei battiti cardiaci durante lo stress test ea riposo).
- Gli esercizi di forza (resistenza) dovrebbero essere eseguiti due volte a settimana, per 20 minuti, e comprendono una serie di 8-10 esercizi che coinvolgono i gruppi muscolari più importanti. L'intensità dei



carichi dovrebbe essere selezionata in modo tale che ogni esercizio venga eseguito 10-15 volte [10-15 ripetizioni di un dato movimento - ripetizione massima (RM)].

- Gli esercizi di stretching (ginnastica, stretching) dovrebbero essere eseguiti preferibilmente ogni giorno, 5-10 minuti. Per le persone che conducono uno stile di vita sedentario, l'implementazione del modello di esercizio "ottimale" di cui sopra dovrebbe essere graduale.

Le indicazioni delle attività promozionali sopra menzionate, e non stimolandole a modificare comportamenti anti-salute, possono migliorare il funzionamento dell'anziano nell'ambiente, ovvero raggiungere l'obiettivo di promuovere la salute di questa parte della popolazione.

Fai attenzione alla tua dieta

Nell'elencare i fattori che influenzano la salute, la prima priorità è la dieta, intesa in due modi. La dieta come modo razionale di mangiare - mangiare cose sane ed evitare quelle non salutari (fast food, cibi lavorati) è ovvio, il fattore fondamentale e necessario nel contesto dell'assistenza sanitaria. La seconda comprensione della nutrizione è anche prendersi cura della selezione appropriata degli ingredienti, evitando prodotti alimentari contenenti sostanze malsane (conservanti, E, zuccheri, ecc.). È una comprensione "più avanzata" della dieta, che richiede un grande sforzo per la ricerca di prodotti e un'elevata competenza: sapere cosa è sano e cosa non lo è.

Una dieta adeguata svolge un ruolo importante nel trattamento e nella cura di una persona anziana. È molto importante soddisfare tre condizioni, ovvero consumo regolare dei pasti, varietà di prodotti e pietanze e bilanciamento del bilancio energetico. Per molte ragioni, le persone anziane dimenticano di seguire queste regole e sono spesso esposte a infezioni alimentari che derivano dal consumo di cibo preparato e conservato in modo inadeguato.

Dovresti seguire una dieta facilmente digeribile e i pasti stessi dovrebbero essere equilibrati e facili da mangiare. La proteina di cui il corpo ha bisogno durante la convalescenza svolge un ruolo importante nella ricostruzione dei tessuti, del plasma e delle cellule immunitarie. Di grande importanza sono anche i carboidrati, il cui livello accettabile è del 50-60% del fabbisogno energetico giornaliero. Ricorda che gli anziani hanno poca attività fisica, quindi dovresti evitare frittture e piatti calorici che possono causare lo sviluppo di malattie, ad es. diabete, ipertensione o aterosclerosi. Ricorda che nella vecchiaia le persone malate lottano con la mancanza di appetito e la perdita dell'olfatto, il che rende queste persone magre e non vogliono preparare i pasti.⁴

Rimani fisicamente attivo

Tutti considerano l'esercizio e l'attività fisica come un modo per mantenere una buona salute. Allo stesso tempo, considerano la mancanza di esercizio un percorso sicuro verso la perdita di salute. Tuttavia, la maggior parte di loro non è fisicamente attiva, non pratica sport ed evita lo sforzo fisico.

Il movimento è salute è un detto noto che è ancora valido indipendentemente dall'età. Dovrebbe essere particolarmente curato nelle persone che sono parzialmente o completamente immobilizzate a causa di malattie. In tal caso, massaggi appropriati ed esercizi per gli arti sono molto importanti per prevenire alterazioni articolari e muscolari e contratture degli arti. L'immobilizzazione a lungo termine del paziente

⁴ <https://biznes.newseria.pl/biuro-prasowe/zdrowie/5-zasad-edukacji,b134130769>



ha un impatto negativo sulla sua salute. Il corpo avverte una debolezza generale, una diminuzione del tono muscolare o la loro completa scomparsa, compaiono piaghe da decubito, infezioni delle vie respiratorie e del sistema escretore. L'aiuto di un'altra persona, di solito un membro della famiglia, è molto importante qui.

Riduci lo stress

Lo stress è menzionato come uno degli elementi più pericolosi per la salute del mondo di oggi. Molto spesso è il risultato del lavoro: paura di perderlo, un alto grado di competitività sul mercato, la "corsa al successo". Un certo equilibrio per lo stress può essere trovato in buoni rapporti con le persone: una situazione familiare tranquilla, buoni rapporti con i colleghi. Tuttavia, i problemi nell'area delle relazioni interpersonali possono diventare un ulteriore fattore di stress (Zielazny, Biedrowski e Mucha, 2013).

Nella consapevolezza comune, lo stress è il dominio dei giovani: professionalmente attivi, a caccia di denaro, che cercano di conciliare la propria carriera con la vita familiare. Bene, niente potrebbe essere più sbagliato! Lo stress può riguardare anche gli anziani, anche se ovviamente ha una base diversa. Vale la pena ricordare che in termini di salute, lo stress cronico è molto pericoloso per gli anziani. Viviamo in tempi di adorazione della giovinezza, della forza e della bellezza. Pertanto, gli anziani sono spesso spinti ai margini della vita sociale - non si fa menzione dell'invecchiamento e dei problemi che l'accompagnano. Le persone anziane si sentono inutili, indifese e dimenticate. Dopo un periodo di attività professionale, quando vai in pensione e i tuoi figli e nipoti hanno lasciato il nido familiare, gli anziani notano intorno a loro il vuoto e la solitudine.

Molto spesso sono presenti malattie tipiche della vecchiaia: ipertensione, cardiopatia ischemica, diabete [AF1] e osteoporosi. Con il passare degli anni, una persona anziana può avere crescenti problemi di spostamento e di svolgimento delle attività quotidiane. Anche le questioni materiali sono un problema serio per gli anziani: le pensioni basse spesso non sono sufficienti per soddisfare i bisogni di base e l'anziano dipende dall'aiuto dei centri di assistenza sociale o delle famiglie. Tutto ciò approfondisce la sensazione di alienazione e alienazione, aumenta la dipendenza dall'ambiente, priva la gioia di vivere e, di conseguenza, è molto distruttivo per la psiche di una persona anziana e provoca stress cronico.

Lo stress non è sempre negativo. All'inizio, vale la pena rendersi conto che lo stress grave - purché sia di breve durata e si verifichi di volta in volta - non è così dannoso per l'uomo. Provoca la mobilitazione fisica e mentale del corpo e aggiunge energia all'azione. Nella maggior parte dei casi, lo stress è associato a emozioni negative, come rabbia, rimpianto, paura o tensione, ma capita anche che lo stress sia associato, ad esempio, a un'importante festa di famiglia, a un viaggio in un paese esotico o all'incontro con qualcuno molto vicino. . Poi ti permette di provare emozioni positive: speranza, gioia, entusiasmo ed eccitazione.

Quali sono i sintomi dello stress negli anziani?

- Sintomi di stress fisico: aumento della frequenza cardiaca, sudorazione, piedi e mani freddi, pallore o arrossamento, nausea, arti tremanti, digrignamento dei denti, mancanza di appetito, disturbi del sonno, irrequietezza, ansia, labilità dell'umore, ostilità, indifferenza, preoccupazione, sensazione di perdita di controllo sulla propria vita, sensazione di vergogna, frustrazione,
- Sintomi di stress cognitivo - problemi di concentrazione, disturbi della memoria, diminuzione dell'efficienza intellettuale, problemi con il processo decisionale, problemi con la concentrazione sull'attività svolta,



- Sintomi di stress comportamentale - ricerca di sigarette e alcol, tic nervosi, mangiarsi le unghie, mancanza di appetito o attacchi improvvisi, parlare ad alta voce e velocemente, non prendersi cura del proprio aspetto.

Lo stress a lungo termine è uno dei fattori nello sviluppo di molte malattie (tra cui malattie cardiache, ipertensione, depressione) e può anche aggravarne i sintomi.

Modi efficaci per alleviare lo stress, ovvero tecniche di rilassamento nella pratica.

- Alza le sopracciglia il più in alto possibile, mantieni la posizione per 10 secondi, quindi rilassa lentamente il viso.
- Stringi le palpebre il più possibile per 10 secondi, quindi apri lentamente gli occhi per concentrarti sui muscoli.
- Inclina leggermente la testa all'indietro, mantieni la posizione per 10 secondi e torna lentamente alla posizione di partenza.
- Stringi forte i pugni, conta fino a 10 e poi rilassa lentamente le mani, lasciando che la tensione si "svuoti" tra le dita.
- Premi la schiena contro lo schienale di una sedia o un muro per 10 secondi, quindi rilascia gradualmente la pressione.

Combinare la tecnica della visualizzazione con la tecnica della respirazione cosciente aiuterà anche a combattere lo stress. Siediti in silenzio, immagina o ricorda qualcosa di piacevole e concentrati sulla respirazione profonda per alcuni minuti, in modo che il corpo sia completamente ossigenato.

Modi per superare lo stress. Naturalmente, ci sono molti altri modi per affrontare lo stress e ognuno può scegliere quello più efficace per lui. Ci sono persone per le quali il miglior metodo di relax è un breve pisolino, altri preferiscono una passeggiata all'aria aperta o attività anche più impegnative: giardinaggio, ginnastica per anziani o nordic walking. Alcune persone anziane affrontano lo stress da sole, altre cercano supporto e compagnia durante questo periodo. Una buona idea può essere, ad esempio, un breve viaggio o un soggiorno riabilitativo, che non solo ti aiuterà a migliorare la tua salute, ma ti permetterà anche di staccarti dai problemi quotidiani. Puoi e devi combattere lo stress - funziona sicuramente a fin di bene!

Smetti di fumare e riduci il consumo di alcol

Gli stimolanti sono considerati un grave rischio per la salute. Le sigarette sono il principale pericolo tra gli stimolanti, a causa delle loro forti proprietà di dipendenza e dell'elevata nocività. Altri stimolanti (alcol, droghe) sono considerati meno comuni ma più distruttivi

Dormire a sufficienza

L'insonnia degli anziani è un problema comune, perché più siamo anziani, più spesso abbiamo difficoltà a dormire. Se ne lamenta la metà degli over 50, di cui il 15-20% soffre di insonnia cronica, cioè di un'insonnia che dura più di un mese. La richiesta di sonno dopo i sessant'anni può essere la stessa della mezza età, a condizione che il livello di attività quotidiana, soprattutto fisica, non sia ridotto. Purtroppo il più delle volte si abbassa notevolmente e quindi il corpo non ha più bisogno di 7-8 ore di sonno per rigenerarsi, ma solo di 6 o anche meno.

La causa dell'insonnia tra gli anziani può anche essere un cambiamento nel ritmo della giornata. Il corpo, abituato a determinati orari del risveglio e dell'andare a letto, può reagire a questo cambiamento con



disturbi del sonno. Le malattie croniche sono una delle cause dell'insonnia in età avanzata. I dolori alle articolazioni e alla colonna vertebrale non ti fanno dormire bene. Risveglia una sensazione di bruciore dietro lo sterno che accompagna il bruciore di stomaco (sdraiarsi ne aumenta i sintomi) e la pressione sulla vescica. Possono uscire dai sogni: crampi dolorosi al polpaccio, mancanza di respiro associata a malattie respiratorie e malattie cardiache. Anche la sindrome delle gambe a riposo (movimenti involontari) e altri disturbi rendono difficile il riposo notturno. Tuttavia, non sono solo le varie condizioni mediche a rendere insoddisfacente la qualità del sonno.

- L'insonnia è spesso il primo sintomo di malattie mentali come depressione, ansia e dipendenza (ad esempio dall'alcol).
- Può anche segnalare lo sviluppo di malattie somatiche.
- È un sintomo di malattie infiammatorie, in particolare malattie reumatoidi, autoimmuni ed endocrine.

Trova nuovi hobby

Gli hobby per gli anziani sono un argomento che interessa sempre più spesso le persone che si prendono cura delle persone anziane. Giustamente, perché ogni persona, indipendentemente dall'età, dovrebbe avere delle passioni. Perché l'hobby giusto per un anziano è così importante? Perché avere una passione è importante per un uomo, non importa quanti anni ha? Perché un hobby è un ottimo modo per divertirsi e, almeno per un momento, prendere le distanze dalle preoccupazioni quotidiane. Consente alle persone di concentrarsi su qualcosa che gli piace e si diverte. Inoltre, nel caso di una persona anziana, un hobby può aiutare a mantenere il corpo e la mente in buona forma nel corso degli anni.

Vale la pena ricordare che puoi trovare l'hobby giusto anche per gli anziani con mobilità ridotta. Grazie a questo, forse per un momento dimenticheranno i loro limiti e passeranno il tempo a concentrarsi su qualcosa di piacevole. Una buona soluzione sarà quella di trovare attività che coinvolgano non solo il pensionato ma anche il suo caregiver. È un ottimo modo per passare del tempo insieme.

Gli hobby possono influenzare positivamente la vita di una persona anziana.

- L'hobby rilassa, ti permette di staccare dalla vita quotidiana e concentrarti completamente su ciò che è piacevole per l'anziano.
- La passione ha un effetto positivo sulla psiche, e in alcuni casi anche sul corpo (attività sportive per anziani).
- Gli hobby ti permettono di stare meglio fisicamente o mentalmente.
- La passione può essere condivisa con altre persone, il che impedisce la sensazione di solitudine e l'essere inutili.

Pratica la consapevolezza

Un buon rimedio per l'ansia e le emozioni incontrollate negli anziani potrebbe essere cercare di concentrarsi sul "qui e ora". Molte guide forniscono semplici tecniche che possono aiutarti a ritrovare la pace interiore. Gli esperti sottolineano che un regolare esercizio di consapevolezza migliora l'umore, aumenta la capacità di affrontare le emozioni critiche e persino rafforza il sistema immunitario. La presenza al momento, o consapevolezza, è un termine psicologico che significa consapevolezza, o meglio, consapevolezza. Cioè, sperimentare consapevolmente tutto ciò che ci circonda e come lo percepiamo. La pratica regolare della consapevolezza riduce l'ansia, migliora l'umore e la qualità del sonno. Rafforza anche la nostra resilienza e la capacità di affrontare le emozioni critiche.



Autoriflessione

Quale dei suggerimenti e trucchi di cui sopra ti è piaciuto di più e perché?

Risorse e ulteriori letture

- Benefici della meditazione consapevole per gli anziani: <https://www.seniormatter.com/the-benefits-of-mindful-meditation-for-older-adults-and-how-to-get-started/2491870/>
- Problemi della pelle negli anziani: [https://www.healthhub.sg/a-z/diseases-and-conditions/428/skin%20problems in the elderly nsc](https://www.healthhub.sg/a-z/diseases-and-conditions/428/skin%20problems%20in%20the%20elderly%20nsc)

Materiali video

- Stress e invecchiamento: <https://www.youtube.com/watch?v=N3TleimQPME>
- Hobby per donne anziane: <https://www.youtube.com/watch?v=OLQ2EfQZ5pU>

4.6. Aspetti dello stile di vita

Facendo riferimento alla ricerca di J. Halicki sulla percezione comune di un invecchiamento di successo, si può affermare che questa percezione oscilla intorno a 12 categorie (Przewłocka, 2011):

- 1) Soddisfazione per la vita (valutazione positiva dei tuoi risultati, senso di realizzazione, soddisfazione per la vita, raggiungimento dei tuoi obiettivi),
- 2) Indipendenza (indipendenza dalla vita, autosufficienza),
- 3) Salute mentale (mantenendo l'efficienza dei poteri mentali),
- 4) Salute e forma fisica (mantenimento di buone condizioni, mantenimento della forza e della salute, assenza di malattie gravi),
- 5) Contatti e attività sociali (partecipazione attiva alla vita sociale, sentirsi necessari, apertura agli altri),
- 6) Buone relazioni e legami affettivi in famiglia (mantenere stretti rapporti con i bambini e le loro famiglie, aiuto e sostegno reciproco in famiglia),
- 7) Accettazione e sostegno da parte della famiglia, partecipazione attiva alla vita familiare, soddisfazione con figli e nipoti),
- 8) Avere obiettivi e sogni per il futuro (raggiungere obiettivi e sogni che non potevano essere realizzati prima, avere progetti per il futuro),
- 9) Adeguamento alla vecchiaia (conciliazione e accettazione dei cambiamenti legati alla vecchiaia, accettazione di sé e benefici legati alla vecchiaia),
- 10) Buona disposizione (atteggiamento positivo verso la vita, godersi la vita e ogni momento, essere una persona "spirito giovane"),
- 11) Sicurezza finanziaria (nessun problema finanziario, autosufficienza, garanzia dei bisogni primari)
- 12) Hobby (continuare i tuoi interessi, organizzazione attiva e attraente del tempo libero).

Aspetti intellettuali

I principali elementi di azione per garantire una vecchiaia di successo sono:

- Il lavoro professionale, dando il background economico, un senso di utilità, organizzando la giornata, essendo il modo migliore per prevenire la disabilità e mantenere la giovinezza.



- In vacanza - godersi il tempo libero in modo che dia soddisfazione, permettendo di soddisfare le esigenze individuali.
- Movimento fisico, necessario per il lavoro e le vacanze, e se il lavoro ne impedisce l'attuazione, ricorda di fornire al tuo corpo un livello appropriato di movimento e attività fisica.
- Igiene - un'abitudine al servizio della vecchiaia, ma sviluppata nei periodi precedenti.
- Abilità di vita - comportamenti orientati a stabilire nuove e continue "vecchie relazioni interpersonali e contatti sociali"

Quindi, secondo il concetto citato, la giovinezza e l'età adulta sono un periodo non solo di risveglio ma soprattutto di consolidamento di abitudini e interessi che sono di fondamentale importanza per gli anni della pensione. I suddetti esempi di fattori che hanno un impatto significativo sull'invecchiamento di successo sottolineano l'importanza dell'istruzione e dell'autosviluppo. C. Kryszkiewicz richiama inoltre l'attenzione sul fattore indicato, riferendosi alla continua ricerca interdisciplinare, i cosiddetti "studi di Göteborg" condotti a partire dal 1971 (i settantenni godono di una salute migliore negli anni successivi della loro vita, non solo a causa di una maggiore educazione ma anche perché approfondiscono costantemente le loro conoscenze). I suddetti studi sottolineano quindi che l'istruzione permanente ha un effetto positivo sul mantenimento della salute e del benessere. Gli studenti delle università della terza età, rispetto ad altri gruppi di età simile, sono anche caratterizzati da una salute migliore, una maggiore forma fisica e intellettuale (Klimczuk, 2013).

L'apprendimento permanente

Tra le varie attività volte ad alleviare i sintomi dell'invecchiamento, la letteratura sull'argomento indica anche quelle che incrementano l'attività educativa della società. La partecipazione a progetti educativi è percepita come un'opportunità di aggiornamento continuo delle conoscenze possedute e di accesso a nuove conoscenze, che aumentano la produttività e consentono l'uso efficace delle moderne tecnologie. L'attività educativa delle persone anziane deve anche contribuire ad estendere il periodo della loro attività professionale e indipendenza, inclusione sociale e, in senso più ampio, migliorare la qualità della vita (Akarcay, et al., 2021).

Le attività educative fanno parte delle caratteristiche di un essere umano nell'infanzia (istruzione primaria), nella prima adolescenza (secondaria inferiore e secondaria superiore) e nella prima età adulta (superiore). Si concentra sulla partecipazione dell'individuo all'istruzione formale nel sistema scolastico, dall'istruzione primaria all'università (Velinov, et al., 2021). Può costituire un obbligo di legge, come nel caso dei bambini e degli adolescenti dai 6 ai 18 anni in Polonia.

Le attività educative sono molto meno identificate con le persone in età matura, e ancor più nella loro vecchiaia. Nel canone degli stereotipi sociali sugli anziani, alle persone di età avanzata sono attribuite ricche conoscenze ed esperienze di vita, ma allo stesso tempo è indicata la loro riluttanza ad acquisire nuove conoscenze, difficoltà nell'acquisizione di nuove conoscenze e capacità di utilizzare nuove tecnologie (Postuma e Campion, 2009).

L'attività educativa di queste persone porta benefici anche sotto forma di un maggiore coinvolgimento in attività per le proprie e le giovani generazioni nelle comunità locali e pienamente funzionanti nella "dimensione civica". L'obiettivo generale di aumentare la partecipazione delle persone anziane



all'istruzione e di aumentare la disponibilità e la qualità dell'offerta educativa deve essere attuato, tra l'altro, attraverso:

- Sviluppare un'offerta formativa dedicata agli anziani nel campo della prevenzione sanitaria,
- Sostenere e sviluppare forme di educazione degli anziani basate sull'utilizzo della loro esperienza nell'apprendimento reciproco, nelle forme di educazione e formazione ambientale mantenendo il coinvolgimento degli anziani nella risoluzione dei problemi sociali e nell'educazione delle giovani generazioni
- Creare soluzioni sistemiche per insegnare agli anziani nel campo delle competenze digitali,
- Sviluppo delle condizioni per il sistema educativo intergenerazionale, Sviluppo e attuazione di un programma di sostegno per le attività che sviluppano l'attività educativa degli anziani nelle aree rurali e nelle piccole città, Sviluppo e attuazione di un programma di supporto per le attività che sviluppano l'attività educativa degli anziani nei grandi complessi residenziali di città più grandi Sviluppo di un sistema di finanziamento per le attività nel campo dell'attività educativa all'interno della pubblica amministrazione - governo e governo locale, Sviluppo di condizioni per il coordinamento del sistema di apprendimento delle persone anziane a livello regionale e per stimolare l'attività sociale di queste persone,
- Creare le condizioni per lo sviluppo della cooperazione (compresa la cooperazione internazionale) tra varie istituzioni educative e scientifiche per l'uso efficace del potenziale intergenerazionale,
- Sostenere la creazione di piattaforme di comunicazione reciproca da parte degli anziani nell'ambito dell'attività educativa con l'uso delle nuove tecnologie.

Aspetti sociali - impegno sociale

Oggi le persone non solo vivono più a lungo, ma vogliono anche mantenere l'indipendenza e una buona qualità della vita fino alla vecchiaia. Le persone anziane sono una popolazione diversificata in termini di salute, forma fisica e mentale. Per questo motivo, nella letteratura gerontologica funzionano diverse divisioni dell'età avanzata. Sono necessari perché le singole fasce d'età differiscono in termini di condizioni di salute e profili di bisogni. Tra le persone anziane, ci sono le persone più giovani (giovani) di età compresa tra 60 e 74 anni, più anziane (vecchi vecchi) di età compresa tra 75 e 89 anni e persone del gruppo di età superiore ai 90 anni (Żakowska-Wachelko & Pedich, 1995).

Interessi

Quando cerchi un hobby per una persona anziana, ricorda che ci sono diverse attività che possono essere svolte in casa o fuori, ad es. in attività organizzate da club per anziani, centri sportivi, ecc. Potresti interessare gli anziani nelle seguenti aree:

- Giardinaggio
- Corsi di informatica
- Giochi
- Attività creative
- cucinando
- Imparare le lingue straniere
- Suona sugli strumenti
- Attività sportive, ad es. yoga, nuoto,



Volontariato

Gli anziani hanno due approcci estremi al volontariato: un gruppo preferisce prendersi una pausa durante la pensione, mentre l'altro gruppo afferma che ora il volontariato stabilisce il ritmo della loro vita in età avanzata: possono agire e realizzarsi. Gli anziani sanno che la loro attività, da un lato, costituisce un prezioso capitale sociale, dall'altro diventa una panacea che li protegge dalla fine della vecchiaia.

Tuttavia, l'approccio negativo al volontariato non dovrebbe sorprendere se si tiene conto dell'atteggiamento degli anziani nei confronti della vecchiaia, nonché del contesto storico relativo al volontariato stesso. I ruoli di attività, spazio e vita si restringono naturalmente con l'età. Durante questo periodo, il senior riassume la propria vita, esperienze e decisioni. Il risultato di un equilibrio di vita può essere un atteggiamento costruttivo nei confronti della vecchiaia, che è caratterizzato da ottimismo, un atteggiamento positivo nei confronti della vita e delle persone, accettazione di sé e attività. Possiamo anche distinguere un atteggiamento difensivo, dipendenza, ostilità verso l'ambiente o ostilità verso se stessi, in cui le attività di volontariato possono essere fortemente limitate, o addirittura impossibili da attuare.

La scarsa attività delle persone di età superiore ai sessant'anni è, tra l'altro, il risultato del loro ritiro dalla vita pubblica a causa della pensione. Nel 2015, il livello di attività sociale degli anziani polacchi, rispetto ad altri 15 paesi europei, era molto basso. I risultati mostrano che l'83% degli anziani in Polonia non intraprende tale attività, mentre i leader europei mostrano un impegno sociale per oltre il 40% della popolazione anziana (Czapiński & Błędowski, 2014).

Gli anziani, che riconoscono che è un momento di riposo o di aiuto nell'educazione dei nipoti, dimenticano di avere tempo per impegnarsi nella vita della comunità locale. Spesso si scopre che c'è troppo tempo libero, e l'impossibilità di utilizzarlo li condanna ad essere rinchiusi in casa e da soli. Il senso di alienazione degli anziani è anche il risultato dell'autoesclusione, ovvero l'assunzione di percezioni stereotipate su se stessi nella società. La convinzione dominante sull'obbligo di concentrarsi sull'attività intrafamiliare fa sì che gli anziani inizino ad escludersi dall'attività, dallo sviluppo e dalle attività pubbliche.

Inoltre, l'associazione negativa con la stessa parola "volontariato" potrebbe non essere priva di significato. In passato era considerato volontario un militare, un volontario o un apprendista che lavorava gratuitamente per apprendere la professione. Quando si esplora la storia del volontariato in Polonia, si sa anche che questo concetto è stato distorto. "Negli anni del secondo dopoguerra, le autorità polacche hanno spesso introdotto il lavoro comunitario obbligatorio nelle scuole e nei luoghi di lavoro e lo hanno trattato come un gesto di lealtà verso se stesse".

La definizione moderna definisce un volontario come qualcuno che volontariamente e senza remunerazione presta servizi ai sensi della legge, e il volontariato stesso come un'attività volontaria, non retribuita, consapevole a beneficio degli altri, che va oltre la famiglia e gli amici. Quindi le attività di volontariato percepite consentono agli anziani di articolare i bisogni caratteristici di questo gruppo di età e un senso di rappresentanza in molte aree. Le attività di volontariato aumentano l'attività civica degli anziani, comprendendo il loro ruolo nella vita sociale; aumenta la loro conoscenza e interesse per le questioni locali; sono aumentate la loro consapevolezza civica e le capacità di coinvolgimento pubblico; l'emarginazione e l'esclusione degli anziani stanno diminuendo.



Gli anziani vogliono aiutare gli altri anche al di fuori della cerchia familiare. Vogliono sentirsi necessari, vogliono dare alla loro vita un significato più profondo, avere un senso della sua creazione e azione. Sempre più spesso segnalano di non voler essere solo destinatari di varie attività – offerte che appaiono per loro “da consumare”. Vogliono essere visti come persone che danno anche agli altri il loro tempo, esperienza e conoscenza. In cambio, hanno l'opportunità di dirigere il proprio sviluppo. Prima di tutto, conoscono se stessi e il mondo così com'è oggi. Trovano il loro posto in esso e danno un senso alla vita.

Lavoro Part-time

Il sistema di condivisione del lavoro consiste in una tale distribuzione del fondo dell'orario di lavoro che è sufficiente per quasi tutti coloro che vogliono lavorare. In questo sistema si adottano misure per limitare il lavoro straordinario e retribuito aggiuntivo, si accorciano i limiti di età pensionabile, si estendono le ferie, si aumenta il numero dei giorni non lavorativi e, se possibile, si liberano fondi aggiuntivi. Questo sistema è stato creato per vari motivi:

- In alternativa al licenziamento,
- Per risparmiare sui costi del lavoro,
- Per adeguare l'offerta di lavoro alla domanda,
- Per accelerare azioni mirate positive,
- Influenzare lo stato delle risorse umane attraendo e trattenendo i dipendenti.

Il ricorso alla condivisione del lavoro si basa sull'art. 42 del Codice del lavoro. Ad ogni utilizzo di tale modalità è associata la necessità di richiedere la modifica degli avvisi per la riduzione dell'orario di lavoro e della retribuzione. È responsabilità del datore di lavoro giustificare il motivo di tale decisione, che è soggetta a controllo giurisdizionale per verificarne l'esattezza (Drela & Sokół, 2011).

I piani di pensionamento graduale si applicano solo ai dipendenti nei tre anni precedenti l'età normale di pensionamento. Questi sistemi spesso presuppongono una riduzione graduale dell'orario di lavoro a tempo pieno, ad es. 80% nei primi due anni, 60% nel terzo anno. Le persone che intraprendono un lavoro a tempo parziale possono essere suddivise in coloro che non possono lavorare a tempo pieno (pensionati, pensionati, studenti) e coloro che hanno fatto una scelta consapevole (donne con figli piccoli o persone con reddito non salariale significativo).

In pratica, possiamo distinguere due forme di condivisione del lavoro.

- Pensionamento anticipato
- Orario di lavoro più breve.

L'orario di lavoro più breve è caratterizzato da una riduzione dell'orario di lavoro legale per creare più posti di lavoro o ottimizzare i costi aziendali. Questo può essere fatto in termini di riduzione dello standard di lavoro giornaliero, annuale o settimanale. L'informazione chiave da tenere a mente è che il datore di lavoro è obbligato a determinare lo stipendio come nel caso di un dipendente a tempo pieno in una posizione simile.

Un dipendente che ha accettato di utilizzare la condivisione del lavoro può beneficiare del mantenimento dell'occupazione e di una maggiore flessibilità del lavoro, mentre lo svantaggio di tale soluzione è la riduzione della retribuzione dovuta alla riduzione del numero di ore di lavoro (Drela & Sokół, 2011).

I potenziali vantaggi del lavoro part-time includono:



- Adeguamento più stretto del numero del personale e dell'orario di lavoro alle esigenze dell'impianto,
- I lavoratori part-time sono più flessibili nella determinazione dell'orario di lavoro,
- Una più ampia possibilità di scelta dell'orario di lavoro, in particolare per i dipendenti con responsabilità familiari, per le persone in età pre-pensionamento, per i dipendenti con disabilità e gli studenti, che aumentano la soddisfazione e la motivazione dei dipendenti e influiscono su produttività, assenteismo, qualità, assunzione e fidelizzazione del personale.

Le difficoltà derivanti dal lavoro part-time includono:

- Costi amministrativi e di istruzione più elevati,
- Aumento dei costi per dotare il dipendente di strumenti di lavoro, indumenti protettivi e da lavoro,
- I costi della previdenza sociale sono proporzionalmente superiori a quelli dei dipendenti a tempo pieno,
- Imposto un orario di lavoro più breve per i dipendenti che preferiscono il lavoro a tempo pieno,
- Maggiore intensità di lavoro e stress,
- Problemi di comunicazione in stabilimento e minore integrazione sociale dei lavoratori part-time,
- La concentrazione dei dipendenti part-time nelle classi a basso salario e poco qualificate,
- Protezione più debole dei dipendenti a tempo parziale rispetto ai dipendenti a tempo pieno, compresa una minore sicurezza del lavoro e prospettive di carriera limitate e opportunità di sviluppo professionale.

Il lavoro a tempo parziale contribuisce all'espansione dei posti di lavoro in alcuni settori dell'economia, nonché all'introduzione di un gran numero di lavoratori che ritornano alla vita lavorativa attiva (ad esempio disabili o donne dopo il parto). Vale anche la pena notare che il lavoro part-time incide in modo significativo non solo sui nuovi posti di lavoro ma riduce anche il licenziamento dei dipendenti, grazie all'adeguato adeguamento della forza lavoro alle mansioni svolte, si riducono anche i costi di manutenzione dei dipendenti aumentandone la produttività.

Gli anziani, secondo i dati dell'Ufficio statistico centrale della Polonia del febbraio 2020, costituiscono l'8% impiegato in Polonia. Per quattro anni, il numero dei pensionati attivi è aumentato del 30%. Il 90% delle donne e degli uomini polacchi decide di iniziare a percepire l'indennità entro 12 mesi dall'ottenimento del diritto alla pensione. Dopo aver abbassato l'età pensionabile, ZUS ne ha accettati oltre 750mila. domande di pensione. I dati del Dipartimento mostrano che il numero di persone che non hanno accumulato il capitale o l'anzianità necessari (20 anni per le donne, 25 per gli uomini) per poter percepire la pensione minima è aumentato significativamente al raggiungimento dell'età pensionabile. 58.000 pensionati ricevono prestazioni inferiori all'importo minimo della pensione garantito dallo Stato, che attualmente ammonta a 1.100 PLN lordi al mese.⁵

Anziani online - Uso dei social media

L'importanza di Internet è cresciuta così tanto che spesso diventa indispensabile nel mondo di oggi. Allora, come sta andando la generazione pre-computer? Per quali motivi gli anziani scelgono di utilizzare i social media e quale generazione di BC (prima dei computer) sta rinunciando al mondo virtuale? (Szmigielska & Holda, 2012)

⁵ <https://wyborcza.biz/biznes/7,159911,25616742,emeryci-dorabiaja-choc-nie-zawsze-wykonuja-wymarzana-prace.html?disableRedirects=true>



Tra i tanti argomenti descritti in letteratura, presenterò sei "pro e contro" che più spesso vengono citati dai senior durante le consultazioni digitali congiunte.

" Il mio blogger preferito mi ha detto come..."

Secondo gli anziani, la possibilità di sviluppare i propri interessi e le proprie passioni parla a favore dell'utilizzo dei social media. Come sottolinea Piotr Maczuga nel suo testo sui cambiamenti tecnologici nell'educazione online degli adulti, la tecnologia moderna consente la condivisione della conoscenza attraverso forme di comunicazione attraenti come webinar o corsi online. Quegli anziani che hanno osato superare le paure di entrare nel mondo virtuale, approfittano con entusiasmo della possibilità di partecipare a corsi di cucina o di pittura, osservando specialisti, appassionati che pubblicano contenuti interessanti, ad es. su Youtube. I social media consentono agli anziani non solo di seguirli, ma anche di commentarli, interagirli, creare i propri contenuti e condividere conoscenze.

" Facebook mi permette di contattare i miei nipoti "

Ben il 73% degli utenti Internet in Polonia utilizza Facebook ogni giorno. Anche se gli anziani (over 65) costituiscono il gruppo più piccolo - 4% di utenti di questo mezzo, la possibilità di aumentare il contatto con la famiglia (in particolare con i nipoti), che spesso vivono all'estero, è molto apprezzata dagli anziani. Il tipo di messenger è più spesso indicato dai familiari che lo utilizzano, per gli anziani, le differenze tra i singoli programmi o applicazioni come Viber, Facebook Messenger, Skype o WhatsApp non sono completamente comprese. Il grande vantaggio è la possibilità di utilizzo gratuito e flessibile degli stessi.

" sono in tempo!"

Aumentare il senso di autoefficacia, soddisfazione per la vita, la capacità di stabilire contatti e ridurre la sensazione di solitudine sono solo alcuni dei comportamenti e degli atteggiamenti che, secondo gli scienziati, si manifestano tra gli anziani - utenti di Internet e dei social media. Il superamento delle barriere legate al funzionamento delle nuove tecnologie ha un impatto sulla qualità della loro vita, compreso l'aumento della fiducia in se stessi, soprattutto quando possono partecipare attivamente e in modo indipendente alla vita sociale, che si svolge anche nel mondo virtuale.

" I truffatori sono ovunque "

Gli anziani temono non solo l'esclusione sociale legata all'incapacità di servizio o all'assenza da Internet, ma temono anche i rischi associati al suo utilizzo. Le persone con più di 65 anni sono la fascia di età meno fiduciosa in relazione ai contenuti trovati su Internet. Pertanto, non dovremmo essere sorpresi dai loro timori di estorcere dati personali o denaro. Gli anziani hanno spesso anche paura di un virus difficile da definire e rilevare: può annidarsi ad ogni passo (in spam, SMS o dopo aver aperto un'e-mail o un collegamento inviato da un account falso). Gli utenti inesperti della generazione argento hanno difficoltà a valutare realisticamente le minacce, il che si traduce nella rinuncia all'uso dei social media e di Internet (Wieprzkowicz, 2011).

" Dove sono i mi piace? Cos'è questo plugin? Qual è la differenza tra login e password? "

I media riferiscono che è stato pubblicato un rapporto sull'accessibilità della lingua dei testi ufficiali su Internet. I suoi risultati mostrano che questa lingua è in gran parte incomprensibile e difficile da imparare



dagli utenti di Internet. Come notato dall'autore della ricerca, il dott. T. Piekot, l'accessibilità del testo è anche influenzata dal vocabolario specializzato in esso utilizzato. Ce n'è in abbondanza su Internet e sui social media. Le nuove tecnologie sono piene di anglicismi, dalle scritte sulla tastiera ai "mi piace" e ai "selfie", che compaiono anche negli spot televisivi e nelle conversazioni. Ci sono anche neologismi, oltre a simboli che verranno letti correttamente solo da chi sa che è necessario inclinare la testa di 90 gradi per capirli. Per alcuni anziani, questa lingua è un blocco e una barriera all'utilizzo dei social media.

"Non è per me"

Contrasti non corrispondenti, lettere troppo piccole, contenuto che cambia troppo rapidamente o mancanza di comprensione dei principi di funzionamento dei singoli portali e messenger sono solo alcuni dei motivi per cui gli anziani sono riluttanti a utilizzare Internet e i social media. Un altro motivo che non sempre e non ammettono immediatamente è la mancanza di una persona della famiglia o dell'ambiente circostante che troverebbe tempo e pazienza per introdurre l'anziano al mondo virtuale inizialmente complicato. L'incapacità di esercitare e provare con il supporto di qualcuno significa che gli anziani spesso dimenticano procedure complesse, ad es. trovare e accedere alla casella di posta elettronica/profilo. Paura di ammettere di avere difficoltà a ricordare i passi giusti, rinuncia a usare Internet e i social media.

Il mondo dei social media e di Internet è fonte di soddisfazione e preoccupazione per gli anziani. Gli anziani si rendono conto che il mondo e la società con l'avvento di Internet sono cambiati radicalmente e per essere in grado di stare al passo con loro, è necessario conoscere e imparare nuove regole virtuali. Per conoscere questo mondo, però, hanno bisogno del sostegno di persone per le quali non è un segreto.

Autoriflessione

In che modo gli anziani possono essere coinvolti nell'apprendimento permanente?

Risorse e ulteriori letture

- Vantaggi dell'apprendimento permanente per gli anziani: https://www.researchgate.net/publication/233230399_Lifelong_Learning_Benefits_Older_Adults
- Come fare volontariato da senior: <https://aginginplace.org/how-to-volunteer-as-a-senior/>

Materiali video

- Gli adolescenti insegnano la tecnologia degli smartphone e i social media agli anziani: <https://www.youtube.com/watch?v=lhiSkQScMvM>
- Socialmente disconnesso: social media e anziani: https://www.youtube.com/watch?v=11fL_X9IAcE

4.7. Attività con gli anziani

Le attività con gli anziani sono una parte intrinseca dello sviluppo delle competenze degli educatori e del personale che lavora con gli anziani. In sostanza, dovresti essere in grado di mettere in pratica ciò che hai imparato progettando, adattando e realizzando attività con gli anziani. Le attività pertinenti (ad es. workshop) ti aiuteranno nel tuo lavoro, ma miglioreranno anche la qualità della vita degli anziani e la



felicità delle loro famiglie. Di conseguenza, questi supporteranno le relazioni intergenerazionali e i quartieri e le comunità locali inclusivi.

Compito: Usa il modello dello scenario di attività nell'Appendice 2 e progetta uno scenario di attività pertinente per aiutarti a potenziare i tuoi anziani.

Esempio di attività: Il seminario gastronomico può essere utile per aiutarti a potenziare i tuoi anziani, ma puoi creare qualsiasi attività che ritieni pertinente.

4.8. Quiz di valutazione n.4

- 1) In quale anno l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha adottato una risoluzione sugli anziani?
 - a) 1965
 - b) 1973
 - c) 2020
- 2) Quali aree della salute si possono distinguere?
 - a) Fisico, mentale e sociale
 - b) Mentale, economico e sociale
 - c) Fisico, politico, sociale, economico
- 3) Secondo Lalonde, ci sono quattro fattori che influenzano lo stato di salute umana
 - a) Biologia, ambiente, stile di vita e assistenza sanitaria
 - b) Benessere, genetica, clima, trasporti
 - c) Clima spirituale e fisico
- 4) Cosa significa salute?
 - a) Benessere psicofisico completo
 - b) Attività culturali vitalità, benessere, energia e soddisfazione per la vita
 - c) Capace di partecipare attivamente agli aspetti politici ed economici
- 5) Quanto bene invecchiare?
 - a) Incoraggiare gli anziani ad adottare uno stile di vita sano
 - b) Creare posti di lavoro
 - c) Strutture di assistenza sociale
- 6) Quali sono gli ingredienti base della dieta Humza?
 - a) McDonald e KFC
 - b) Frutta e verdura cruda, pollo, yogurt e formaggio e latte da bere
 - c) Mangia tutto ma in piccole porzioni durante la giornata.



- 7) Quali dei seguenti sono parte integrante dello stile di vita di Okinawa?
 - a) Attività fisica e sociale
 - b) Un breve pisolino nel primo pomeriggio, spesso dopo pranzo
 - c) Lavoro spirituale e fisico
- 8) Cos'è il comportamento nutrizionale?
 - a) Consumo di prodotti e piatti specifici di una determinata regione
 - b) Cosa mangia ogni persona
 - c) Dieta a lungo termine
- 9) L'alimentazione è un fattore importante perché?
 - a) Determinare la durata e la qualità della vita umana
 - b) Sei sano e protetto dai virus
 - c) Cuore felice a pancia piena
- 10) Si stima che il metabolismo dopo i 40 anni rallenti?
 - a) 10% Ogni cinque anni
 - b) 0,5% ogni anno
 - c) Circa l'1% all'anno.
- 11) Quali sono i fattori incontrollabili che influenzano la longevità?
 - a) Nato con una predisposizione a determinate malattie
 - b) Ambiente in cui viviamo
 - c) Educazione sanitaria e comportamento.
- 12) L'attività fisica e l'esercizio fisico sono importanti perché?
 - a) 15 minuti al giorno dedicati all'esercizio fisico miglioreranno significativamente la tua salute e il tuo benessere
 - b) La coordinazione motoria diminuirà
 - c) Periodi prolungati trascorsi in posizione seduta non sono naturali
- 13) I bambini piccoli respirano correttamente perché?
 - a) Respirare con la partecipazione solo della parte superiore dei polmoni, in cui il torace si espande durante l'inspirazione, le braccia si alzano e lo stomaco viene tirato in dentro
 - b) Usano la cosiddetta respirazione diaframmatica, durante la quale l'addome si dilata all'inspirazione e si contrae all'espiazione
 - c) Questa è una funzione automatica.



- 14) Quale gruppo è particolarmente a rischio di dipendenza da alcol o droghe?
- a) Persone che si sono appena ritirate dalla vita professionale
 - b) Persone sole
 - c) Anziani con reddito basso
- 15) Quante dimensioni del funzionamento positivo nella vecchiaia ha sviluppato Ryff?
- a) Quattro dimensioni
 - b) Sei dimensioni
 - c) Tre dimensioni.
- 16) Che sono considerati la base per una vita indipendente e attiva?
- a) Fornire agli anziani la possibilità di un funzionamento indipendente il più a lungo possibile e mantenere la forma fisica
 - b) Promuovere attività socio – culturali
 - c) Sostegno al riposo – case per anziani.
- 17) Perché dovremmo prestare particolare attenzione alla nostra pelle quando invecchiamo?
- a) Il sole è pericoloso dopo i 50 anni
 - b) La pelle si rigenera 50 volte più lentamente che nei giovani
 - c) La pelle degli anziani diventa secca, più sottile e più sensibile con l'età.
- 18) L'attività fisica negli anziani dovrebbe influenzare gli elementi di base della forma fisica?
- a) Migliora la flessibilità e l'auto-vapore
 - b) Migliora la forma fisica, rafforza i muscoli, migliora la flessibilità, l'equilibrio e la coordinazione dei movimenti
 - c) Migliora le attività cardiovascolari.
- 19) Perché dovremmo preoccuparci della nostra dieta?
- a) Una dieta adeguata svolge un ruolo importante nel trattamento e nella cura di una persona anziana
 - b) Il nostro organismo lavora lentamente
 - c) Non diventare inattivo
- 20) Quali sono gli aspetti più importanti dello stile di vita che devono essere coltivati dagli anziani?
- a) Soddisfazione della vita, indipendenza
 - b) Salute mentale, contatti sociali, sicurezza finanziaria, hobby
 - c) Serenità e tempo libero.

* Le risposte corrette sono disponibili nel foglio di controllo in Appendice 1.



5. Valorizzare i tuoi anziani

5.1. L'importanza degli anziani nelle nostre società

“Gli anziani rappresentano una parte importante e sempre crescente della nostra società europea, della nostra economia, della nostra cultura e della nostra vita. Indipendentemente dall'attuale difficile contesto economico, ciò solleva molteplici interrogativi su come possiamo garantire al meglio che questi cittadini siano socialmente inclusi e possano godere appieno di tutti i loro diritti.

Sebbene molti anziani godano di buona salute, l'invecchiamento spesso comporta limitazioni che impediscono ai cittadini più anziani di accedere a beni e servizi e di vivere in modo indipendente. Garantire l'accessibilità per tutti è insieme una questione di diritti fondamentali ed è essenziale per sfruttare al meglio le potenzialità dei nostri anziani in termini sociali ed economici”⁶.

L'aumento dell'aspettativa di vita e una migliore salute in età avanzata sono un grande successo e hanno un potenziale in termini di capacità lavorativa, qualifiche ed esperienza che le società devono utilizzare in modo produttivo. L'esperienza con l'“invecchiamento attivo” mostra che le persone anziane che sono integrate nella società hanno una migliore qualità della vita e vite più lunghe e più sane. Le società devono considerare più attivamente come integrare le persone anziane e garantire la loro partecipazione in una società coesa di tutte le età.

Come ogni giovane, gli anziani fanno acquisti, usano i servizi (che danno lavoro alle persone) e pagano le tasse. Fanno anche volontariato; infatti, molte organizzazioni avrebbero difficoltà a funzionare senza i loro volontari più anziani.

Anche gli anziani donano generosamente: fanno più donazioni di beneficenza pro capite rispetto a qualsiasi altra fascia di età.

baby sitter anziani; si prendono cura dei nipoti. Si può solo immaginare cosa accadrebbe alla nostra economia se, all'improvviso, i nonni non fossero più disponibili ad accudire i nipoti. Quanti genitori dovrebbero affannarsi per trovare altre opzioni di assistenza (già scarse) o dovrebbero perdere il lavoro perché non sono riusciti a trovare alternative? Quante partite di calcio o lezioni di balletto mancherebbero se la nonna o il nonno non fossero lì a guidare i nipoti?

Gli anziani fanno i lavori domestici, la manutenzione della casa e il lavoro in giardino, non solo per se stessi, ma anche per gli altri. Forniscono il trasporto o fanno commissioni per gli altri. Forniscono supporto emotivo e amicizia, come l'anziano che guarda un amico legato a casa per assicurarsi che tutto vada bene e rimane per una chiacchierata.

Gli anziani si prendono cura di coniugi o amici. Pensa alla moglie che si assume sempre più responsabilità dentro e fuori casa mentre suo marito inizia a diventare fragile. Potrebbe non considerarsi una badante, ma senza di lei, cosa sarebbe successo a lui? Chi farebbe la spesa, farebbe commissioni, cucinerebbe, lo porterebbe agli appuntamenti medici??

⁶ Dichiarazione di Viviane Reding, Commissario europeo per la giustizia, i diritti fondamentali e la cittadinanza (2010-2014)
https://ec.europa.eu/eip/ageing/library/active-senior-citizens-europe-guide-european-union_en



Gli altri membri della famiglia non sono sempre disponibili ad aiutare. Potrebbero vivere troppo lontano o avere loro stessi problemi di salute. Alcune organizzazioni possono dare una mano, ma la maggior parte di questi supporti è resa possibile dai volontari.

Come possiamo garantire che la famiglia e gli amici che si prendono cura degli anziani e svolgono un ruolo così importante nella loro vita ricevano il sostegno di cui hanno bisogno? In che modo forniamo supporto nelle comunità per renderle il più possibile a misura di anziano in modo che gli anziani possano continuare a contribuire alla società e avere la migliore qualità di vita?

Riconoscere i contributi degli anziani aiuterebbe a rendere la nostra una società più inclusiva per l'età che non mette una generazione contro l'altra. Sarebbe anche un riflesso più accurato di come la maggior parte di noi si impegna l'uno con l'altro nella vita di tutti i giorni.

L'integrazione sociale è un processo di costruzione di valori, relazioni e istituzioni per una società in cui tutti gli individui, indipendentemente da razza, sesso, età, etnia, lingua o religione, possono esercitare pienamente i propri diritti e responsabilità su base di uguaglianza con gli altri. Un tale ambiente è alla base di società stabili, sicure e giuste in cui tutti i membri, compresi quelli vulnerabili, godono di pari opportunità.

Integrazione e partecipazione sono quindi strettamente legate alla nozione di coesione sociale, elemento vitale di una società sana.

Le responsabilità di cura hanno spesso un carattere intergenerazionale, con le persone anziane che si prendono cura dei nipoti e gli adulti più giovani che si prendono cura delle persone anziane (Eisner Foundation, 2017).

Inoltre, le persone anziane rappresentano una risorsa inestimabile di memoria ed esperienza, che a livello educativo può formare le giovani generazioni di oggi come nessun altro potrebbe (AGE Platform Europe, 2013).

Come promuovere una società inclusiva

Realizzare una società per tutte le età è l'obiettivo dichiarato dei governi degli Stati membri della Commissione economica per l'Europa delle Nazioni Unite già nel 2004. A tal fine, il raggiungimento dell'integrazione e la partecipazione delle persone anziane nella società sono elementi importanti.

In "Integrazione e partecipazione delle persone anziane nella società" un policy brief delinea le principali strategie che possono essere prese in considerazione per aumentare la partecipazione delle persone anziane alla vita politica ed economica e per migliorare il loro accesso ai trasporti, a un alloggio adeguato e alle attività culturali. Ha sottolineato l'importanza di stabilire relazioni equilibrate e intergenerazionali (Park, 2014) basate sul rispetto reciproco e sulle potenzialità del volontariato.

Di seguito, focalizziamo la nostra attenzione sull'"Approccio di integrazione funzionale: partecipazione sociale, politica ed economica".



Partecipazione sociale

La partecipazione sociale si riferisce all'integrazione delle persone anziane nelle reti sociali di familiari e amici, nonché la loro integrazione nelle comunità in cui vivono e nella società nel suo insieme.

Le persone anziane svolgono importanti ruoli sociali nell'assistere i propri figli, nell'assumersi responsabilità di cura, nello svolgere compiti domestici o nel lavorare come volontari nella comunità. Dovrebbe essere riconosciuto il loro contributo nel fornire saggezza e consigli alle giovani generazioni e alla società nel suo insieme.

C'è il pericolo che con l'età il livello di integrazione sociale possa diminuire a causa di disabilità funzionali (es.

Facilitare la partecipazione sociale è un elemento importante di una strategia globale per raggiungere l'integrazione.

Le persone anziane dovrebbero avere il potere di perseguire i propri interessi e hobby, basandosi sui risultati della vita.

Coinvolgere le persone anziane in attività fisiche o attività per migliorare la loro alimentazione e salute mentale può rivelarsi un mezzo prezioso per facilitare la partecipazione sociale.

Partecipazione Politica

Alcune persone anziane possono scegliere di essere attive nel regno politico. In un momento in cui vengono fatte politiche per preparare i paesi alle sfide delle società che invecchiano, è fondamentale integrare nel processo politico coloro che sono effettivamente colpiti. Sia le giovani che le vecchie generazioni dovrebbero avere lo stesso potere di esprimere i propri bisogni e interessi.

Le organizzazioni di persone anziane forniscono un mezzo importante per consentire la partecipazione attraverso il patrocinio. I sindacati possono anche fornire ai lavoratori in pensione una piattaforma politica (Vogel, 2007). Dovrebbero impegnarsi attivamente nel dibattito sullo sviluppo di condizioni più favorevoli nel mercato del lavoro per realizzare il diritto di tutte le generazioni ad essere economicamente attive attraverso il lavoro retribuito.

Pertanto, le persone anziane dovrebbero essere equamente rappresentate all'interno dei sindacati, insieme ad altri gruppi di età.

Un forte mezzo di rappresentanza è nei partiti politici, dove le persone anziane possono influenzare direttamente l'agenda politica, in particolare se rappresentate in Parlamento. Ad esempio, il Partito Democratico dei Pensionati della Slovenia rappresenta gli interessi delle persone anziane. È stato membro del governo fino al 2008 e rimane in Parlamento. Altri paesi hanno noti partiti che rappresentano gli interessi delle persone anziane, tra cui la Federazione Russa e l'Ucraina.

Alcuni governi hanno istituito organismi di coordinamento sui problemi dell'invecchiamento. Ad esempio, l'Austria ha creato un consiglio indipendente di anziani che è diventato un importante contributo alle discussioni sulla politica nazionale sull'invecchiamento. In Spagna, la partecipazione e il dialogo tra gli anziani e le amministrazioni pubbliche sono stati facilitati attraverso vari forum, tra cui il Consiglio di Stato



per gli anziani, i Consigli della comunità autonoma per gli anziani e i consigli locali di alcune grandi città (UNECE, Integrazione e partecipazione degli anziani persone nella società, 2009).

Partecipazione Economica

Tanto importante quanto la partecipazione nelle sfere sociali e politiche è l'integrazione nel regno economico. Le persone anziane hanno accumulato un'esperienza sostanziale per tutta la vita. Dovrebbero essere messi in grado di capitalizzare questa esperienza, ad esempio perseguendo attività imprenditoriali e inserendosi nel mercato del lavoro. Il posto di lavoro fornisce reddito, reti sociali e la sensazione di essere necessari e di contribuire in modo produttivo alla società a persone di tutte le età. Molti dipendenti che raggiungono l'età pensionabile si sentono ancora in salute e abbastanza in forma per continuare a lavorare. Altri dipendono dal reddito e possono scegliere di continuare a lavorare per questo motivo. Se il settore del lavoro formale non li accoglie, possono essere spinti verso il settore informale e soffrire di condizioni peggiori, diventando più vulnerabili.

Le persone anziane dovrebbero avere l'opportunità di continuare a lavorare finché possono e vogliono. Aumentare attivamente l'integrazione delle persone anziane nel posto di lavoro è vitale per raggiungere una diversità equilibrata dei gruppi di età sul posto di lavoro.

A tal fine, è necessario promuovere un atteggiamento più favorevole tra i datori di lavoro riguardo alla capacità produttiva dei lavoratori anziani. Possono essere sviluppate nuove modalità di lavoro e pratiche innovative sul posto di lavoro. I lavoratori più anziani che non possono più svolgere lavori fisicamente impegnativi possono essere trasferiti a lavori più adatti a loro. La raccomandazione sullo sviluppo delle risorse umane dell'Organizzazione internazionale del lavoro (ILO) suggerisce di sviluppare metodi di lavoro, strumenti e attrezzature o di adeguare in altro modo il luogo di lavoro per soddisfare le esigenze dei lavoratori più anziani.

Autoriflessione

Quali esempi di attività che promuovono la partecipazione degli anziani ci sono nella tua comunità o paese?

Risorse e ulteriori letture

- Partecipazione sociale degli anziani: un'analisi concettuale: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6969951/>
- Partecipazione degli anziani alla vita politica e pubblica: https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/18_alexandre_sidorenko.pdf

Materiali Video

- La società pensa che le persone anziane siano inutili: <https://www.youtube.com/watch?v=uYzLsNiAt00>
- Come creare una vita di scopo per gli anziani: <https://www.youtube.com/watch?v=MWoS9oFJzY>

5.2. Varie forme di partecipazione sociale



Fonte: urly.it/39atx

La partecipazione sociale è definita come il coinvolgimento di una persona in attività sociali che forniscono interazioni con gli altri nella comunità (Brown & Wyatt, 2009). È una dimensione importante dell'invecchiamento attivo e un determinante della salute. Una recente meta-analisi ha mostrato che le persone con forti relazioni sociali hanno una probabilità di sopravvivenza aumentata del 50%.

La partecipazione sociale è anche positivamente associata a una diminuzione della mortalità, disabilità, depressione e declino cognitivo e degenze ospedaliere più brevi. Poiché la partecipazione sociale delle persone anziane è mutevole, è possibile intraprendere azioni per aumentarla.

I caregiver di "BayView Healthcare", una casa di riposo e assistenza personale in Florida, suggeriscono modi per onorare e rispettare le persone anziane e incoraggiare la loro partecipazione. Leggi di seguito alcuni modi per riconoscere e apprezzare le persone anziane che suggeriscono.

Sii educato

Essere educati con un anziano è una dimostrazione di rispetto. Le persone anziane sono cresciute in un periodo in cui le buone maniere e il rispetto facevano parte dell'etichetta quotidiana. Se stanno parlando, ascolta. Non interromperli o rivolgerti loro per nome, a meno che non ti venga dato il permesso. Essere rispettosi può non solo rallegrare la loro giornata ma anche la tua, poiché potresti imparare una o due cose (o semplicemente sentirti bene nel rallegrare la giornata di qualcuno!).

Chiedere consiglio

Purtroppo, esiste l'età, anche se gli anziani sono tra le persone più sagge della società. È un peccato pensare che un anziano, con una vita di esperienza, venga trascurato per i suoi consigli. Gli anziani hanno molto da contribuire alla società attraverso le loro esperienze di vita, quindi cercare consiglio da un anziano è tempo ben speso. Entrambi apprezzerete il sentimento.



Mangiare insieme

Mangiare insieme è uno dei più grandi costumi sociali dell'umanità. Mentre nutrite i vostri corpi, potete anche recuperare il ritardo e divertirvi. Che tu ti avventuri in un ristorante preferito, fai un picnic o visiti la casa del tuo caro anziano, cerca di mangiare insieme regolarmente.

Discutere del patrimonio familiare, della storia e delle tradizioni

C'è una forza innegabile nelle storie di famiglia. In effetti, mettere insieme una storia familiare orale può non solo unire i membri della famiglia e rafforzare i legami tra le generazioni, ma possono anche educare sulla genetica familiare, sulle personalità e altro ancora. La storia familiare si traduce in legami familiari più forti e successi di vita. In effetti, studi recenti hanno dimostrato che i bambini che hanno una maggiore conoscenza della loro storia familiare tendono anche a mostrare una maggiore resilienza emotiva, affrontando lo stress e le sfide in modo più efficace poiché hanno un senso più forte di dove vengono e chi sono.

Chiamali

Se abiti troppo lontano dal tuo caro anziano per vederli regolarmente, prendi il telefono e chiamali. Nella nostra vita frenetica, è facile dimenticare la quantità di significato che un anziano sperimenterà se ci prendiamo del tempo per salutare e chiacchierare. Le telefonate sono un modo personale per dire che ci tieni.

Digli quanto li apprezzi e li rispetti

Anche se dimostri di rispettare i tuoi anziani attraverso le tue azioni, è importante dire loro quanto li apprezzi e li rispetti. I complimenti e dare uno scopo alle persone, specialmente agli americani più anziani, è un messaggio molto positivo. Se c'è un anziano che ha avuto un impatto positivo su di te, assicurati di condividerlo con loro; probabilmente porterà loro un sorriso in faccia.

Visita le comunità di vita degli anziani

Il mondo si muove a un ritmo veloce e le persone a volte dimenticano ciò che è veramente importante. Gli anziani a volte vengono dimenticati ma sono ancora molto vivi. Visitando le comunità di anziani, comunichi agli anziani che ti interessano. Dai loro uno scopo e una conversazione attraverso l'interazione sociale. Visitare una comunità di anziani, indipendentemente dal fatto che la persona amata viva o meno, è un modo eccellente per raggiungere la comunità più anziana e mostrare loro che ci tieni.

Volontariato in un centro anziani

Quando diamo, ci sentiamo meglio. Pagarlo in avanti è un buon mantra da seguire. Sono i momenti infinitamente toccanti della nostra vita che ne fanno valere la pena, e spesso questi momenti sono quelli trascorsi nel volontariato per gli anziani e nel dare a chi ne ha bisogno. Un po' fa molto in una casa di cura o in una comunità di anziani. Scopri come le vacanze sono un'eccellente opportunità per il volontariato in una comunità di anziani in quanto spesso ci sono attività e opportunità per aiutare con riunioni e celebrazioni festive.



Il St Monica Trust, un'organizzazione benefica con sede a Bristol con la reputazione di fornire alloggi di alta qualità e cure innovative per anziani e disabili, fondata dalla famiglia Wills nel 1925, ha prodotto una guida che spiega l'importanza delle attività intergenerazionali.

L'idea di aiutare le persone a stare con gli altri e interagire con loro non è nuova per loro. Lo fanno da anni. Hanno scoperto che ci sono molti modi meravigliosi per unire le persone. Dall'organizzazione di eventi comunitari e dalla creazione di schemi di amicizia, all'offerta di tutti i tipi di attività, gruppi e iniziative. Un progetto speciale coinvolge giovani musicisti del Bristol Pre-Conservatoire che scrivono brani musicali per raccontare storie di vita dei loro residenti. Questo esempio dell'interazione tra bambini e anziani porta tanti vantaggi unici a tutte le persone coinvolte. "L'impegno sociale tra le generazioni è un fattore chiave per il benessere di tutti". (Barrio, Cortellesi, & Kernan, 2016)

Le attività intergenerazionali sono impegni e interazioni sociali, che mettono insieme generazioni più giovani e più anziane per uno scopo comune (Generations working together, 2009). Entrambe le parti hanno l'opportunità di dare e ricevere, e di provare un senso di appartenenza e di realizzazione. E mira a mettere un sorriso sul volto di tutti.

Its positive effects

Some key benefits – as highlighted by research and evaluation studies

For older adults

- The feeling of invigoration, better general health and well-being.
- Being more up-to-date with trends.
- An increase in physical, mental and creative activity.
- Improvement in brain function.²
- Feeling less isolated, empty or lonely.
- More opportunities for social inclusion.
- Rediscovering the joy of interacting with children of different ages.

For children and young people

- Learning values and norms, and how to interact with older people from different backgrounds.
- Development of teamworking skills.
- The chance to discover that older people have been young once – and that they led interesting lives!
- Learning about the realities of the life cycle in a natural, non-school environment.

"Intergenerational programs are a vaccination against ageism and a prescription for longevity."
Bridges Together²



² <https://www.bridgestogether.org/tools-resources/research/>

For both generations

- Richer everyday experiences.
- The chance to discover so much from each other.
- Learn new things and see the world from another perspective.
- Enjoy fun activities while interacting.
- Boost confidence, self-esteem and mood.
- Feel useful and valued, and enjoy a sense of achievement.
- Challenge preconceptions about the opposite generation and counteract negative stereotypes and behaviour.
- The ability to share cultural experiences.
- Increased understanding and respect.
- The opportunity to make new friends!

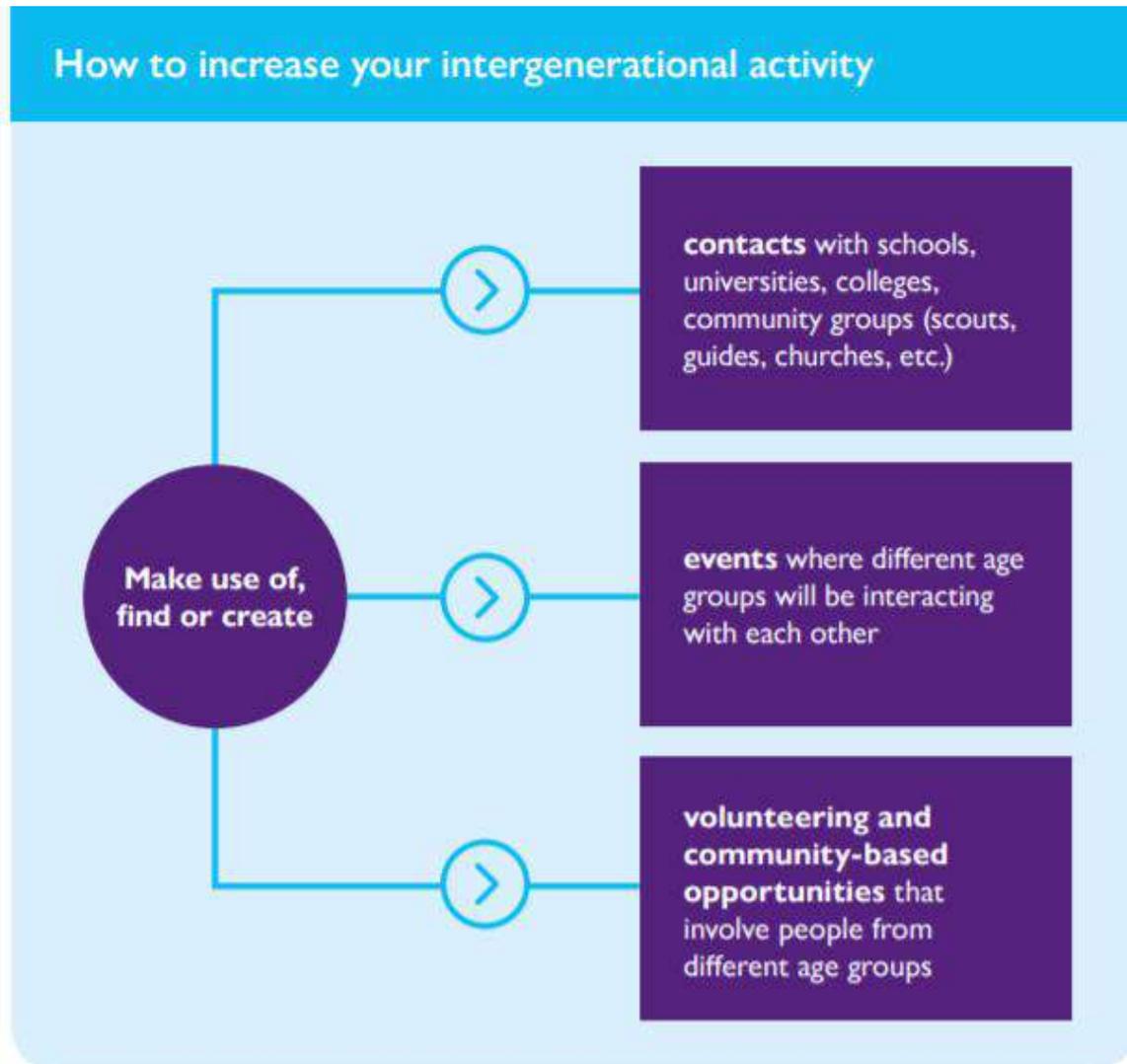
The wider benefits

- A better connection between generations helping to build bridges and close gaps.
- An improved social bond and solidarity between young and old.
- Can reduce levels of fear of crime through better understanding of younger people.
- Provides excellent opportunities to pass on collective community and life memories to children.
- Leads to more people being active citizens in their community.
- Results in sharing of spaces, facilities and resources.
- Increased satisfaction with home and neighbourhood.

Fonte: urly.it/3b414

Un ampio sondaggio recentemente condotto in America ha rilevato che i due terzi degli adulti vorrebbero trascorrere più tempo con persone di altre fasce d'età. E tre quarti volevano maggiori opportunità nella propria comunità di incontrare e conoscere persone di età diverse.

Se ti stai chiedendo come aumentare la tua attività intergenerazionale, leggi sotto.



Fonte: urly.it/3b414

Le attività intergenerazionali mirano a raggiungere:

- Partecipazione congiunta: le età che lavorano insieme
- Vantaggi per tutti
- Supporto appropriato
- La sicurezza fisica, mentale ed emotiva dei partecipanti



- Costruire fiducia e fiducia reciproca
- Protezione della riservatezza
- Uguale status per tutti i soggetti coinvolti.

Quanto è importante la partecipazione creativa e culturale per il benessere degli anziani?

Da una ricerca condotta da Age UK, su quanto sia importante la partecipazione creativa e culturale per il benessere degli anziani, emerge che la partecipazione creativa e culturale è il maggior contributore al benessere in età avanzata.

La partecipazione alle arti è essenziale per un invecchiamento sano, mentalmente, emotivamente e persino fisicamente (Arts Council England, 2021) e presenta anche esempi di attività creative e culturali per le persone anziane e raccomandazioni per professionisti e responsabili politici. Ecco alcune conclusioni emerse da questa analisi.

Le migliori attività a cui partecipano le persone anziane:

- Leggere per piacere è stato il primo classificato
- Per le persone del gruppo con il benessere più basso, la visita a una biblioteca pubblica e l'artigianato sono state la seconda e la terza attività più popolari.
- Le giocate e le uscite erano importanti per tutti.

Come partecipano i diversi gruppi?

- Le donne tendono a partecipare più degli uomini.
- È molto più probabile che le donne prendano parte alla danza, all'artigianato e alle attività letterarie, mentre gli uomini sono leggermente più coinvolti nella musica e nelle attività storiche.
- La partecipazione diminuisce con l'età.

Cosa influenza la partecipazione? Alcuni dei fattori associati alla partecipazione includono l'accesso a un'auto, la salute della persona, la sua salute mentale e il suo benessere, che sia un caregiver, abbia amici o viva in un'area urbana. Alcune barriere che potrebbero impedire alle persone di partecipare includono:

- Mancanza di trasporto
- Mancanza di supporto per uscire e partecipare
- Mancanza di conoscenza di ciò che è disponibile nell'area locale



Fonte: urly.it/39av6

Autoriflessione

Come possiamo valorizzare gli anziani nella nostra società?

Risorse e ulteriori letture

- Una guida per le persone anziane: <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5bebf57b90d25-Intergenerational-Activity-Guide-2018-St-Monica-Trust.pdf>
- Partecipazione sociale degli anziani: un'analisi concettuale <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6969951/>
- Attività creative e culturali e benessere in età avanzata <https://www.ageuk.org.uk/wp-assets/globalassets/oxfordshire/original-blocks/about-us/age-uk-report--creative-and-cultural-activities-and-wellbeing-in-later-life-april-2018.pdf>
- The Age of Creativity è una rete di 1.000 professionisti che credono che la creatività e la cultura aiutino le persone anziane a sperimentare una salute e un benessere migliori (Age of Creativity Network, 2021)

Materiali video

- **Beyond the yellow** <https://www.youtube.com/embed/2o6EUPLGk6k>
- Quali hobby e attività aumentano il tuo benessere? | Age UK <https://youtu.be/FJpOQN5frjY?t=14>



5.3. Migliorare la qualità della vita

Prendersi cura di un parente anziano è una grande responsabilità e non è sempre facile. Non importa quanto tu sia amorevole e devoto, essere responsabile del benessere di un'altra persona è sempre una sfida. Fortunatamente, ci sono alcune semplici cose che puoi fare per migliorare la qualità della vita di una persona anziana. Di seguito alcune idee.

Monitorare e curare la depressione

La depressione è un rischio comune tra gli anziani e gli anziani sono più suscettibili alla depressione rispetto ai gruppi di età più giovani. Quelli di età pari o superiore a 65 anni devono essere monitorati per segni di depressione. A volte la depressione è innescata da un evento traumatico nella vita di qualcuno, ma può anche apparire apparentemente senza una causa alla radice.

Incoraggiare gli anziani a essere consapevoli dei segni della depressione e ad agire su di loro se li vedono fissando un appuntamento con il proprio medico il prima possibile.

Aiutali a trovare uno scopo

Avere uno scopo nella vita e un motivo per alzarsi ogni mattina è importante per una buona salute emotiva. È quando le persone sentono di non avere alcuno scopo o di non indicare le loro vite che iniziano a sentirsi infelici e vuote dentro. Molte persone traggono uno scopo dal loro lavoro e può, quindi, essere difficile quando raggiungono l'età della pensione e non possono più lavorare.

Incoraggiare i tuoi anziani a trovare uno scopo, che sia assumendo un lavoro o unendosi a un gruppo di persone con interessi simili, può fare una grande differenza per la loro qualità di vita. Vale la pena considerare tutto ciò che li fa socializzare e incontrare altre persone dando loro anche qualcosa da fare con il loro tempo.

Aiutali a rimanere attivi

La nostra salute emotiva e quella fisica sono entrambe intimamente legate. Se ne lasci sfuggire uno, l'altro seguirà presto. Per gli anziani, che sono già più suscettibili alla depressione rispetto ai giovani, rimanere attivi e in forma può fare molto per allontanare qualsiasi sensazione di malessere o infelicità. Sebbene possa essere più difficile per gli anziani rimanere attivi, tutti dovrebbero essere in grado di fare qualche forma di attività fisica. Indipendentemente dall'età, le persone non hanno bisogno di svolgere alcuna attività particolarmente faticosa per trarre vantaggio dall'esercizio.

Ad esempio, anche fare una passeggiata di 15 o 20 minuti ogni sera può portare a risultati di salute significativamente migliori per il tuo anziano. Puoi persino prendere due piccioni con una fava e incoraggiarli a iniziare a fare esercizio come parte di un gruppo. Ci sono molti gruppi di esercizi per anziani che operano oggi, quindi dai un'occhiata online per vedere se ce n'è uno nella tua zona.



Incoraggiare l'indipendenza

Man mano che molte persone invecchiano, scoprono che faticano a fare molte delle cose che una volta si divertivano. Molte persone temono anche che raggiungeranno il punto in cui non saranno in grado di rimanere nelle proprie case e vivere uno stile di vita indipendente.

Tutto ciò che puoi fare per aiutare un anziano a condurre una vita più indipendente sarà positivo per la sua salute mentale e fisica a lungo termine. Ad esempio, un'opzione è uno scooter per la mobilità portatile che consentirà loro di viaggiare con le proprie forze senza dover fare affidamento su nessun altro per il trasporto.

Allo stesso modo, farli configurare con il proprio telefono cellulare e il proprio servizio può anche ripristinare notevolmente il loro senso di indipendenza. Anche gli anziani più avversi alla tecnologia possono imparare a usare gli smartphone di oggi. La chiave per mantenere una persona anziana in forma e felice è incoraggiarla a uscire il più possibile. Non lasciarli sguazzare da soli in casa; incoraggiarli a cercare altre persone e a trovare compagnia.

Partecipazione Sociale

La partecipazione sociale degli anziani ha molteplici vantaggi per la società e l'impegno nelle attività sociali sembra essere particolarmente vantaggioso per la salute, il benessere e l'empowerment degli anziani. Tuttavia, le restrizioni personali associate all'invecchiamento e le determinanti legate all'ambiente sociale e fisico possono ostacolare la partecipazione sociale delle persone anziane. Man mano che le persone invecchiano, l'ambiente abitativo può diventare più rilevante per la loro partecipazione sociale. L'esistenza di barriere fisiche nell'ambiente di una persona anziana causa difficoltà nello svolgimento delle attività della vita quotidiana, aumentando il tempo e lo sforzo necessari per avere una vita indipendente e lasciando poco tempo a disposizione per la partecipazione sociale. La mancanza di servizi condivisi che forniscano spazi di incontro casuali, limita ulteriormente le opportunità delle persone anziane di interagire con gli altri. La disponibilità di opzioni di transito consente alle persone anziane di raggiungere luoghi di ritrovo sociale, l'accessibilità alle risorse chiave aumenta le opportunità di partecipazione sociale durante lo svolgimento delle attività della vita quotidiana e un quartiere sicuro incoraggia le persone anziane ad avere fiducia e ad utilizzare le strutture del quartiere.

Sebbene diverse guide identifichino le caratteristiche di una comunità a misura di anziano attraverso informazioni raccolte in focus group o sondaggi che coinvolgono persone anziane, le associazioni tra la progettazione dell'ambiente fisico e la partecipazione sociale delle persone anziane non sono state riviste in modo sistematico. Ciò evidenzia la necessità di ulteriori ricerche che esaminino la relazione tra la progettazione dell'ambiente abitativo e la partecipazione sociale degli anziani.

" Design per tutti "

Negli ultimi anni il tema della progettazione accessibile, non solo su edifici e spazi pubblici e privati ma anche su prodotti e servizi, è stato sintetizzato coniato la definizione di "Design for All", talvolta indicato anche come "Design Inclusivo" o "Universal Design", abbracciato soprattutto da enti e aziende che possono immaginare progetti fruibili dal maggior numero di persone, indipendentemente dall'età o dalle capacità motorie.

A causa della maggiore aspettativa di vita, la nostra società è profondamente impegnata a raggiungere l'obiettivo dell'invecchiamento in atto nel prossimo futuro, per condurre una vita indipendente e assistita nel proprio ambiente. Per abbassare i costi sociali, la ricerca nel campo del Design, con l'ausilio della scienza medica, mira a definire strategie e soluzioni innovative per prodotti e servizi user-friendly, che abbiano un ragionevole rapporto costi-benefici, per aiutare gli anziani a vivere meglio vita quotidiana.



Fonte: urly.it/39anm

Cosa intendi per Design for All?

La Dichiarazione di Stoccolma del 2004 non lascia spazio a fraintendimenti e definisce il Design for All come “[..] design per la diversità umana, l'inclusione sociale e l'uguaglianza. [..]”. A livello più personale, utilizzo i principi del DfA affinché i prodotti per le persone con disabilità abbiano la stessa cura dei prodotti del mondo classico del Design.

Progettare per una società che invecchia: prodotti e servizi

In “The Design Journal”, Rivista Internazionale per tutti gli aspetti del design, Silvia Pericu, descrive alcuni metodi che è possibile utilizzare per rendere accessibili tutti i luoghi e tutti i servizi.

In particolare, la ricerca presentata in questo contributo su ambienti di vita, prodotti e servizi per gli over 65, ha preso in considerazione la complessità di tutte queste tematiche partendo da quattro principi fondamentali:

- L'approccio inclusivo del design centrato sull'uomo coinvolge le persone nel processo progettuale chiedendo loro direttamente di esprimere i propri bisogni o interpretandoli con l'aiuto di designer, che si immergono nel mondo reale dell'utente;
- Confronto tra due diverse generazioni, Senior e Millennials, utilizzando le loro esperienze contrastanti del mondo così come i loro punti di forza di convergenza, perché entrambi i partecipanti appartengono spesso allo stesso nucleo familiare, il che porta facilmente alla loro fattiva collaborazione;



- Contributo della scienza medica nel dare priorità alle questioni legate alla salute e alla prevenzione per identificare i problemi da risolvere e per essere un catalizzatore di cambiamento, trovando nuovi collegamenti tra il nostro sistema, il servizio sanitario e l'ambiente costruito, nonché il settore dei prodotti, per affrontare alcuni dei gravi problemi di salute della società moderna, come l'obesità, le malattie cardiache, l'ipertensione, l'ictus, il diabete, alcune forme di cancro e potenzialmente la demenza;
- La necessità di un passaggio concettuale dall'essere focalizzati sui prodotti all'esperienza delle persone, cercando di trovare dove semplificare e rendere più efficiente l'interazione tra utente e prodotto/servizio, di conseguenza con l'ausilio della user experience design e dei suoi strumenti.

Seguendo questi principi, la fase di indagine si è focalizzata su due temi ritenuti rilevanti nelle attività quotidiane e strettamente connessi alla conservazione della salute, il primo è legato alla totalità delle esperienze nel rapporto tra l'individuo e il cibo, dalla sua preparazione in cucina e l'acquisto di generi alimentari come attività sociale. Il secondo tema è collegato al concetto di quartiere e in particolare ai parchi urbani in modo da promuovere l'uso del buon design e incoraggiare le attività fisiche quotidiane negli spazi pubblici delle città (Pericu, 2017).

Comunità amiche degli anziani

Negli ultimi anni, il concetto di comunità a misura di anziani è diventato centrale nella nozione di invecchiamento in atto (Lawler, 2001). Descritta in vari modi, una comunità a misura di anziano è un luogo in cui “le persone possono vivere la loro intera vita, se lo desiderano, piuttosto che doversi trasferire e perdere il proprio capitale sociale”. Una comunità amica degli anziani esamina l'ambiente in termini più a livello macro come luoghi in cui le persone anziane sono attivamente coinvolte, valutate e supportate da un'infrastruttura che soddisfi i loro bisogni. Sierra Health Foundation ha suggerito che le comunità amiche degli anziani sono quelle comunità in cui l'età non è considerata un ostacolo al miglioramento degli interessi e delle attività per tutta la vita, dove esistono supporto e soluzioni per soddisfare i bisogni sanitari e sociali di base delle persone con disabilità legate all'età e dove esistono opportunità per gli anziani di sviluppare nuove fonti di realizzazione e coinvolgimento (Emlet & Mocerri, 2012).

Il Centre for Aging Better è una fondazione di beneficenza del Regno Unito che lavora per creare comunità a misura di anziano coinvolgendo residenti più anziani, gruppi locali, consigli e imprese che lavorano insieme per migliorare la loro comunità. Le caratteristiche principali di una comunità a misura di anziano includono buoni trasporti, spazi all'aperto, volontariato e opportunità di lavoro, tempo libero e servizi per la comunità.

In queste comunità, i residenti più anziani aiutano a modellare il luogo in cui vivono. Ciò coinvolge gruppi locali, consigli, imprese e residenti che lavorano insieme per identificare e apportare cambiamenti negli ambienti fisici e sociali, ad esempio trasporti, spazi esterni, volontariato e occupazione, tempo libero e servizi per la comunità.

Attraverso vari canali e risorse (come casi di studio, incontri tra pari, conferenze e workshop), forniscono guida, collegano luoghi e offrono supporto alle comunità membri nei loro sforzi per diventare più a misura di anziano.⁷

⁷ <https://www.ageing-better.org.uk/uk-network-age-friendly-communities>



La guida delle città a misura di anziano dell'OMS mette in evidenza 8 ambiti che le città e le comunità possono affrontare per adattare meglio le loro strutture e servizi ai bisogni delle persone anziane: l'ambiente costruito, i trasporti, l'alloggio, la partecipazione sociale, il rispetto e l'inclusione sociale (Ochoa-Daderska, et al., 2021), partecipazione civica e occupazione, comunicazione e supporto alla comunità e servizi sanitari (Xiang, Shen e Liu, 2020).

Questi domini si sovrappongono e interagiscono tra loro. Ad esempio, il rispetto si riflette nell'accessibilità degli edifici e degli spazi pubblici e nella gamma di opportunità che la città offre alle persone anziane per la partecipazione sociale, l'intrattenimento, il volontariato o l'occupazione.

La mancanza di trasporti pubblici a prezzi accessibili, ad esempio, isola le persone anziane che non guidano più nelle loro case e rende difficile la partecipazione alla vita comunitaria, aumentando il rischio di isolamento e solitudine. Quando il trasporto è disponibile e adattato alle esigenze degli anziani, sia in termini di orari che di destinazioni, migliora la mobilità e facilita la partecipazione sociale e il senso di appartenenza alla propria comunità.

È altrettanto importante che le persone anziane continuino ad avere una buona ragione per uscire e partecipare (Drury, Abrams e Swift, 2017). Le offerte culturali e l'intrattenimento che soddisfano gli interessi delle persone anziane, le opportunità di volontariato o l'impegno civico contribuiscono a un'età avanzata appagante e divertente.

Impegno sociale attraverso i club per anziani

Con l'avanzare dell'età, la mancanza di connessione con gli altri e la diminuzione della vita sociale possono causare un aumento della depressione e una moltitudine di altri problemi di salute. La depressione e l'isolamento negli anziani possono persino causare malattie, ipertensione e un aumento del rischio di morte prematura. Tuttavia, gli anziani che mantengono uno stile di vita attivo e indipendente ottengono benefici che aumentano la loro salute fisica, il benessere emotivo e la loro capacità di rimanere indipendenti più a lungo (Beth Johnson Foundation, 2011).

Su Everyday Health, una società di media digitali che produce contenuti relativi alla salute e al benessere, vengono forniti suggerimenti per rimanere socialmente coinvolti mentre si invecchia.

Ecco molti modi per rimanere socialmente connessi e stimolati intellettualmente:

Coltiva il tuo social network. Sforzati di mantenere i tuoi stretti rapporti personali con familiari, amici, membri della chiesa, vicini e altre persone importanti nella tua vita. Anche se non sono nelle vicinanze, puoi comunque tenerti in contatto via e-mail o Facebook. L'uso di siti come Facebook e Twitter tra gli utenti di Internet di età pari o superiore a 65 anni è cresciuto del 100% tra il 2009 e il 2010, dal 13% al 26%. Molti centri di vita assistita hanno persino iniziato a offrire corsi di tecnologia per portare gli anziani online e nel circuito dei social network.

Gioca a giochi di "mente". Fare regolarmente cruciverba e giocare a scacchi e altri giochi intellettualmente stimolanti mantiene la tua mente attiva e, se giochi con gli altri, ti aiuta a rimanere socialmente connesso



con i tuoi coetanei. Gli scienziati credono che sia il tuo corpo che la tua mente seguano il principio "usalo o perdilo". Quindi, pensa a questi giochi come modi divertenti per esercitare il tuo cervello.

Entrare a far parte di un club. Contatta il tuo centro anziani locale e chiedi in giro per vedere se ci sono club nella tua zona di cui saresti interessato a far parte. Partecipare regolarmente alle riunioni del club del libro, del club del giardino o del club d'arte è un ottimo modo per incontrare nuove persone e stabilire relazioni gratificanti con persone che hanno interessi simili.

Torna al lavoro. Molte persone sperimentano lo stress dopo il pensionamento, sentendo di aver perso parte della propria identità. Se hai voglia di lavorare di nuovo, prendi in considerazione l'assunzione di un lavoro part-time, che può aiutarti a mantenere la mente stimolata e darti un senso di maggiore contributo. Encore.org e il programma Work Search offrono assistenza alle persone anziane che desiderano rientrare nel mondo del lavoro.

Volontariato nella tua comunità. Se vuoi avere uno scopo o contribuire a una causa più grande, trova un modo per fare volontariato nella tua comunità. Puoi scoprire di più sulle opportunità di volontariato attraverso organizzazioni come Senior Corps, un'organizzazione gestita dal governo che mette in contatto gli anziani con le organizzazioni locali e nazionali che necessitano di volontari. Studi recenti mostrano che le persone anziane che fanno volontariato hanno un rischio di morte ridotto rispetto alle loro controparti che non lo fanno.

Offri assistenza alla famiglia. Se hai nipoti o altri giovani membri della famiglia che vorresti vedere di più, offri di fare da babysitter regolarmente. Rincorrere i bambini è un ottimo modo per mantenerti fisicamente attivo e migliorare il tuo senso di benessere.

Non è raro che le persone anziane diventino socialmente e intellettualmente ritirate. Ma se fai uno sforzo per rimanere impegnato quando invecchi, troverai più gioia e soddisfazione nella vita - e ci sono buone probabilità che rimarrai più sano con l'età.

Comunità che incoraggia l'impegno sociale degli anziani

I gerontologi e gli anziani concordano sul fatto che rimanere socialmente impegnati fino a tarda età rappresenta un segno distintivo dell'invecchiamento positivo. È ormai assodato che avere reti sociali diverse e di supporto può promuovere la salute fisica e mentale. I membri dei social network possono avere un'influenza positiva sui comportamenti di salute (ad esempio un amico o un parente che incoraggia l'esercizio o l'aderenza ai farmaci), fornire supporto durante i momenti di bisogno e consentire opportunità di interazioni sociali che creano esperienze emotive positive.

L'ultimo decennio ha visto anche un crescente interesse della ricerca sulla possibilità che l'impegno sociale protegga dal declino cognitivo e dalla demenza. Gli individui che rimangono attivi e socialmente impegnati durante la transizione verso il pensionamento e fino a tarda età sono anche nella posizione migliore per continuare a dare un forte contributo sociale ed economico; un fattore che potrebbe rivelarsi fondamentale per affrontare con successo alcune delle sfide dell'invecchiamento della popolazione fattori chiave che influenzano l'attività sociale in età avanzata.

Incoraggiare gli anziani a partecipare alle attività comunitarie è la pietra angolare della strategia per l'invecchiamento attivo in molti paesi.



Come evidenziano gli studi empirici sugli anziani e le teorie psicosociali sull'invecchiamento, non tutti gli anziani desiderano impegnarsi in nuove attività comunitarie o impegno sociale e possono preferire interazioni sociali familiari. Queste differenze interindividuali sono state attribuite in funzione delle risorse sanitarie, sociali e finanziarie, ma pochi studi esaminano come questi fattori interagiscono con la cultura e i contesti politici per influenzare la partecipazione sociale.

Perché la partecipazione civica e l'occupazione sono importanti?

L'ambito della partecipazione civica e del lavoro riconosce il valore del contributo alla vita sociale ed economica della comunità che gli anziani offrono, in particolare attraverso il lavoro retribuito, il volontariato e le attività di cittadinanza attiva. Le persone anziane si realizzano attraverso il volontariato e l'occupazione perché sono attività gratificanti che promuovono la salute e il benessere e le mantengono socialmente coinvolte. Allo stesso tempo, la società può attingere al suo patrimonio di conoscenze ed esperienze, consolidare la solidarietà tra generazioni e offrire opportunità di apprendimento permanente.

Sono state segnalate discriminazioni in base all'età sul posto di lavoro. Promuovere un atteggiamento positivo tra i datori di lavoro nei confronti dell'assunzione e dell'estensione della vita lavorativa degli anziani aiuterebbe a garantire opportunità di lavoro eque per gli anziani e l'opportunità per i giovani di attingere alle loro conoscenze.

Alcuni esempi concreti:

- L'amministrazione della città di Reutlingen (Germania) ha adottato un modello "family friendly" per aiutare i dipendenti a conciliare lavoro e vita familiare, a reinserirsi nel mondo del lavoro dopo un periodo di assenza per assistere un familiare e a conciliare lavorare con la cura di un membro della famiglia. In questo modo l'amministrazione si è procurata personale qualificato, motivato e stabile.
- Il "Centro di Formazione Permanente" di Praga (Repubblica Ceca) rappresenta un nuovo modello di formazione intergenerazionale non professionale rivolto a tutte le fasce d'età. Offre conferenze/lezioni di qualità a un costo accessibile per rendere l'istruzione accessibile anche ai gruppi più svantaggiati come disabili, pensionati e disoccupati.
- "Senior Enterprise" è un'iniziativa irlandese sponsorizzata dall'UE dedicata a promuovere la presenza degli anziani nel mondo degli affari. Aiutare le persone di età pari o superiore a 50 anni ad avviare, rilevare o investire in un'azienda o ad agire come consulenti per aziende nuove e in crescita.

Autoriflessione

Conosci altre forme di impegno sociale per gli anziani?

Risorse e ulteriori letture

- Gli anziani nello sviluppo della comunità. Il ruolo delle associazioni degli anziani (OPA) nel potenziamento dello sviluppo locale: <https://www.helpage.org/silo/files/older-people-in-community-development-the-role-of-older-peoples-associations-opas-in-enhancing-local-development.pdf>
- Better Together: una guida pratica per un coinvolgimento efficace con le persone anziane: urly.it/3b439
- Città globali a misura di anziano: una guida https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307_eng.pdf



- Design for all è un design su misura per la diversità umana: <http://designforall.org/design.php>

Materiali video

- Impresa senior: <https://www.youtube.com/watch?v=VpZQnaQIKZw>
- Perché abbandoniamo il grande design quando è per gli “anziani”:
<https://www.youtube.com/watch?v=FbAdRpUoOpA>
- Anziani e impegno della comunità: <https://www.youtube.com/watch?v=mzFYIHC0k4>

5.4. Invecchiamento sano e attivo: buone pratiche in Giappone, Singapore e EU

Cos'è l'invecchiamento sano??

Ogni persona – in ogni paese del mondo – dovrebbe avere l'opportunità di vivere una vita lunga e sana. Eppure, gli ambienti in cui viviamo possono favorire la salute o danneggiarla. Gli ambienti sono molto influenti sul nostro comportamento, sulla nostra esposizione a rischi per la salute (ad esempio, inquinamento atmosferico o violenza), sul nostro accesso a un'assistenza sanitaria e sociale di qualità e sulle opportunità che l'invecchiamento comporta.

Invecchiare in salute significa creare gli ambienti e le opportunità che consentono alle persone di essere e fare ciò che apprezzano per tutta la vita. Tutti possono sperimentare un invecchiamento sano. Essere liberi da malattie o infermità non è un requisito per un invecchiamento sano, poiché molti anziani hanno una o più condizioni di salute che, se ben controllate, hanno poca influenza sul loro benessere⁸.

Il caso del Giappone

Come la cura in Giappone sta guidando il mondo

Il Giappone è noto da tempo per il suo diffuso rispetto per i suoi anziani e un forte senso di obbligo di prendersi cura di loro. Il coinvolgimento e la responsabilità dei membri della famiglia in cura è stato anche formalmente incarnato nel “Welfare State in stile giapponese”. Tuttavia, poiché la struttura demografica della società è cambiata e la popolazione è progressivamente invecchiata – il Giappone ha ora la popolazione più anziana del mondo – la fornitura di assistenza è sempre più vista come un problema sociale (e non esclusivamente familiare).

Nel 2000, il Giappone ha introdotto la Long Term Care Insurance (LCTI), progettata per fornire copertura a tutte le persone di età superiore ai 65 anni, in base alle loro esigenze. In quanto tale, il sistema è uno dei sistemi di assistenza sociale per gli anziani più completi al mondo, costruito attorno all'obiettivo di ridurre l'onere della cura per le famiglie.

⁸ Invecchiamento: invecchiamento sano e capacità funzionale <https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/ageing-healthy-ageing-and-functional-ability>



Come funziona il sistema in Giappone?

In Giappone, le persone di età superiore ai 65 anni si rivolgono al proprio governo locale e viene eseguito un test complesso per valutare le loro esigenze.

Un responsabile dell'assistenza fornisce consigli su come soddisfare al meglio queste esigenze, in base al budget assegnato e alla conoscenza dei fornitori di servizi locali per l'assistenza (prevalentemente) basata sulla comunità. Questi comprendono una serie di organizzazioni nei settori pubblico, senza scopo di lucro e privato. I fornitori che offrono tali servizi sono spesso piccole organizzazioni, integrate nella comunità locale.

Il numero delle residenze è ristretto, con una forte enfasi sull'assistenza alla comunità: una decisione giustificata da motivi fiscali ma anche come la più favorevole al benessere.

L'assicurazione è finanziata dai premi obbligatori per tutti i cittadini di età pari o superiore a 40 anni – le entrate generali – e dai compensi degli utenti. A causa dell'ammissibilità universale e del carattere obbligatorio dei premi, e a differenza dei precedenti regimi di previdenza e assistenza, il nuovo sistema è molto meno stigmatizzato e i servizi sono ampiamente accessibili⁹.

Cinque punti chiave

Quindi, che tipo di idee propone il rapporto Nuffield? Ecco cinque messaggi da asportare:

- Considerare l'attuazione di un sistema di assistenza sociale riformato come un progetto a lungo termine, per garantire il sostegno pubblico
- Flessibilità integrata
- Supportare la creazione di ruoli chiari e coerenti, come quello dei care manager che possono offrire supporto agli utenti
- Sviluppare un mercato per la fornitura di servizi considerando le questioni relative alla forza lavoro (in Giappone la carenza di forza lavoro è uno dei principali problemi attualmente affrontati dal sistema)
- Concentrarsi sulla prevenzione e costruisci comunità di supporto. L'isolamento è visto come uno dei maggiori problemi sociali e sanitari che affliggono le persone anziane. La promozione di molteplici legami sociali nella comunità, compreso un settore del volontariato formale, ma anche una serie di reti informali di sostegno al vicinato è vista dalle persone anziane come un modo per mantenere un certo grado di indipendenza.¹⁰

Al centro del sistema giapponese c'è un forte impegno per la prevenzione a lungo termine della solitudine e della cattiva salute. I servizi in Giappone sono disponibili sia per le persone fragili o malate che per quelle sane. Cose come le lezioni di esercizi di gruppo, il lavoro part-time e persino le cheerleader aiutano le persone a sentirsi incluse nella società.

⁹ Il Giappone ha la popolazione più anziana del mondo: questo è ciò che possiamo imparare dal loro modello di assistenza sociale <https://www.independent.co.uk/voices/japan-elderly-social-care-system-uk-nhs-health-old-people-a8377631.html>

¹⁰ Assistenza sociale in stile giapponese: cosa possiamo imparare dalla popolazione più anziana del mondo <https://theconversation.com/social-care-japanese-style-what-we-can-learn-from-the-worlds-oldest-population-96936>



Cosa possiamo imparare?

Sebbene il sistema giapponese non sia una bacchetta magica, ci sono molte cose che potremmo imparare. L'esperienza giapponese suggerisce che c'è un valore reale nell'incorporare trasparenza e flessibilità nel sistema, aiutare le persone a navigare nel sistema e promuovere una vita sana.

Invecchiamento sano e attivo Singapore

Singapore ha adottato un approccio dell'intera nazione per prepararsi all'invecchiamento della popolazione (Tang, 2000). È stato istituito un Comitato ministeriale sull'invecchiamento per coordinare le politiche e i programmi governativi relativi all'invecchiamento della popolazione. Nel 2015, il Comitato ha lanciato un piano d'azione per un invecchiamento di successo che costituisce il progetto nazionale per preparare i singaporiani a invecchiare bene.

La visione di Singapore di una città per anziani funziona a tre livelli: nazionale, comunitario e individuale.

- Anziani come individui
- Anziani come membri della società
- Coinvolgi la comunità come parti interessate

In effetti, il piano d'azione è stato messo insieme dopo un'ampia consultazione con anziani e parti interessate di diversa provenienza.

Nell'ambito del piano d'azione, le agenzie governative lavorano di concerto per implementare una serie completa di piani per rendere Singapore una città per tutte le età. Questi piani includono nuove opzioni abitative per gli anziani, trasporti adatti agli anziani e parchi terapeutici per gli anziani.¹¹

Programmi di invecchiamento attivo per anziani a Singapore

Nel corso degli anni, il governo di Singapore ha dato priorità e messo in atto numerosi programmi e attività volti all'invecchiamento attivo per gli anziani.

Sessioni di esercizi di gruppo

Le sessioni di esercizi di gruppo sono considerate un programma di invecchiamento attivo ampiamente comune a causa della loro intensità bassa e moderata adatta agli anziani di tutti i ceti sociali. L'esercizio in sé ha una vasta gamma di benefici come il rafforzamento dei muscoli e delle articolazioni degli anziani e il miglioramento della salute generale del cuore, ma l'esercizio in gruppo può cambiare l'intera dinamica. Non solo diventa un'attività più piacevole per gli anziani, ma combatte anche l'isolamento che possono provare poiché coltiva una cultura di sostegno reciproco e connessione sociale tra loro.

Corsi di cucina salutare

In questi corsi di cucina salutare, le persone anziane possono imparare a preparare pasti sani attraverso dimostrazioni dal vivo di istruttori certificati.

¹¹ Invecchiamento di successo: governance progressiva e comunità collaborative urly.it/3b43w



Laboratori sulla salute

I seminari sulla salute dei senior aumentano la loro conoscenza della salute e dell'assistenza sanitaria in generale, il che consente loro di fare scelte più sagge quando si tratta della loro assistenza sanitaria. Questi workshop normalmente insegnano agli anziani argomenti riguardanti la prevenzione delle cadute e delle malattie e altre tecniche per mantenere una buona salute.

Attività sociali

Gli anziani possono anche fare nuove amicizie e socializzare con i loro coetanei negli Active Ageing Hubs attraverso una serie di attività sociali organizzate regolarmente. Queste attività includono cene comunitarie, attività intergenerazionali e persino opportunità di volontariato (BBC, 2016). Nel corso degli anni, sono stati condotti numerosi studi che dimostrano come l'impegno sociale può essere vantaggioso per gli anziani¹².

Casi di piccola e grande scala. Esempi dell'UE

La strategia nazionale per l'invecchiamento positivo - Irlanda

Uno dei paesi europei a incorporare tra i primi i principi e i valori di una società basata sul concetto di AI in Irlanda. Nel 2013, il governo irlandese ha presentato la strategia nazionale per l'invecchiamento positivo.

Utilizzando un approccio integrato, diversi gruppi interministeriali e della società civile coordinati dal Dipartimento delle Politiche Sociali hanno lavorato alla definizione di una strategia nazionale (Cortellesi & Kernan, 2016).

Il programma è stato adattato alle caratteristiche delle 4 Regioni Irlandesi (County) e ogni County Program, a sua volta, è stato continuamente rimodellato con la partecipazione delle comunità locali.

La Strategia segna una pietra miliare nello sviluppo di politiche per gli anziani in Irlanda perché è stata sviluppata sulla base delle opinioni espresse dagli anziani e dai loro rappresentanti su ciò di cui hanno bisogno, in quanto cittadini irlandesi, per consentire loro di invecchiare positivamente.

Pertanto, la Strategia è centrata sul cittadino e non sui servizi. È una strategia olistica e integrata che affronta l'ampio spettro di questioni necessarie per garantire che l'esperienza dell'invecchiamento in Irlanda sia positiva¹³.

Premi per gli anziani

Il Ministero del lavoro e degli affari sociali, della famiglia e delle donne dello Stato bavarese, insieme all'Associazione bavarese degli anziani, ha lanciato la seconda edizione consecutiva degli Old People Awards, che riconoscono i cittadini di età superiore ai 65 anni che si distinguono come modelli di ruolo e

Centri di invecchiamento attivo e programmi per anziani a Singapore <https://www.homage.sg/resources/active-ageing-singapore/>

¹³ Strategia nazionale per l'invecchiamento positivo urly.it/39axp

sono un esempio incoraggiante nei campi delle arti, dello sport, della beneficenza, della società o dell'economia.

L'obiettivo del concorso è rendere la società più consapevole delle conquiste esemplari delle persone anziane e combattere gli stereotipi¹⁴.



Fonte: Dementiaaction.org.uk

La vita culturale delle persone anziane nella Repubblica Ceca

Per promuovere la partecipazione delle persone anziane alla vita culturale, il Festival nazionale del teatro per anziani della Repubblica Ceca organizza un festival per le persone anziane ogni due anni in diverse località del paese. Il Ministero della Cultura offre assistenza finanziaria alle persone anziane per promuovere attività cinematografiche amatoriali e la cultura popolare tradizionale.

Il Centro nazionale di informazione e consulenza per la cultura (NIPOS) rileva i bisogni culturali degli anziani e li valuta rispetto alle attività culturali offerte. Nel 2006, l'indagine mirava a identificare questa domanda. L'anno successivo, si è concentrato sulla conciliazione della domanda e della disponibilità di queste attività culturali. Attualmente, i mass media offrono programmi rivolti in particolare alle persone anziane. In base alla legge sulla televisione ceca, la televisione pubblica ceca adatta i programmi alle

La Baviera lancia la 2a edizione degli Old People Awards

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=89&furtherNews=yes&newsId=1386&langId=en>



esigenze speciali delle persone anziane. La maggior parte delle sue trasmissioni deve essere sottotitolata, sottotitolata aperta o tradotta nella lingua dei segni per i non udenti. Dal 2007, i distributori di copie di opere audiovisive ceche devono adattarle alle esigenze delle persone con problemi di udito.¹⁵

Autoriflessione

Cosa possiamo imparare dallo stile giapponese?

Risorse e altre letture

- Pratica per l'invecchiamento e l'assistenza agli anziani in Giappone: questioni principali, prospettive politiche e del programma:
https://www.researchgate.net/publication/250192086_Aging_and_Elderly_Care_Practice_in_Japan_Main_Issues_Policy_and_Program_Perspective_What_Lessons_can_be_Learned_from_Japanese_Experiences
- Dichiarazione del Consiglio sull'Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni (2012): La via da seguire: <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-17468-2012-INIT/en/pdf>

Materiali video

- Esempio di allenamento di 15 minuti per gli anziani di Go4Life:
<https://www.youtube.com/watch?v=Ev6yE55kYGw>
- Stato di salute nell'UE: <https://www.youtube.com/watch?v=jXD8upOFAbs>
- Invecchiamento attivo e abilità d'argento: <https://www.youtube.com/watch?v=AgEFoLS9Bc4>

5.5. Sforzi comuni: come possiamo contribuire alla creazione di società adatte ai nostri anziani?

Aaron Blight, professore alla Shenandoah University, ha suggerito alcune idee su come possiamo imparare a valorizzare gli anziani nella nostra società.

Livello personale

Trascorri del tempo con le persone anziane. Primo, il tempo con gli anziani aiuta gli anziani:

- Miglioramento della salute mentale e fisica degli anziani. La ricerca indica che beneficiano dell'interazione con i più giovani, mentalmente e fisicamente. Stare intorno ai giovani spesso li riporta alla loro giovinezza.
- Solitudine diminuita. La solitudine è un problema enorme per gli anziani, tanto meno per la nostra cultura. Essere soli, sentirsi dimenticati e chiedersi se importi a qualcuno: possono essere devastanti a qualsiasi età. Il dono dello scopo e dell'onore. Quando la tua famiglia trascorre del tempo con gli anziani, può dare loro un senso di valore, dignità e scopo, condividendo la loro saggezza o semplicemente venendo apprezzati e amati¹⁶.

¹⁵ Cechia (Czech Republic) 2018 report <https://en.unesco.org/creativity/governance/periodic-reports/2018/czechia-czech-republic>

¹⁶ Motivi per cui i tuoi figli dovrebbero trascorrere del tempo con gli anziani urly.it/39azd



Visita e osserva cosa succede in una casa di cura

DailyCaring, vincitore del premio Best Caregiver Website nel 2020, suggerisce alcune cose divertenti da fare con qualcuno in una casa di cura o in una residenza assistita:

Tienili in contatto con la famiglia

Gli anziani che vivono in una comunità di accoglienza possono sentirsi soli perché hanno pochissimi contatti con la famiglia. Usa la tua visita come un'opportunità per tenerli connessi e rassicurarli che non sono stati dimenticati.

Per tenerli in contatto con i membri della famiglia, potresti portare con te dei visitatori, in particolare bambini, adolescenti o qualcuno che potrebbe sentirsi troppo a disagio per visitare da solo. Per i membri della famiglia che vivono lontano, organizza chat video o telefonate in modo che abbiano anche la possibilità di visitare virtualmente il tuo adulto più anziano.

Quando porti i bambini a visitare, potresti voler portare un puzzle, un progetto artistico o un semplice gioco in modo che abbiano qualcosa di divertente da fare con il tuo adulto più grande. Un'attività condivisa li aiuta a legare e mantiene tutti felicemente coinvolti. Un'altra idea è quella di incoraggiare un bambino a portare qualcosa per "mostrare e raccontare" in modo che possano condividere qualcosa di cui sono entusiasti. Condividere i video delle attività dei bambini è un altro modo divertente per trascorrere del tempo insieme. Potrebbero guardare un video di una partita di calcio, di una recita scolastica o di altri eventi insieme.

La condivisione di foto e video attuali è un altro modo per tenere aggiornato il tuo adulto sulle attività o sui viaggi quotidiani della famiglia. Si divertiranno particolarmente a guardare i video dei bambini. Potresti anche condividere i feed di Facebook per mostrare cosa hanno fatto i membri della famiglia ultimamente.

Quando possibile, includi il tuo adulto più anziano nelle feste di famiglia. Se sono in grado di partecipare di persona, potresti aiutarli a entusiasinarsi per l'evento raccontando loro la pianificazione o chiedendo il loro contributo su cibo, musica o decorazioni. All'evento, scatta molte foto in modo da poter condividere e rivisitare i momenti divertenti durante le visite future.

Goditi la musica insieme

La musica ha una capacità universale di aumentare l'umore, ridurre l'agitazione e aumentare la felicità e il coinvolgimento. È anche un'attività meravigliosa da condividere con il tuo adulto più anziano.

Quando siete insieme, ascoltate le loro canzoni preferite o impostate un semplice lettore musicale in modo che possano ascoltare in qualsiasi momento. Potresti sederti e ascoltare insieme, cantare insieme improvvisando o ascoltare mentre ricordano i ricordi dei giorni più giovani.

Ricordi sopra le vecchie foto

Guardare vecchie foto o video è un ottimo modo per trascorrere del tempo insieme e rafforzare il tuo legame. Non sai mai quali storie o ricordi il tuo adulto più anziano sarà ispirato a condividere. Le foto sono anche ottimi spunti di conversazione.



Se tu e il tuo adulto siete interessati a un progetto, potreste persino lavorare alla creazione di un albero genealogico o di una storia familiare, qualcosa che sia divertente che significativo!

Porta con te un amico peloso

Accarezzare un cane o accarezzare un gatto è un'attività altamente terapeutica. La prossima volta che visiti, perché non portare con te il tuo animale domestico? Se il tuo adulto più anziano è un amante degli animali, probabilmente sarebbe felicissimo di trascorrere del tempo con un animale, in particolare un amato animale domestico di famiglia.

La ricerca ha scoperto che passare il tempo a giocare con gli animali riduce la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e i livelli di stress. E a lungo termine, l'interazione con un animale domestico può persino abbassare il colesterolo, prevenire la depressione e proteggere da malattie cardiache e ictus.

Leggere ad alta voce

Un'altra fantastica attività è leggere ad alta voce. È un ottimo modo per connettersi e far loro sapere quanto ci tieni senza dover fare molte conversazioni.

Leggere ad alta voce è particolarmente utile per gli anziani che sono costretti a letto, non molto reattivi a causa di una condizione di salute avanzata o per coloro che hanno problemi di vista.

Guarda un programma TV o un film

Guardare la TV o un film è qualcosa che facciamo spesso con amici e familiari: perché non farlo con il tuo adulto più anziano? È un altro modo per trascorrere del tempo insieme senza sentirsi così sotto pressione per fare conversazione.

Prendersi cura del vicino anziano

Se vai a fare la spesa per te e la tua famiglia, fai il citofono al tuo vicino in situazione di fragilità, per sapere se ha bisogno di qualcosa. In ogni caso si possono trovare tutti i negozi che si stanno mettendo a disposizione per effettuare consegne a domicilio, ma le richieste sono tante e sarebbe utile 'prenotarle' per chi non può davvero provvedere a se stesso e agli altri. Se hai qualche minuto libero, visita il tuo vicino di casa anziano.

Essere paziente

Sii paziente e comprensivo. È probabile che gli anziani preferiscano vedersi come persone autosufficienti, che chiaramente non amano essere supervisionate e accudite. Tuttavia, in alcuni casi, potrebbe non essere in grado di prendersi cura di se stesso o potrebbe aver bisogno di aiuto. Se sei te stesso e lo ascolti ponendoti dei limiti (di tempo, capacità e risorse), potrai vivere felicemente con lui e lo metterai in condizione di avere una vita altrettanto serena con te.

Livello Pubblico

In continuità con quanto espresso dalla Commissione Europea che mira a garantire un approccio innovativo e integrato all'assistenza per l'invecchiamento sano e attivo, grazie al coinvolgimento diretto



di attori del settore pubblico e privato nella domanda, offerta e regolazione di sistemi e servizi per la popolazione anziana, tutti devono contribuire al raggiungimento di questo obiettivo, e c'è bisogno di impegno a vari livelli.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito la salute mentale come uno stato di benessere in cui l'individuo realizza il proprio potenziale, può far fronte ai normali stress della vita, può vivere in modo produttivo e fruttuoso e può contribuire alla propria comunità (OMS, 2002).

La salute mentale può essere promossa e sostenuta (o trascurata e indebolita) ovunque l'individuo si trovi nel continuum. Una buona salute mentale consente agli anziani di realizzare il loro pieno potenziale e di far fronte alle transizioni della vita e ai principali eventi della vita, mentre una cattiva salute mentale ha l'effetto opposto.

Sebbene la salute mentale sia una risorsa individuale, è influenzata da una complessa interazione di caratteristiche individuali e circostanze culturali, sociali, economiche e familiari sia a livello macro (società) che micro (comunità e famiglia), che costituiscono il contesto sociale in cui vivono gli anziani.

Il contesto sociale degli anziani è in parte modellato dalla politica: le linee guida, i regolamenti o i parametri che regolano la vita sociale e determinano quali risorse, servizi e beni sono distribuiti e a chi.

La politica è rilevante per l'erogazione dei servizi (ad es. liste d'attesa per le strutture di assistenza a lungo termine), ai programmi (ad es. criteri di idoneità per i servizi di assistenza domiciliare), alle organizzazioni (ad es. strategie per la demenza delle autorità sanitarie) e alla legislazione governativa (ad es. Sicurezza), che colpiscono gli anziani.

Il Seniors' Mental Health Policy Lens è stato progettato per promuovere e supportare la salute mentale e il benessere di tutti gli anziani.

- È un insieme di domande per identificare (o prevedere) eventuali ripercussioni negative dirette o indirette di politiche, programmi e servizi (in atto o proposti), sulla salute mentale degli anziani.
- Supporta lo sviluppo o l'analisi di qualsiasi politica o programma rilevante per gli anziani, compresi quelli che non si rivolgono direttamente alla salute mentale o agli anziani
- La sua implementazione è stata valutata come una buona pratica nella progettazione di politiche a sostegno della salute mentale degli anziani.

Chi dovrebbe usare la lente della politica sulla salute mentale degli anziani? Il Seniors' Mental Health Policy Lens può essere utilizzato da politici e analisti, responsabili di programmi, valutatori, fornitori di servizi, organizzazioni e sostenitori degli anziani, ricercatori ed educatori (Galderisi, Heinz, Kastrup e Beezhold, 2015).

Servizi per migliorare il funzionamento quotidiano degli anziani

AUSER, Associazione Italiana Invecchiamento Attivo, per migliorare la qualità della vita delle persone anziane, ha fornito alcuni semplici suggerimenti per politiche e servizi, utili per costruire un Paese a misura (anche) degli anziani.

Come si vedrà, il focus sarà principalmente su aspetti diversi dalle politiche sociali e socio-sanitarie, perché la partecipazione alla vita sociale avviene in una pluralità di ambiti - la casa, il quartiere, i trasporti, le



relazioni, ecc. - dove è necessario interrogarsi sulle soluzioni utili per rendere accessibili agli anziani le stesse opportunità a disposizione degli altri cittadini.

Ciò non toglie che sia utile riflettere anche sulle caratteristiche dei servizi socio-sanitari e socio-assistenziali, anch'essi chiamati ad evolversi, in particolare, per consentire agli anziani di rimanere più a lungo presso le proprie abitazioni..

Condizioni abitative

Non è necessario soffermarsi sulla straordinaria importanza che la casa ha per gli anziani. Tenendo conto che le loro abitazioni sono mediamente vecchie, con ambienti ed impianti vecchi, spesso fuori standard in termini di sicurezza e sicuramente caratterizzate dalla presenza di barriere architettoniche; in più del 70% dei casi non è presente l'ascensore e questo può limitare notevolmente la possibilità dell'anziano, anche autosufficiente, di uscire di casa e condurre una normale vita relazionale, si suggerisce quindi che gli amministratori prestino grande attenzione a dare priorità l'adeguamento delle case degli anziani (barriere architettoniche, domotica, consumi energetici, ecc.) in quanto il miglioramento delle condizioni abitative riduce la necessità di istituzionalizzazione.

Spazi Pubblici

Altrettanto importante è la cura degli spazi pubblici in cui si trova la casa. Purtroppo è esperienza quotidiana quanto sia necessario recuperare l'uso degli spazi pubblici per la loro funzione di incontro e socializzazione. Si tratta di liberare piazze e marciapiedi da qualsiasi ostacolo (es. occupazione di suolo pubblico di ristoranti, bar, venditori ambulanti, auto parcheggiate, escrementi di cani), superfici regolari, ben tenute, non scivolose e sufficientemente ampie da consentire l'accesso alle sedie a rotelle. passaggio, con marciapiedi ribassati che si assottigliano gradualmente verso la strada, dotati di servizi igienici pubblici in buono stato e facilmente accessibili ai disabili, con indicazioni chiare e ubicati in luoghi comodi, disponibilità di posti a sedere e panchine all'aperto, soprattutto alle fermate dei mezzi pubblici, disposti ad intervalli regolari, controllati per garantire un accesso sicuro per tutti. Le strade devono inoltre essere restituite all'accessibilità pedonale con attraversamenti adeguati, regolarmente distanziati e segnalati per facilitare l'attraversamento in sicurezza (oltre il 50% delle vittime di incidenti stradali sulle strisce pedonali ha più di 65 anni). I semafori, con segnalazioni visive e acustiche, devono consentire un tempo sufficiente per l'attraversamento stradale.

Mobilità

Le condizioni di mobilità sono fondamentali per rispondere ai bisogni degli anziani. Per questo i quartieri dovrebbero essere dotati di linee di trasporto pubblico adeguate e ben collegate; conveniente, affidabile e frequente (compresi i servizi notturni e nei fine settimana), in particolare per destinazioni chiave come ospedali, centri sanitari, parchi pubblici, centri commerciali, banche e centri per anziani; dotato di veicoli accessibili, con piani regolabili in altezza, con gradini bassi e con sedili larghi e alti, puliti e soggetti a buona manutenzione, con chiare indicazioni del numero della linea e della destinazione; con servizi di trasporto specializzati per disabili e con un numero di corse adeguato per evitare il sovraffollamento. Le fermate devono essere dotate di sedili e tettucci contro le intemperie, pulite, sicure e adeguatamente illuminate. Le stazioni devono essere accessibili, dotate di rampe, scale mobili, ascensori, piattaforme adeguate e indicazioni leggibili.



La cortesia degli autisti è fondamentale nel rispettare le fermate stabilite, aspettando che i passeggeri si siedano prima di partire e fermandosi vicino al marciapiede per facilitare la salita e la discesa dal veicolo. Nell'utilizzo dei taxi è utile promuovere convenzioni per tariffe agevolate a favore degli anziani a basso reddito, per garantire che i taxi siano comodi e accessibili, con spazio per sedie a rotelle e/o deambulatori.

Per i numerosi anziani e anziani che guidano è necessario garantire che le strade siano ben tenute, larghe e ben illuminate, con incroci ben segnalati, con segnaletica chiara, ben visibile e opportunamente predisposta, dotate di parcheggi a prezzi accessibili e con contingentamento riservato ai disabili. È utile fornire corsi di aggiornamento per i conducenti anziani.

Ambiente

Un contributo molto importante al miglioramento della vita degli anziani è dato dalla quantità e qualità degli spazi verdi che devono essere facilmente accessibili, ben tenuti e sicuri, con adeguate aree riparate e attrezzate per il parcheggio. Molto apprezzata anche l'opportunità di dedicare il proprio tempo alla coltivazione degli "orti urbani" di quartiere e di quartiere. Importante è anche il sostegno alle attività sportive per gli anziani, prevedendo palestre pubbliche a partire dalla agibilità delle strutture scolastiche. Ulteriori elementi da tenere in considerazione sono il contrasto a rumore e inquinamento, pulizia urbana e odori sgradevoli.

Servizi pubblici e ICT

I servizi pubblici sono spesso lontani e difficilmente raggiungibili con i mezzi pubblici. Tutto ciò causa enormi difficoltà agli anziani, costretti a sopportare viaggi stressanti. È possibile porvi fine verificando attentamente le aree di utenza e, soprattutto, rendendo le città "smart". Questa è ormai una scelta inevitabile. Dalla diffusione dei sistemi ICT, i benefici che gli anziani possono trarre da essi influiscono su tutti i momenti della loro vita (Gródek-Szostak, Ochoa Siguencia, Szelağ-Sikora, & Sikora, 2020). Per questo è necessario promuovere iniziative pubbliche di alfabetizzazione informatica; mettere a disposizione computer e accesso a Internet in luoghi pubblici, come uffici postali, banche, uffici pubblici, biblioteche, ecc., gratuitamente o a un costo minimo e con qualsiasi supporto per l'utilizzo da parte di persone con maggiori difficoltà.

In ogni caso è necessario rendere gli uffici pubblici facilmente accessibili e dotati di ascensori, rampe, adeguata segnaletica, scale non troppo alte o ripide e dotate di ringhiere, pavimenti non scivolosi, aree di sosta con comode sedute.

Partecipazione sociale

Per un numero crescente di persone anziane, la solitudine è una delle principali cause di decadimento fisico e mentale. Accanto a una casa confortevole e confortevole, è quindi necessario costruire un sistema di servizi a supporto dell'ambiente di vita quotidiana, che consenta alle persone di essere incluse nella vita attiva della comunità, anche quando vengono meno le capacità fisiche (Höhn, 2008).

Il ruolo progettuale e di facilitazione dei servizi sociali decentrati è essenziale per favorire la proiezione verso il quartiere degli anziani. È necessario garantire una pluralità di luoghi come spazi ricreativi, scuole, biblioteche, centri per anziani, parchi, giardini dove possano svolgersi iniziative, incontri e incontri. Le attività e gli eventi devono essere ben pubblicizzati con informazioni sui programmi e sull'accessibilità,



prestando particolare attenzione alle condizioni per la partecipazione delle persone con disabilità o bisognose di assistenza.

Inclusione civica

Per l'anziano niente pesa di più della perdita di un ruolo sociale. Questo problema può essere alleviato stimolando costantemente l'inclusione civica con iniziative volte a conferire ruolo e rango sociale nella società, come la capacità di prendere decisioni nella vita civile in considerazione della propria esperienza passata e presente. Il coinvolgimento può avvenire in diversi modi: consultazione nelle delibere degli enti locali che interessano gli anziani, dai servizi pubblici e del volontariato al miglioramento del servizio; l'ascolto degli anziani da parte dei rappresentanti dei commercianti sui servizi e prodotti più adatti ai bisogni e alle preferenze degli anziani; attenzione da parte dei media per eliminare gli stereotipi sull'immagine pubblica dell'invecchiamento.

Un canale molto importante è l'inclusione dei corsi di invecchiamento nei curricula delle scuole primarie e secondarie, il coinvolgimento attivo e regolare nelle attività scolastiche locali insieme a studenti e insegnanti offrendo opportunità di condividere le proprie conoscenze, storia e competenze con altre generazioni.

L'apprendimento permanente

Le trasformazioni accelerate a cui stiamo assistendo (nelle lingue, nelle tecnologie, nell'economia, nella società) richiedono la possibilità di un aggiornamento continuo per evitare il rischio di esclusione sociale e far sì che le persone anziane si sentano pienamente incluse nei cambiamenti (Scottish Mentoring Network, 2013). A tal fine, le amministrazioni locali, le istituzioni educative e le organizzazioni di volontariato possono dare un grande contributo per aggiornare le proprie competenze professionali e di alfabetizzazione.

Comunicazione e informazione

Poiché la conoscenza è uno dei fondamenti della cittadinanza, l'informazione su tutti gli aspetti della vita civile deve essere sempre accessibile a tutti. Per questo è necessario garantire che l'informazione agli anziani avvenga nelle forme più idonee.

In particolare, l'informazione istituzionale e di servizio deve essere ampiamente diffusa per raggiungere gli anziani nelle loro case e nei luoghi in cui svolgono le loro attività, coordinati da un servizio accessibile e ben pubblicizzato - un centro di informazione "unito" -. Le informazioni stampate - inclusi moduli ufficiali, sottotitoli televisivi e testi su schermi visivi - dovrebbero essere scritte a caratteri cubitali e le idee principali dovrebbero essere evidenziate con titoli chiari.

Considerando che gli anziani preferiscono ancora la comunicazione orale, è utile renderla accessibile attraverso incontri pubblici, club e mezzi di trasmissione, nonché attraverso persone responsabili che diffondono la notizia individualmente. Nell'utilizzo delle automazioni nei servizi di segreteria telefonica, sempre più diffusi e non poco disagi in particolare per gli anziani, è necessario, laddove non sia possibile un servizio con risposta da operatore, introdurre almeno un po' di attenzione: dare istruzioni lentamente e chiaramente permettendoti di riascoltare il messaggio in qualsiasi momento.



Sicurezza

La sicurezza urbana è un bene comune, un diritto di ogni singola persona da perseguire unitamente al benessere sociale e dal quale non può essere separato. Se questo è vero in generale, per la popolazione anziana si tratta di un'esigenza ancora più forte in quanto più esposta ad abusi, prevaricazione, intolleranza, veri e propri atti criminali non solo fisici ma anche psicologici ed emotivi. L'apertura di sportelli di ascolto e sicurezza nei quartieri rappresenta la prima azione concreta di assicurazione sociale. Sugli sportelli gli anziani, ma non solo, possono trovare accoglienza, sostegno e consigli utili per l'autotutela. È utile che i rappresentanti delle associazioni di volontariato sociale contribuiscano alla promozione delle filiali in rete con altri servizi pubblici per assistere, sostenere e guidare i cittadini vittime di reati¹⁷.

Livello Privato

Dal vertice delle Nazioni del G-8 nel 1997, l'invecchiamento dei lavoratori è stato inserito nell'agenda dei policy makers e da allora è presente in tutti i documenti della Commissione Europea. L'invecchiamento non è solo una questione legata alla medicina, alla demografia o alle politiche sociali, ma è anche un aspetto importante della politica economica e del lavoro, in cui le imprese hanno importanza come attore attivo.

Non è sufficiente occuparsi solo dell'innalzamento del limite di età pensionabile a meno che non si possano creare le condizioni in cui i datori di lavoro vogliono assumere lavoratori più anziani e i lavoratori sono più motivati a continuare la loro vita lavorativa. I paesi europei, che hanno avuto successo con l'estensione della vita lavorativa (Finlandia, Danimarca, Paesi Bassi e Regno Unito), hanno adottato un approccio globale e olistico basato su politiche pubbliche e organizzative, per consentire un invecchiamento più sicuro e attivo (Andor, Bresso, & Sedmak, 2011) nonché la corretta gestione dell'ultimo periodo lavorativo.

In questi anni l'atteggiamento delle imprese nei confronti dei lavoratori anziani sta lentamente cambiando (parzialmente) e per meglio delineare iniziative operative, questa ricerca descrive casi studio di organizzazioni che, consapevolmente, si confrontano con l'invecchiamento della propria forza lavoro. Cercano di prevedere le crisi attraverso strategie e procedimenti innovativi, progetti di miglioramento continuo, pianificazione della carriera e gestione della successione intergenerazionale, coinvolgendo i lavoratori anziani secondo le loro particolari caratteristiche.

Molti ricercatori hanno notato l'aumento dell'età della forza lavoro, ma meno notato è che anche la forza lavoro sta diventando più diversificata in termini di età. Pertanto, con l'invecchiamento della forza lavoro, la capacità di gestire la diversità di età diventerà sempre più importante. La gestione di lavoratori di età diverse richiede la comprensione dei cambiamenti fisiologici, psicologici e motivazionali che accompagnano l'età, nonché il modo in cui gli individui di età diverse interagiscono nei contesti organizzativi. Con una maggiore consapevolezza della natura multidimensionale dell'età, i datori di lavoro possono considerare utili adattamenti alle loro pratiche relative alle risorse umane. L'eliminazione degli stereotipi dell'età non valida può essere ottenuta attraverso pratiche HR inclusive, l'uso di interazioni

¹⁷ Per un paese a misura di anziani <https://www.secondowelfare.it/primo-welfare/inclusione-sociale/per-un-paese-a-misura-di-anziani.html>



intergenerazionali e fornendo un lavoro significativo a tutti i dipendenti (Cox, Posthuma, Castro e Smith, 2019).

Alcune aziende si confrontano consapevolmente con il tema dell'invecchiamento della forza lavoro e che, quindi, cercano di anticipare le crisi attraverso procedure o strategie innovative, progetti di miglioramento continuo, pianificazione della carriera e gestione dei processi di integrazione. e la successione intergenerazionale (individuazione e formazione dei sostituti), coinvolgendo anche i lavoratori anziani alla pari degli altri secondo le loro specifiche.

Age management: come valorizzare la diversità in azienda

Tale approccio riconosce la soggettività del lavoratore e il trasferimento continuo di competenze ed esperienze come valori e dà luogo a interventi mirati sui lavoratori (anziani e non), volti alla loro tutela e conservazione/accrescimento delle loro competenze, valorizzando l'esperienza e favorendo la cooperazione. mantenimento intergenerazionale e attivo di queste risorse. In sostanza, i lavoratori anziani sono valutati come rappresentanti e trasmettitori della cultura e dei valori che costituiscono il patrimonio, l'identità e la missione dell'azienda.

L'età non è vista come un problema, ma come un'opportunità, la cui gestione è considerata all'interno di progetti di miglioramento e diventa il fondamento delle strategie di sviluppo competitivo dell'azienda. Queste aziende fanno perno sulle competenze distintive presenti nelle proprie risorse umane ed in particolare nei lavoratori con maggiore anzianità di lavoro e decidono di caratterizzare le proprie modalità competitive valorizzando e sviluppando ulteriormente tali competenze attraverso la formazione continua e la loro condivisione tra tutti i lavoratori, sostenendone il coinvolgimento e favorire la cooperazione intergenerazionale, nella convinzione che da questo possa partire il miglioramento e il nuovo sviluppo dell'azienda. Si tratta di organizzazioni che mirano al costante adattamento e cambiamento attraverso il coinvolgimento di tutte le persone che vi lavorano, attivando un processo di apprendimento collettivo. Alcuni suggerimenti:

Cooperazione intergenerazionale

Nuovi ruoli possono essere assegnati ai lavoratori più anziani. In particolare, possono essere utilizzati come formatori/mentor (coaching) per il trasferimento di conoscenze/competenze e memoria/identità aziendale. Si tratta di coinvolgere queste risorse

nell'individuare la soluzione organizzativa per la loro futura sostituzione, favorendo la crescita interna: è un messaggio motivante per l'intera azienda, permette di mantenere e sviluppare le competenze esistenti, accelerare l'inserimento in nuovi ruoli, e permette di equilibrare le retribuzioni. Inoltre, i gruppi di miglioramento intergenerazionale possono svolgere un efficace controllo e monitoraggio di processi e prodotti.

Lavoro Flessibile

Orari flessibili (settimane ridotte, compresse, estese), job sharing, part-time, permessi. Tale flessibilità è intesa come disponibilità del lavoratore e dell'azienda al cambiamento organizzativo di ruolo e/o funzione all'interno di organizzazioni che favoriscono la versatilità e l'intercambiabilità dei compiti. Internal



mobilità, job rotation, job posting e autocandidature per promozioni, pianificazione della carriera per favorire la motivazione, la versatilità e l'adattabilità del lavoratore.

Ergonomia e progettazione del lavoro (redesign del lavoro)

Adeguate precauzioni sul posto di lavoro possono migliorare le condizioni di lavoro dei lavoratori anziani a fine carriera. Vale la pena considerare, ad esempio, se non sia utile adattare i posti di lavoro alle mutevoli esigenze di una forza lavoro non più giovane:

ambiente (rumore, vibrazioni, caldo, freddo), ergonomia, illuminazione, riscaldamento e ventilazione, ma anche compiti e telelavoro. Riduzione progressiva del carico fisico del lavoro (ad esempio, lavoro muscolare statico, manipolazione di oggetti pesanti, posture di lavoro errate, lavoro ripetitivo, ecc.). Invece di trasferire lavoratori senior ad altri lavori, reparti e compiti, la riprogettazione del lavoro consente di adattare l'attività alle loro capacità lavorative in continua evoluzione.

Iniziative nel campo della salute e del benessere

Controlli medici. Pause durante l'orario di lavoro. Sperimentazione di miglioramenti concreti nell'ambiente di lavoro attraverso interventi di space design e con l'introduzione di servizi volti a promuovere il benessere psico-fisico dei lavoratori.

Centri business attrezzati per il fitness dove mantenere un regolare e appropriato esercizio fisico (aerobica, ginnastica, tai chi, ecc..).

Cambio di atteggiamento nei confronti dei lavoratori non più giovani

Cambiare l'atteggiamento delle persone è forse la parte più difficile, e gran parte del cambiamento deve avvenire principalmente nei responsabili dei servizi del personale (gestione dell'età), nei dirigenti e nei quadri aziendali: hanno l'autorità di pianificare e organizzare posti di lavoro, assumere e licenziare le persone e sostenerle durante tutta la loro vita lavorativa.

Senza il loro sostegno attivo, qualsiasi iniziativa volta a promuovere l'invecchiamento attivo del personale è destinata a fallire. La lotta ai limiti di età e lo sviluppo di buone pratiche nella gestione del fattore età devono provenire dall'interno dell'organizzazione. Per questo è fondamentale promuovere opportuni cambiamenti anche all'interno dei gruppi di lavoro: molti lavoratori maturi percepiscono spesso con estremo disagio un clima di indifferenza o ostilità da parte dei colleghi, rilevano atteggiamenti di sufficienza che portano al deterioramento della un clima positivo di collaborazione.

Chi dirige l'azienda deve capire che il tema dei lavoratori maturi è ormai strutturale, cioè destinato a durare nel tempo, e richiede quindi di essere affrontato in modo sistematico, non episodico, in una prospettiva di medio-lungo periodo. In questo senso, il primo passo è prendere coscienza del problema ed effettuare una mappatura demografica delle risorse aziendali (profilo di analisi dell'età), cercando di capire quali professionisti lasceranno l'azienda e quando¹⁸.

¹⁸ Politiche aziendali per la gestione dell'età <https://www.mefop.it/cms/doc/17790/age-management.pdf>



Livello NGO

Negli ultimi anni, la popolazione del paese è aumentata rapidamente, il che comporta l'aumento del numero di persone anziane. Ma anche la crescita delle famiglie nucleari è aumentata a un ritmo elevato. La società attuale sta vivendo cambiamenti nella cultura, nei modi sociali e persino fisiologici. Con le complicazioni nel vivere una vita pacifica nell'ambiente che cambia, il sostegno domiciliare per gli anziani è diventato un compito difficile e ha aggiunto responsabilità alle persone. Così, per soddisfare tutti i bisogni essenziali degli anziani, sono state avviate molte ONG sulla visione principale dell'aiuto agli anziani.

Livello Multimediale

Promuovere la conoscenza delle TIC per le persone anziane

La scarsa familiarità con l'uso del computer può aggravare l'esclusione che le persone anziane possono dover affrontare. Sono privati delle informazioni e dei servizi essenziali che sono sempre più disponibili solo in forma digitale.

Viviamo in una società sempre più basata sulla conoscenza con una popolazione che invecchia e un'economia globale più intensamente competitiva. È quindi di vitale importanza che le persone anziane continuino a imparare, stare al passo e adattarsi ai cambiamenti per non essere escluse dalla società. Gli Stati membri devono adoperarsi per rendere gli aspetti TIC dell'apprendimento degli adulti, anche per gli anziani, il più semplici e accessibili possibile.

Le tecnologie di facile utilizzo possono aiutare le persone anziane a svolgere attività quotidiane come coloro che sono coinvolti nel vivere in modo indipendente, gestire i propri beni, monitorare la propria salute, creare e mantenere reti sociali, facilitare l'accesso a beni e servizi, partecipare ad attività lavorative o di volontariato e migliorare garantendo la loro sicurezza.

È importante garantire che la fornitura di beni, applicazioni tecnologiche e servizi siano di facile utilizzo, accessibili, abbordabili e appropriati per tutti e creare incentivi per incoraggiare le persone anziane a utilizzarli. I bisogni degli anziani devono essere integrati nei beni e servizi di consumo.

Il mantenimento di relazioni sociali significative è ampiamente considerato come uno degli elementi chiave per invecchiare bene. La distanza geografica dai parenti, la mobilità ridotta o gli obblighi che richiedono tempo come l'assistenza possono impedire agli anziani di soddisfare il bisogno di contatto sociale, con il rischio che questi adulti si sentano soli, ma abbiano poche opportunità di impegnarsi in contatti sociali. I social media possono superare queste barriere poiché i social network online e i forum di discussione online possono essere utilizzati per impegnarsi in contatti sociali indipendentemente dalla posizione geografica o dall'ora. Inoltre, i social media offrono nuove possibilità di impegnarsi in contatti sociali, fornire e ricevere supporto e aumentare sentimenti di controllo¹⁹.

¹⁹ Uso dei social media da parte degli anziani: una mini-recensione <https://www.karger.com/article/fulltext/346818>



Comunità Internet '50plusnet'

Fornire un forum online per l'impegno sociale e lo scambio tra persone di età pari o superiore a 50 anni "50plusnet" è un luogo di incontro virtuale e una comunità Internet per persone di età pari o superiore a 50 anni. I partecipanti vengono abbinati ad attività pertinenti, forum di chat e club, per soddisfare i profili, gli hobby e gli interessi individuali, aprendo così un social network online. Il progetto mira a promuovere la partecipazione sociale e il contatto con la società, oltre a fornire un forum di consulenza, supporto e scambio tra le persone anziane. La comunità Internet è aperta a tutti coloro che hanno 50 anni o più nei Paesi Bassi. 50plusnet è stato creato dall'Istituto olandese per la promozione e la prevenzione della salute (NIGZ) e finanziato da organizzazioni pubbliche e private.

Maggiori informazioni sono disponibili su: <https://www.maxmeetingpoint.nl/home>

LaterLife

Social networking online per gli anziani Cofinanziato dal Programma Grundtvig, questo progetto mira ad estendere i benefici sociali delle moderne tecnologie dell'informazione e della comunicazione agli anziani. Lo strumento chiave è una piattaforma di social network online rivolta esclusivamente alle persone anziane e che fornisce un'ampia gamma di contenuti pertinenti.

Il progetto fornisce supporto e guida agli utenti più anziani ea coloro che lavorano con loro. Il progetto sta anche incoraggiando l'accessibilità elettronica, compreso il software e la cooperazione con i fornitori di servizi locali e regionali per rendere i contenuti online più accessibili.

Go-myLife: Andare online: la mia vita sociale

Partecipazione sociale delle persone anziane attraverso l'uso dei social network online Cofinanziato dal Programma congiunto Ambient Assisted Living, il progetto Go-myLife mira a migliorare la partecipazione sociale delle persone anziane attraverso l'uso dei social network online. Sta sviluppando una piattaforma di social networking mobile personalizzata in base alle esigenze degli anziani, consentendo interazioni con i loro coetanei e le famiglie. Oltre alle reti, fornisce un facile accesso a informazioni e supporto geografici rilevanti mentre si è fuori casa. Il progetto mira ad aumentare la qualità della vita delle persone anziane ea facilitare la loro continua partecipazione sociale.

Maggiori informazioni sono disponibili su: <http://www.gomylife-project.eu/en/>

Autoriflessioni

Che tipo di Servizi conosci per Migliorare il Funzionamento Quotidiano degli Anziani?

Risorse e altre letture

- In che modo le connessioni sociali mantengono sani gli anziani:
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_connections_keep_seniors_healthy



- Anziani attivi per l'Europa: una guida all'Unione europea: https://ec.europa.eu/eip/ageing/library/active-senior-citizens-europe-guide-european-union_en.html

Materiale video

- Apprendimento intergenerazionale: scambi tra giovani e anziani: <https://www.youtube.com/watch?v=Pt58fu-TjWc>

5.6. Attività con gli Anziani

Le attività con gli anziani sono una parte intrinseca dello sviluppo delle competenze degli educatori e del personale che lavora con gli anziani. In sostanza, dovresti essere in grado di mettere in pratica ciò che hai imparato progettando, adattando e realizzando attività con gli anziani. Le attività pertinenti (ad es. workshop) ti aiuteranno nel tuo lavoro, ma miglioreranno anche la qualità della vita degli anziani e la felicità delle loro famiglie. Di conseguenza, questi supporteranno le relazioni intergenerazionali e i quartieri e le comunità locali inclusivi.

Compito: Usa il modello dello scenario di attività nell'Appendice 2 e progetta uno scenario di attività pertinente per aiutarti a potenziare i tuoi anziani.

Esempio di attività: Il seminario gastronomico può essere utile per aiutarti a potenziare i tuoi anziani, ma puoi creare qualsiasi attività che ritieni pertinente.

5.7. Workshop proposti

Le attività con gli anziani sono una parte intrinseca dello sviluppo delle competenze degli educatori e del personale che lavora con gli anziani. In sostanza, dovresti essere in grado di mettere in pratica ciò che hai imparato progettando, adattando e realizzando attività con gli anziani. Le attività pertinenti (ad es. workshop) ti aiuteranno nel tuo lavoro, ma miglioreranno anche la qualità della vita degli anziani e la felicità delle loro famiglie. Di conseguenza, questi supporteranno le relazioni intergenerazionali e i quartieri e le comunità locali inclusivi.

Compito: Utilizza il modello dello scenario di attività nell'Appendice 2 e progetta uno scenario di attività pertinente per aiutarti a valutare i tuoi anziani.

Esempio di attività: "Insegnante per un giorno" può essere utile per aiutarti a valutare i tuoi anziani, ma puoi creare qualsiasi attività che ritieni pertinente.

5.8. Quiz di valutazione n.5

- 1) Cosa significa "invecchiamento attivo"?
 - a) Allenarsi regolarmente
 - b) Essere in grado di completare molte attività in un giorno
 - c) Essere integrati nella società e avere una migliore qualità della vita e vite più lunghe e più sane.
- 2) Perché gli anziani svolgono un ruolo essenziale nella nostra società?



- a) Perché hanno tante storie da raccontare
 - b) Perché forniscono assistenza non solo a se stessi, ma anche agli altri (come la famiglia e gli amici)
 - c) Perché danno generosamente donazioni di beneficenza rispetto a qualsiasi altro gruppo di età.
- 3) Cosa si intende per integrazione sociale?
- a) Una condizione in cui tutti i membri, compresi quelli vulnerabili, godono di pari opportunità
 - b) Quando le responsabilità sono condivise tra diversi gruppi sociali
 - c) Quando gli immigrati vanno d'accordo con la gente del posto
- 4) Che è secondo te un modo per promuovere l'inclusione sociale?
- a) Organizzare eventi per includere diversi tipi di persone
 - b) Condivisione di informazioni sulle attività culturali
 - c) Attraverso la partecipazione sociale, politica ed economica
- 5) Perché la partecipazione sociale è importante per gli anziani?
- a) Perché permette agli anziani di avere una vita attiva connessa con la famiglia, gli amici e la società in cui vivono
 - b) Perché possono aiutare a prendersi cura dei loro nipoti
 - c) Perché gli anziani possono lavorare come volontari
- 6) Perché la partecipazione politica è importante per gli anziani??
- a) Per la loro precedente esperienza nel mondo del lavoro
 - b) Realizzare il diritto di tutte le generazioni ad essere economicamente attive attraverso il lavoro retribuito
 - c) Fornire un mezzo importante per consentire la partecipazione attraverso l'advocacy
- 7) Perché la partecipazione economica è importante per gli anziani??
- a) Perché aumentare attivamente l'integrazione delle persone anziane nel posto di lavoro è vitale per raggiungere una diversità equilibrata di gruppi di età sul posto di lavoro
 - b) Promuovere un atteggiamento più favorevole tra i datori di lavoro riguardo alla capacità produttiva dei lavoratori anziani
 - c) Perché le persone anziane hanno accumulato un'esperienza sostanziale nel corso della loro vita
- 8) Quali sono alcuni vantaggi chiave della partecipazione sociale per gli anziani?
- a) Sentirsi utili, apprezzati e godere di un senso di realizzazione Sviluppo di avanzati per il lavoro di squadra
 - b) Migliore salute generale, aumento dell'attività mentale fisica e creativa miglioramento delle funzioni cerebrali
 - c) Migliore salute generale, aumento dell'attività mentale fisica e creativa miglioramento delle funzioni cerebrali



- 9) Quali sono le poche azioni che tu come educatore puoi fare per migliorare la qualità della vita di una persona anziana?
- Aiutali a trovare uno scopo e rimanere attivi, monitorare e curare la depressione
 - Accompagnali durante le loro attività quotidiane
 - Organizza per loro viaggi e visite
- 10) Cos'è una comunità amica degli anziani?
- Un luogo dove gli anziani non subiscono isolamento ed esclusione dalla società in cui vivono
 - Un luogo dove gli anziani possono vivere tutti insieme
 - Un luogo in cui le persone anziane sono attivamente coinvolte, valorizzate e supportate da un'infrastruttura che soddisfi le loro esigenze
- 11) Scegli tra le opzioni sotto i fattori che indicano un invecchiamento sano
- Creare ambienti e opportunità che consentano alle persone di essere e fare ciò che apprezzano per tutta la vita
 - Essere liberi da malattie o infermità
 - Vivere in una vita sicura lontano da pericoli e situazioni stressanti.
- 12) Quale paese nel 2000 ha introdotto l'assicurazione per l'assistenza a lungo termine (LCTI)?
- Stati Uniti d'America
 - Giappone
 - Regno Unito
- 13) Come funziona LCTI?
- Le persone interessate fanno domanda al proprio governo locale e aspettano in lista d'attesa per essere accettate
 - Le persone di età superiore ai 65 anni si rivolgono al proprio governo locale, viene eseguito un test complesso per valutare le loro esigenze supportate da un responsabile dell'assistenza
 - Le persone fanno domanda al proprio governo locale e aspettano di essere selezionate per partecipare al programma di assicurazione per cure a lungo termine
- 14) Quali paesi europei hanno incorporato nelle loro politiche l'invecchiamento attivo come valore?
- Irlanda, Repubblica Ceca, Germania
 - Italia, Irlanda, Romania
 - Polonia, Repubblica Ceca, Grecia
- 15) Indica alcuni servizi per Migliorare il Funzionamento Quotidiano degli Anziani.
- Alloggiamento, sicurezza



- b) Servizi pubblici e TIC, apprendimento permanente
 - c) Controlli medici, supporto psicologico
- 16) Quali sono i fondamenti dell'approccio Age Management?
- a) L'età non è vista come un problema, ma come un'opportunità per trasmettere la cultura e i valori che costituiscono il patrimonio, l'identità e la missione dell'azienda.
 - b) Ci sono diverse opportunità all'interno dell'azienda a seconda dell'età dei dipendenti.
 - c) L'età agisce come un fattore nell'assegnazione di diversi compiti creando un ambiente competitivo e più produttivo.
- 17) Quali sono i fattori chiave per un efficace approccio di Age Management?
- a) Lavoro di squadra, parlare in pubblico, paziente
 - b) Adattabilità, apertura mentale, proattività Cooperazione intergenerazionale, lavoro flessibile, riprogettazione del lavoro
 - c) Cooperazione intergenerazionale, lavoro flessibile, ridisegno del lavoro
- 18) Perché è importante promuovere la conoscenza delle TIC per le persone anziane?
- a) Per aiutarli a rimanere in contatto con la famiglia e gli amici
 - b) Svolgere le attività quotidiane e garantire meglio la loro sicurezza
 - c) Per poter chiedere aiuto in modo più efficace quando necessario
- 19) Secondo Aaron Blight, professore alla Shenandoah University, come possiamo imparare a valutare gli anziani nella nostra società??
- a) Trascorrere del tempo con loro
 - b) Ascoltandoli
 - c) aiutarli
- 20) Cosa significa la definizione "Design for All" diffusa negli ultimi anni??
- a) Creazioni che possono essere comprese da tutti
 - b) progetti che possono essere avvantaggiati dal maggior numero di persone, indipendentemente dall'età o dalle capacità motorie
 - c) Iniziative a cui tutti possono accedere facilmente.

* Le risposte corrette sono disponibili nel foglio di controllo in Appendice 1.



Raccomandazioni per l'erogazione dei corsi con gruppi target

Analizzando le sfide comuni che gli educatori degli adulti devono affrontare, nonché le esigenze degli anziani nei propri paesi, il nostro consorzio ha notato non solo che le nostre capacità interne devono essere migliorate per affrontare le sfide appena identificate, ma anche il fatto che i bisogni in precedenza non erano adeguatamente definiti. Questa categoria di educatori deve considerare vari problemi derivanti da problemi di salute o mentali, anche psicologici e di bassa autostima. Questa è stata la ragione principale per realizzare interviste in cui le esigenze e le sfide sono state studiate a fondo. In questo modo, ci siamo assicurati che i moduli del corso e gli scenari che svilupperemo durante il progetto si adattassero allo scopo.

Il piano suggerito dei “Moduli del corso per educatori, facilitatori e volontari” sono:

Durata del corso: 40 - 60 ore

Metodi: Flipped classroom, Assessment & Evaluation, Community-based learning, MOOC, apprendimento collaborativo, apprendimento attivo.

Strumenti: video, articoli, PPT, diario dello studente, moduli di valutazione (quiz), modelli di attività, modello di piano d'azione, risorse scritte (PDF, PPT, ecc.)

Manuale del facilitatore e fogli di lavoro:

Conosci il tuo anziano: Definizione di invecchiamento, Sfide dell'invecchiamento, Cambiamenti sociologici dell'invecchiamento, Cambiamenti fisici dell'invecchiamento, L'ABC dell'invecchiamento bene

Comprendi il tuo anziano: pilastri nella vita degli anziani, famiglia, problemi di salute mentale relativi
Comprendi il tuo anziano: pilastri nella vita degli anziani, famiglia, problemi di salute mentale legati all'invecchiamento, miti e stereotipi sugli anziani e come questi possono influenzarli

Lavora con il tuo anziano: Determinazione dei servizi necessari, Abilità personali del lavoro sociale per lavorare con gli anziani, Comunicazione con gli anziani, Come motivare e coinvolgere gli anziani, Attività per gli anziani

Consentire agli anziani di diventare cittadini attivi per gli altri: salute, aspetti dello stile di vita

Valorizzare il tuo anziano: Importanza degli anziani nelle nostre società, Migliorare la qualità della vita, Invecchiamento sano e attivo: Migliori pratiche in Giappone, Singapore e UE, Sforzi comuni: consigli su come possiamo contribuire a creare società adatte ai nostri anziani



Trasferibilità

La metodologia di creazione del corso può essere replicata per altre categorie di educatori che lavorano con persone con bisogni speciali. Il corso può essere utilizzato da organizzazioni di educazione degli adulti che desiderano implementare corsi attraenti e pertinenti per educatori che lavorano con gli anziani.

- I moduli di 5 corsi possono essere utilizzati dagli educatori degli adulti durante l'insegnamento agli anziani. Gli strumenti di valutazione possono essere utilizzati per il riconoscimento delle competenze. Una volta con i CV degli Educatori, trasferiranno i risultati che verranno ulteriormente utilizzati nel loro lavoro quotidiano.
- I materiali didattici possono essere utilizzati dalle organizzazioni che lavorano con gli adulti per ampliare il proprio portfolio di corsi.

I moduli del corso sono disponibili pubblicamente su <https://trainingclub.eu/senior> e trasmessi alle organizzazioni che lavorano con gli adulti. Ci si aspetta che i vertici delle organizzazioni che lavorano con gli adulti nei sistemi educativi o di assistenza sociale abbiano una comprensione più completa e conoscenze e competenze più approfondite per lavorare con gli anziani.

Elementi essenziali dei moduli del corso sono la fruibilità e la trasferibilità dei risultati. Da questo punto di vista, le organizzazioni che lavorano con gli anziani possono utilizzare il corso per preparare meglio i loro assistenti e volontari e per garantire una comprensione più profonda del processo necessario per lavorare correttamente con gli anziani e responsabilizzarli nell'invecchiamento attivo



Riguardo agli Autori

NICOLETA ACOMI, PhD. Vice Presidente di Asociația TEAM4Excellence, educatore per adulti nelle aree STEM, digitalizzazione e inclusione sociale, project manager PMP® di oltre 30 progetti di ricerca, istruzione e sviluppo, Assoc Prof e Vice-Dean presso l'Università Marittima di Constanta con oltre 16 anni di esperienza; relatore per le valutazioni dei progetti di ricerca dell'Associazione internazionale delle università marittime, vicepresidente dell'Associazione delle donne per il trasporto e il commercio internazionale, Romania, presidente dell'Associazione rumena per il trasporto intermodale, fondatrice e direttrice del Centro di formazione dell'università marittima di Constanta; delegato al Sottocomitato NCSR dell'Organizzazione marittima internazionale. È autrice di otto libri e oltre 80 articoli accademici sui temi dell'istruzione, delle metodologie di insegnamento e dell'ingegneria.

OVIDIU ACOMI, MBA. Presidente di Asociația TEAM4Excellence, educatore per adulti nelle aree STEM, digitalizzazione e imprenditorialità, Membro dell'Organismo di Vigilanza Navale all'interno del Consiglio di Gara per un mandato di 5 anni, membro della Commissione di Ingegneria di ARACIS per un mandato di 4 anni, EFQM internazionale valutatore per i Global EFQM Awards, manager di progetti europei e consulente di gestione, valutatore esperto della Commissione Europea per progetti di ricerca e innovazione, ingegnere charter dell'Institute of Marine Engineering Science and Technology UK, chartered manager del Chartered Management Institute UK, progetto gestione professionale PMP®.

RENATA OCHOA-DADERSKA, MA DEA [ORCID: 0000-0003-2838-3296] Presidente di Instytut Badan i Innowacji w Edukacji. Ha esperienza diretta nella gestione di progetti transnazionali, comprovate capacità di gestione finanziaria e di bilancio, ricca gamma di competenze tecniche informatiche, buon organizzatore e buon comunicatore in polacco + inglese + spagnolo. Attività didattiche: Educazione tramite Internet. Docente di Management, Pianificazione e Marketing. Autore di diversi articoli scientifici in Scienze Pedagogiche e Didattica a distanza disponibili gratuitamente in research-gate.

LUIS OCHOA SIGUENCIA, PhD. [ORCID: 0000-0001-8515-0216] Vicepresidente dell'INBIE e ricercatore accademico dell'AWF Katowice. Esperto in ricerche di mercato e uso delle TIC nell'istruzione e nei luoghi di lavoro, ha più di 20 anni di esperienza nella gestione di progetti europei. Buon comunicatore in italiano + polacco + inglese + spagnolo e francese. Il risultato del suo interesse scientifico è stata la pubblicazione di più di 100 articoli scientifici disponibili gratuitamente sulla pagina web di INBIE e sul portale di ricerca.

AGNIESZKA CHĘCIŃSKA-KOPIEC, PhD. Esperto e volontario presso Instytut Badan i Innowacji w Edukacji e accademico – ricercatore presso AWF Katowice. Membro a pieno titolo della Società Economica Polacca. La sua principale area di ricerca riguarda le relazioni di marketing, il mercato assicurativo immobiliare e l'imprenditorialità. Autore e coautore in Management, Marketing, New Media, Tourism Development, Innovation.

SAVINO RICCHIUTO, MA. lavora presso l'Ufficio Relazioni Internazionali del Politecnico di Bari e gestisce le mobilità Erasmus+. Master in EURO Project Planning, Master in Administration's Science e Bachelor in Scienze Politiche, Relazioni Internazionali e Studi Europei con ampia esperienza lavorativa nella progettazione e gestione di programmi di finanziamento europei, regionali, locali e privati.



FABIOLA PORCELLI, MBA. Master in Progettazione EUROPEA, Master in Scienze dell'Amministrazione e Laurea in Scienze Politiche e Sociali. Dal 2015 esperienza lavorativa come Project Designer e Manager in programmi di finanziamento europei, regionali, locali e privati.

LAURA AMORUSO, BA. Laurea in Scienze Politiche Sociali, dal 2018 esperienza lavorativa nella gestione e comunicazione di partnership in programmi finanziati dall'Unione Europea. La sua area di competenza è comunicazione, lingua inglese, turismo e accoglienza.

MANUEL CARABIAS, PhD. insegna all'Università di Valladolid la materia "Programmi e piani per l'educazione degli adulti e degli anziani", ed esperto esterno grazie alla sua esperienza nel lavoro con gli adulti in Asociacion Deses-3. Ha un Master in Psicopedagogia e ha un dottorato di ricerca in apprendimento permanente. È il Direttore del progetto ed è responsabile del dipartimento educativo. Ha esperienza nella progettazione di nuovi processi di formazione adeguati al Quadro europeo delle qualifiche e agli standard europei come competenze chiave, EntreComp, DigiComp o ESCO.

JONAS MARTIN VEGA, BA. è il leader dell'organizzazione Deses-3, con oltre 25 anni di esperienza nell'istruzione per giovani e adulti. Ha ideato e realizzato più di 20 progetti Erasmus+ per giovani e adulti.

DAMIANA SUDANO, BA. è responsabile del processo di volontariato, della comunicazione con le persone all'interno della comunità e project manager per i progetti Erasmus+. Ha guidato cinque progetti internazionali per giovani e adulti, partecipando alla fase di preparazione, scrittura, sviluppo e valutazione.

STEFANIA TUDORACHE, MA ha una laurea in Scienze Politiche e un Master in Politiche Comparete, oltre alla certificazione TEFL. Stefania è un'insegnante e formatrice di inglese con una vasta esperienza nell'educazione non formale e nella progettazione di metodologie e attività educative creative e innovative con l'obiettivo di sviluppare competenze sia tecniche che trasversali. Negli ultimi 7 anni ha fornito formazione in collaborazione con organizzazioni di tutta Europa su temi quali: apprendimento intergenerazionale, disoccupazione, competenze digitali, personal branding, sviluppo delle competenze personali e professionali, ecc.



Informazioni sulle organizzazioni partner



TEAM4Excellence (T4E) è un'associazione rumena che mira a migliorare la qualità della vita attraverso attività di educazione, ricerca e consulenza. Per affrontare le sfide della società, T4E offre opportunità di apprendimento e consulenza professionale per l'inclusione sociale, lo sviluppo e l'occupabilità delle persone e fornisce ai formatori competenze e abilità chiave per promuovere lo sviluppo personale e professionale. Nell'ambito di oltre 30 progetti finanziati dall'UE, l'associazione produce e trasferisce innovazione, esperienza e know-how attraverso la cooperazione con partner nazionali e internazionali. Ospitando eventi, corsi di formazione e conferenze, T4E rafforza la collaborazione tra le persone, supporta le organizzazioni e colma le distanze tra le generazioni. L'ampia esperienza nella gestione consente al personale T4E di fornire consulenza a grandi aziende e PMI utilizzando il modello EFQM e il Business Model Canvas.



Foundation "Research and Innovation in Education Institute" [INBIE] è un'istituzione non governativa situata a Czestochowa – Polonia, fondata nel 2014. INBIE promuove pari opportunità educative a tutti i gruppi sociali, combatte l'esclusione sociale e sostiene le persone adulte a rischio di emarginazione. INBIE collabora strettamente con istituzioni educative formali e non formali, autorità locali e Czestochowa Center of Non-Governmental Organizations per sviluppare le nuove competenze degli adulti per aumentare le loro possibilità di un ritorno al lavoro di successo e cercare migliori opportunità di vita. Il personale di INBIE svolge attività di ricerca e lavoro in materia di imprenditorialità, gestione, uso delle TIC nell'istruzione e sul posto di lavoro con l'obiettivo di migliorare le competenze professionali e imprenditoriali delle persone adulte per la creazione di nuovi servizi e imprese per combattere la disoccupazione e l'esclusione sociale.



Associazione di promozione sociale Petit Pas aps è stata fondata a Trani, Italia nel 2015, da un gruppo di professionisti, formatori e animatori giovanili motivati dal desiderio di migliorare la comunità, promuovendo iniziative sociali ispirate alla democrazia, all'uguaglianza e al pluralismo. Negli anni è diventata una realtà associativa strutturata, con un gran numero di associati e volontari che hanno abbracciato la loro missione riconoscendo l'importanza di avere società inclusive, pacifiche e giuste. Il nostro obiettivo è migliorare il livello di conoscenza e abilità della nostra comunità indipendentemente dal genere, dall'ambiente sociale, culturale o educativo. Diverse attività coinvolgono in modo significativo personale e volontari attraverso l'organizzazione di workshop e seminari di formazione per persone svantaggiate, legate ai temi della cittadinanza attiva, del volontariato, della tolleranza, dell'inclusione, della comprensione reciproca, dell'imprenditoria sociale, della crescita sostenibile e dello sviluppo culturale.



Association Deses-3 è un'organizzazione spagnola che lavora con giovani e adulti, offrendo loro opportunità per programmi di formazione completi, dando priorità a coloro che sono disoccupati o hanno uno svantaggio culturale, sociale o economico. Mirano all'inclusione sociale e quindi forniscono lo spazio e i progetti che consentono alle persone di sviluppare le proprie abilità sociali. Organizzando attività di formazione ed eventi informativi sul tema della salute e della prevenzione delle malattie, contribuiscono allo sviluppo personale degli individui e li aiutano a raggiungere il loro pieno potenziale – fisico, intellettuale e sociale – come cittadini. Con una vasta esperienza nella creazione e implementazione di attività educative non formali e del tempo libero, Deses-3 consente ai partecipanti di implementare nuove competenze nel loro lavoro e attività extracurricolari per l'apprendimento permanente.



Asociația Voluntariat Pentru Viata è una ONG, con sede a Marasesti, Romania, fondata nel 2012 su iniziativa di alcuni specialisti nel campo dell'educazione, dell'arte, della storia, dell'assistenza sociale. La loro missione è promuovere il volontariato e la coscienza civica sviluppando attività che rispondano all'esigenza locale della comunità di prendere coscienza del valore del volontariato come strumento di cittadinanza attiva e di solidarietà umana. Gran parte delle attività è incentrata sul sostegno alle persone svantaggiate nell'accesso all'istruzione. L'associazione è accreditata come fornitore di servizi sociali e realizza progetti che coinvolgono servizi di assistenza agli anziani a domicilio e nei centri residenziali. Per offrire servizi multidisciplinari a soggetti in grave disagio sociale, svolgono attività di ricerca sociale e monitorano il fenomeno dell'esclusione sociale, pianificano programmi di assistenza a soggetti in crisi sociale e formano professionisti nel lavoro con le persone svantaggiate.



Riferimenti

- Scottish Mentoring Network. (2013). *Learning Through Intergenerational Practice*. Estratto da Generations Working Together: <http://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>
- Age of Creativity Network. (2021). Estratto da Age of Creativity: <http://www.ageofcreativity.co.uk/>
- Gruppo parlamentare di tutti i partiti. (2017). *Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing*. Barnsley: The Culture, Health and Wellbeing Alliance. Estratto da https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/Publications/Creative_Health_The_Short_Report.pdf
- Alzheimer's Disease International. (2019). *World Alzheimer Report. Attitudes to Dementia*. London: Alzheimer's Disease International. Estratto da <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2019.pdf>
- Andor, L., Bresso, M., & Sedmak, M. (2011). *How to promote active ageing in Europe. EU support to local and regional actors*. Bruxelles: European Commission Committee of the Regions.
- Arts Council England. (2021). Estratto da Arts Council England: <https://www.artscouncil.org.uk/>
- Barrio, A., Cortellesi, G., & Kernan, M. (2016). *Together Old & Young: How should we live together?* Estratto da Toy Project: http://toyproject.net/wp-content/uploads/2017/03/TOY-Position-Paper_19October2016_FINAL_Digital-version.pdf
- BBC. (2016). *Do Something Great: Intergenerational Volunteering*. Estratto da BBC: <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/3vPtzxD0PthCS4yYSb9sDxg/intergenerational-volunteering>
- Beth Johnson Foundation. (2011). *A Guide to Intergenerational Practice*. Estratto da Ageing Well in Wales: <http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Guide-to-Intergenerational-Practice.pdf>
- Brown, T., & Wyatt, J. (2009). Design Thinking for Social Innovation. *Stanford Social Innovation Review*, 8(1), 31–35. Estratto da <https://doi.org/10.48558/5827-3J85>
- Chopik, W. J. (2017). Death across the lifespan: Age differences in death-related thoughts and anxiety. *Death studies*, 41(2), 69–77. Estratto da <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1206997>
- Cortellesi, G., & Kernan, M. (2016, 01). *Reweaving the Tapestry of the Generations: An Intergenerational Learning Tour Through Europe*. Estratto da The TOY Project: http://www.toyproject.net/wp-content/uploads/2016/01/english_fixed.pdf
- Dean, J., & Goodlad, R. (1998). *Supporting community participation : the role and impact of befriending*. Brighton: Pavilion in association with the Joseph Roundtree Foundation.



- Department of Communities. (2009). *Cross-government project to reduce social isolation of older people: Best practice guidelines*. Brisbane: Department of Communities, Queensland Government. Estratto da <https://www.bristol.gov.uk/documents/20182/34732/Queensland%20Govt%20-%20Social%20Isolation%20of%20Older%20People.pdf/f6b58c4c-720c-4bd6-ae45-a69ba7ff5b45>
- Drury, L., Abrams, D., & Swift, H. J. (2017). *Making intergenerational connections – an evidence review*. London: Age UK. Estratto da [https://eprints.bbk.ac.uk/id/eprint/21659/1/Making_Intergenerational_Connections-Evidence_Review\(2017\).pdf](https://eprints.bbk.ac.uk/id/eprint/21659/1/Making_Intergenerational_Connections-Evidence_Review(2017).pdf)
- Eisner Foundation. (2017). *I Need You, You Need Me: The Young, The Old, and What We Can Achieve Together*. Estratto da Generations United: <https://cnpea.ca/en/resources/reports/724-i-need-you,-you-need-me-the-young,-the-old,-and-what-we-can-achieve-together>
- Fletcher, J. M., Lyon, G. R., Fuchs, L. S., & Barnes, M. A. (2007). *Learning Disabilities: From Identification to Intervention*. New York: Guilford Press.
- Flicker, C., Ferris, S. H., & Reisberg, B. (1991). Mild cognitive impairment in the elderly. Predictors of dementia. *Neurology*, 41(7), 1006-1009.
- Galiana, J., & Haseltine, W. A. (2019). *Ageing Well: Solutions to the Most Pressing Global Challenges of Ageing*. Palgrave Macmillan. Estratto da <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-981-13-2164-1.pdf>
- Generations working together. (2009). *Connecting Generations – A Guide to Best Practice*. Glasgow: The Scottish Centre for Intergenerational. Estratto da https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decb477cf8-Connecting_Generations_-_A_guide_to_best_practice_15_Aug_2011.pdf
- Glenberg, A. (1997). What memory is for. *Behavioural and Brain Sciences*, 20(1), 1-19.
- Hayslip, B., Servaty-Seib, H. L., & Ward, A. S. (1995). *Psychology of ageing: An annotated bibliography*. Westport, Conn: Greenwood Press.
- Höhn, C. (2008). Intergenerational collaboration: a demographer's introduction. *A Society for All Ages: Challenges and Opportunities* (pp. 68-72). New York and Geneva: United Nations Economic Commission for Europe.
- Hummert, M. L., Garstka, T. A., Shaner, J. L., & Strahm, S. (1994). Stereotypes of the Elderly Held by Young, Middle-Aged, and Elderly Adults. *Journal of Gerontology*, 49(5), 240-249.
- Iwarsson, S. (2005). A long-term perspective on person-. *Gerontologist*. 45(3), 327-36.
- Kalache, S., & Keller, I. (1999). The WHO perspective on active ageing. *Promotion & Education*, 6(4), 20-23. Estratto da <https://doi.org/10.1177/102538239900600406>
- Kastenbaum, R., Derbin, V., Sabatini, P., & Artt, S. (1972). "The Ages of Me": Toward Personal and Interpersonal Definitions of Functional Ageing. *Ageing and Human Development*, 3(2), 197-211. Estratto da <https://doi.org/10.2190/TUJR-WTXK-866Q-8QU7>



- Kleinspehn-Ammerlahn, A., Kotter-Grühn, D., & Smith, J. (2008). Self-perceptions of ageing: do subjective age and satisfaction with ageing change during old age? *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 63(6), 377.
- Lang, F. R., Baltes, P. B., & Wagner, G. G. (2007). Desired lifetime and end-of-life desires across adulthood from 20 to 90: A dual-source information mode. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 62B, 268–276.
- Lawler, K. (2001). *Ageing in place: Coordinating housing and health care provision for America's growing elderly population*. Washington, DC: Joint Centre for Housing Studies of Harvard University & Neighbourhood Reinvestment Corporation. Estratto da https://www.jchs.harvard.edu/sites/default/files/lawler_w01-13.pdf
- LDA. (2021). Retrieved from Learning Disabilities Association of America: <https://ldaamerica.org/types-of-learning-disabilities/>
- Levy, B. (1996). Improving memory in old age by implicit self-stereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1092-1107.
- Levy, J. (2014). *Activities to do with Your Parent who has Alzheimer's Dementia*. Createspace Independent Publishing Platform.
- McConatha, J. T., Schnell, F., Volkwein, K., Riley, L., & Leach, E. (2003). Attitudes toward ageing: a comparative analysis of young adults from the United States and Germany. *International journal of ageing & human development*, 57(3), 203–215. Estratto da <https://doi.org/10.2190/K8Q8-5549-0Y4K-UGG0>
- Millward, C. A. (1998). *Family relations and intergenerational exchange in later life (Working Paper 15)*. Melbourne: Australian Institute of Family Studies.
- Mock, S. E., & Eibach, R. P. (2011). Ageing attitudes moderate the effect of subjective age on psychological well-being: evidence from a 10-year longitudinal study. *Psychology and ageing*, 26(4), 979–986. Estratto da <https://doi.org/10.1037/a0023877>
- Mucke, L. (2009). Alzheimer's disease. *Nature*, 461, 895–897.
- Park, A.-L. (2014). Do intergenerational activities do any good for older adults well-being? A brief review. *Journal of Gerontology & Geriatric Research* 3 (5), 181. Estratto da <https://www.longdom.org/open-access/do-intergenerational-activities-do-any-good-for-olde>
- Pepkin, K. L., & Taylor, W. C. (2014). *Senior wonders: People who achieved their dreams after age 60*. Houston, TX: Karrick Press.
- Pipher, M. (1999). *Another Country: Navigating the Emotional Terrain of Our Elders*. Milsons Point: Transworld Publishers.
- Roebuck, J. (1979). When does old age begin? The evolution of the English definition. *Journal of Social History* 12, 416–428. Estratto da <https://doi.org/10.1353/jsh/12.3.416>



- Salthouse, T. A. (2009). When does age-related cognitive decline begin? *Neurobiology of Ageing*, 30(4), 507-514.
- Scottish Mentoring Network. (2013). *Learning Through Intergenerational Practice*. Estratto da Generations Working Together:
<http://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>
- Seccombe, K., & Ishii-Kuntz, M. (1991). Perceptions of problems associated with ageing: Comparisons among four older age cohorts. *The Gerontologist*, 31(4), 527–533. Estratto da <https://doi.org/10.1093/geront/31.4.527>
- Sherzai, D., & Sherzai, A. (2017). *The Alzheimer's Solution: A Breakthrough Program to Prevent and Reverse the Symptoms of Cognitive Decline at Every Age*. New York: HarperOne.
- Silverstein, M., & Giarrusso, R. (2010). Ageing and family life: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 72(5), 1039-1058.
- Solie, D. (2004). *How to say it to seniors : closing the communication gap with our elders*. New York: Prentice Hall Press.
- Sollitto, M. (2020). *Dealing With an Elderly Parent's Difficult Behaviour*. Estratto da AgeingCare:
<https://www.ageingcare.com/articles/how-to-handle-an-elderly-parents-bad-behaviour-138673.htm>
- Suwiński, E. (2018). The contemporary dimension of ageing and old age. *21st Century Pedagogy*, 2(2), 49–66. doi:10.2478/ped21-2018-0015
- Tang, K. L. (2000). *Social Welfare Development in East Asia*. New York: Palgrave.
- UN. (2002). *Active Ageing - Political Framework*. Madrid: United Nations.
- UNECE. (2009). *Integration and participation of older persons in society*. Estratto da United Nations Economic Commission for Europe:
https://unece.org/fileadmin/DAM/pau/_docs/age/2009/Policy_briefs/4-Policybrief_Participation_Eng.pdf
- UNECE. (2019). *Active Ageing Index*. Geneva: United Nations.
- Vogel, S. (2007). *Unions and workers protest against plan to raise retirement age*. Estratto da European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions:
<https://www.eurofound.europa.eu/publications/article/2007/unions-and-workers-protest-against-plan-to-raise-retirement-age>
- Wade, S. (2001). Combating agism: An imperative for contemporary health care. *Reviews in Clinical Gerontology*, 11(3), 285-294.
- WHO. (2007). *Global age-friendly cities: a guide*. Geneva: World Health Organisation.
- WHO. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: World Health Organisation.



- WHO. (2017). *Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action*. Copenhagen: World Health Organisation.
- WHO. (2019). *Risk reduction of cognitive decline and dementia. WHO Guidelines*. Geneva: World Health Organisation. Estratto da https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/guidelines_risk_reduction/en/
- WHO. (2020). *Decade of healthy ageing: baseline report*. Geneva: World Health Organisation. Estratto da https://www.who.int/docs/default-source/mca-documents/decade-of-healthy-ageing-baseline-report_mnm.pdf?sfvrsn=d186e34d_1&download=true
- Wild, K., Wiles, J., & Allen, R. (2013). Resilience: Thoughts on the value of the concept for critical gerontology. *Ageing and Society*, 33(1), 137-158. Estratto da <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1196336>
- Wiles, J. (2011). Reflections on being a recipient of care: vexing the concept of vulnerability. *Social & Cultural Geography*, 12(6), 573-588. Estratto da <https://doi.org/10.1080/14649365.2011.601237>
- Wiles, J. L., Wild, K., Kerse, N., & Allen, R. (2012). Resilience from the point of view of older people: 'There's still life beyond a funny knee'. *Social science & medicine*, 74(3), 416-424. Estratto da <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.005>
- (2015). *World Population Ageing*. New Yourk: UN. Estratto da https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf
- Xiang, L., Shen, G. Q., & Liu, X. (2020). Emerging evolution trends of studies on age-friendly cities and communities: a scientometric review. *Ageing and Society*, 1-31. Estratto da <http://doi.org/10.1017/S0144686X20000562>
- Zepelin, H., Sills, R. A., & Heath, M. W. (1986). Is age becoming irrelevant? An exploratory study of perceived age norms. *International journal of ageing & human development*, 24(4), 241-256. Estratto da <https://doi.org/10.2190/1raf-8yew-qku8-rtf8>



Appendice 1 Schede di verifica del quiz di valutazione

Scheda di controllo del quiz di valutazione n. 1 – risposte corrette

1a	5b	9a	13c	17c
2b	6c	10b	14c	18a
3a	7a	11b	15a	19a
4c	8c	12a	16b	20c

Scheda di controllo del quiz di valutazione n.2 – risposte corrette

1a	5a	9b	13c	17b
2a	6c	10b	14a	18c
3a	7c	11b	15a	19b
4c	8a	12a	16b	20a

Scheda di controllo del quiz di valutazione n.3 – risposte corrette

1a	5b	9c	13b	17a
2b	6b	10c	14a	18b
3c	7a	11b	15b	19c
4a	8b	12a	16c	20c

Scheda di controllo del quiz di valutazione n.4 – risposte corrette

1b	5a	9a	13b	17c
2a	6b	10c	14a	18b
3a	7a	11a	15b	19a
4a	8c	12a	16a	20b

Scheda di controllo del quiz di valutazione n.5 – risposte corrette

1c	5a	9a	13b	17c
2b	6b	10c	14a	18b
3a	7a	11a	15b	19a
4c	8c	12b	16a	20b



Appendice 2 Modello di scenario di attività

Titolo Dell'attività

Scopo	
Tempo	
Target group	
Obiettivi	
Materiali	
Fasi di facilitazione	
Metodi	
Valutazione	
Riferimenti	

Alcuni esempi di attività con gli anziani:

- Caffè del mondo
- Architettura spia
- Biblioteca vivente
- Nipote per un giorno
- Concorso di scacchi
- Toccare la natura con alcuni sensi
- Chiudi gli occhi!
- Attività sportiva
- Danze Tradizionali
- Laboratorio gastronomico
- Sii digitalizzato
- Insegnante per un giorno
- Dibattiti
- Terapia occupazionale
- Puzzle