

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

**PROMUOVERE
LA QUALITÀ DELLA VITA
ED INVECCHIARE BENE
INSIEME**

PROGRAMMA SALUTE ANZIANI



PROMUOVERE QUALITÀ DELLA VITA ED INVECCHIARE BENE INSIEME

Invecchiare bene è strettamente legato all'adozione di determinati stili di vita e comportamenti che favoriscono una buona qualità della vita. Ad esempio una dieta equilibrata e una regolare attività fisica possono ridurre l'incidenza di alcune malattie tipiche dell'invecchiamento, inoltre coltivare interessi e socializzare con altre persone può ridurre il disagio psicologico e sociale associato all'invecchiamento.

Tuttavia benché sia ormai diffusa la conoscenza del beneficio di tali pratiche, numerose persone per ragioni personali, culturali o sociali non trovano occasioni per modificare lo stile di vita. Si tratta infatti di comportamenti non sempre facili da adottare e, per la singola persona, può risultare assai problematico cambiare abitudini, trovare la volontà per alcuni "sacrifici", avere le risorse economiche necessarie e le informazioni corrette.

Contare su un'associazione o un gruppo di persone con gli stessi interessi può allora risultare d'aiuto per migliorare il proprio stile di vita.













In altre parole, insieme, si possono più facilmente modificare determinati comportamenti negativi per la salute e migliorare la propria qualità della vita.

Questa guida intende aiutare la persona adulta che vuole invecchiare bene e l'anziano che intende migliorare la propria qualità della vita, fornendo informazioni sui comportamenti corretti e sulle modalità con cui tali comportamenti si possono adottare insieme ad altri.

Questa guida:

- definisce, attraverso delle schede-informative, alcune buone pratiche di comportamento necessarie a migliorare la qualità della vita ed i processi di invecchiamento
- individua i modi e i luoghi di aggregazione per realizzarle insieme con altre persone
- presenta alcuni attori sociali del territorio (aziende, cooperative, agenzie non profit, associazioni, organizzazioni di volontariato) impegnati in attività che possono migliorare la qualità della vita nei processi di invecchiamento

SCHEDE-INFORMATIVE

	Tenersi in forma fisica	pag. 3
	Mantenere attiva la mente	pag. 6
	Fare volontariato	pag. 9
	Mangiare bene e in sicurezza	pag. 12
	Curare il corpo, i sensi, il sonno	pag. 17
	Questioni legali e finanziarie	pag. 21
	Conoscere la città	pag. 23
	Fare turismo	pag. 27
	Avere una casa sicura e adeguata	pag. 32
	Vivere il territorio in sicurezza	pag. 36
	Sicurezza sulla strada	pag. 40
	Informazioni generali: bibliografia e internet	pag. 44

TENERSI IN FORMA FISICA

SICURI BENEFICI	L'attività fisica è fondamentale per ridurre il rischio cardiovascolare, tenere il peso sotto controllo e prevenire l'insorgenza di stati depressivi. L'attività fisica mantiene la forza muscolare e riduce la progressione dell'artrosi e l'osteoporosi, inoltre permette di mantenere più a lungo l'autonomia nelle attività quotidiane.
POSSIBILI RISCHI	L'invecchiamento comporta un rischio di sedentarismo principalmente per: <ul style="list-style-type: none">▪ motivi sanitari (ad esempio: artrosi)▪ problemi psicologici (ad esempio: depressione, apatia)▪ abitudini▪ situazioni ambientali/abitative (ad esempio: barriere architettoniche)▪ mancanza di adeguati stimoli motivazionali▪ percezione di scarsa sicurezza
INDICAZIONI BASE	Per tutti andrebbe bene: <ul style="list-style-type: none">▪ controllare il peso (in caso di aumento, aumentare il moto prima di diminuire il cibo)▪ prediligere attività all'aria aperta▪ muoversi in modo non affaticante (camminare, bicicletta) almeno trenta minuti al giorno ed esercizi per la flessibilità muscolare ed articolare▪ fare attività fisica nelle ore più fresche della giornata▪ fare attività fisico-sportive sempre in situazioni protette (con allenatori, istruttori, controlli sanitari) e possibilmente non in solitudine▪ interrompere le attività fisico-sportive (sport, ballo, camminata, ...) in caso di affaticamento (eccessiva sudorazione, tachicardia, fiato corto o crampi muscolari, ecc...)

TENERSI IN FORMA FISICA

INDICAZIONI AVANZATE

Per chi fa attività sportiva andrebbe bene:

- fare attività fisico-sportiva in un'ottica di graduale allenamento (soprattutto in caso di sosta: infortuni, inverno, ...)
- è preferibile fare attività fisico-sportiva non agonistica

COME FARLO INSIEME

- Passeggiare insieme in gruppi organizzati (passeggiate nei boschi, raccolta funghi e castagne, gite turistiche, ...)
- Svolgere attività sportive di gruppo che educano, orientano e stimolano il movimento (cicloturismo, trekking, golf, gioco delle bocce, ecc...)
- Passeggiare insieme per partecipare a visite guidate alla scoperta di luoghi di interesse naturalistico, storico, artistico, culturale, religioso
- Concordare, con altre persone interessate, spostamenti, a piedi o in bicicletta, per andare al lavoro, per fare la spesa, per scoprire insieme l'ambiente di vita
- Organizzare, nel contesto di un condominio o di un caseggiato o di una piccola zona del Quartiere, uscite estive serali alla scoperta dei parchi di interesse naturalistico e di luoghi/sedi che hanno un particolare valore storico, artistico e culturale
- Organizzare, nel contesto di un condominio o di un caseggiato o di una piccola zona del Quartiere, alcune uscite settimanali in orari concordati
- Partecipare a corsi di attività motoria per anziani

TENERSI IN FORMA FISICA

DOVE FARLO INSIEME

- Uisp
- CSI
- Polisportive
- Bocciofile
- Associazioni sportive
- Agenzie turistiche specializzate
- Centri sociali
- ASP
- ...

RIFERIMENTI TEORICO-PRATICI

- “Promozione dell’attività fisica e sportiva”, Dossier 80-2003, Regione Emilia Romagna, 2003
- “Sorriso e sport, per arrivare in forma ai 70”, Agenzia d'informazione Auser, vol. 9, n. 28, 2006
- Anziani e Sport, Vademecum dell'UPI - Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni
- Granata Q., “Il cammino dell'anziano. Come e perché è importante una costante attività motoria”, Esperienza, vol. 57, n. 1, 2007
- Marino F. P., “Mente più agile con l'attività fisica”, 50&PIU', vol. 26, n. 5, 2004
- Mosci D., “Cadute degli anziani. Evidenze e raccomandazioni”, Assistenza Anziani, n. 9, 2005
- Mosci D., “Le cadute accidentali: linee internazionali”, Assistenza Anziani, n. 9, 2004

MANTENERE ATTIVA LA MENTE

SICURI BENEFICI	Cultivare interessi ed impegnarsi in contesti di apprendimento aiuta a mantenere attiva la mente, allargare il proprio orizzonte conoscitivo e arricchire la propria rete di relazioni.
POSSIBILI RISCHI	<p>L'invecchiamento comporta rischi di isolamento e depressione per motivi di natura sociale, culturale, familiare, ecc...</p> <p>Il pensionamento, l'allontanamento dei figli dal nucleo familiare, il calo delle abilità fisiche e il conseguente rischio di perdita dell'autonomia, la vedovanza e molti altri eventi connessi con l'invecchiamento rischiano, se non fronteggiati adeguatamente, di provocare nell'anziano un senso di smarrimento e perdita del proprio ruolo che possono portare a depressione e isolamento sociale. Solo mantenendosi attivi e sostituendo ai precedenti impegni della vita lavorativa altrettanti interessi e occasioni di svago è possibile ricostruire un nuovo e positivo ruolo sociale.</p>
INDICAZIONI BASE	<p>Per tutti andrebbe bene:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ leggere e tenersi informati▪ mantenere gli interessi già coltivati nell'età lavorativa e recuperare quelle attività o interessi per cui non c'era tempo quando si era troppo impegnati da lavoro e famiglia▪ mantenere una rete di relazioni sociali il più possibile ricca (parenti, amici, vicini di casa, negozianti) e avere scambi sociali ogni giorno▪ svolgere piccoli lavori manuali (bricolage, cucito, ricamo, ecc...)▪ frequentare cinema, teatri, ...▪ evitare un'esposizione passiva prolungata alla TV, guardare, invece, la televisione in modo attivo e critico, scegliendo i programmi che interessano, utilizzando il videoregistratore, ecc...▪ svolgere attività che stimolino la memoria (enigmistica, giochi di carte, sudoku, ecc...)

MANTENERE ATTIVA LA MENTE

INDICAZIONI AVANZATE

Per chi ha la possibilità andrebbe bene:

- iscriversi alle Università della Terza età
- frequentare le biblioteche e mediateche
- frequentare gruppi di lettura e scrittura (ad esempio quelli organizzati dai Centri Sociali)

COME FARLO INSIEME

- Frequentare luoghi di aggregazione (centri sociali, circoli culturali, parrocchie, ecc...)
- Cercare le associazioni o i gruppi (organizzati in contesti quali: sedi di quartiere, scuole, associazioni, centri sociali, ecc) che organizzano conferenze, cineforum, corsi e altre attività che rispondano ai propri interessi
- Informarsi sui servizi di accompagnamento che possono facilitare per le uscite serali, la partecipazione a manifestazioni culturali
- Mettere a disposizione di altri (bambini, giovani, anziani, ecc...) le proprie conoscenze, competenze, esperienze, nell'ambito di contesti interessati (scuole, centri sociali, parrocchie, associazioni, ecc...)
- Organizzare incontri periodici con altre persone che esprimono bisogni culturali/formativi simili
- Promuovere la costituzione di gruppi organizzati ed associazioni che si propongono di condividere conoscenze, interessi, attività hobby, con finalità culturali e formative

MANTENERE ATTIVA LA MENTE

DOVE FARLO INSIEME

- Associazioni ricreativo-culturali e sportive
- Biblioteche
- Centri Sociali
- Cooperative
- Parrocchie
- Quartieri
- Sindacati
- Università della terza età
- ASP
- ...

RIFERIMENTI TEORICO-PRATICI

- Andreani Dentici O., Amoretti G., Cavallini E., La Memoria degli Anziani. Una Guida per mantenerla in efficienza, Erickson, Trento, 2007
- Barocci M., Psicogeragogia, mente, vecchiaia, educazione UTET libreria, Torino, 1989
- Demetrio D., Il gioco della vita, kit autobiografico, Guerini e associati, Milano, 1997
- Ferrari A., Gollin D., Peruzzi A., Una palestra per la mente. Stimolazione cognitiva per l'invecchiamento celebrale e le demenze, Erickson, Trento, 2007
- Frey L. (a cura di), Formazione e Benessere degli Anziani in Italia, Angeli, 1997
- Gianini Belotti E., Adagio un poco mosso, Feltrinelli, Milano, 1993 (romanzo)
- Quaia L., Mnemosine—Eserciziario per la memoria, versione per familiari, Nodolibri, Como, 2001
- Quaia L., Mnemosine—Eserciziario per la memoria, versione per operatori, Nodolibri, Como, 2001
- Ripamonti E., Anziani e cittadinanza attiva, Imparare per sé, impegnarsi con gli altri, UNICOPI, Mi 2005
- Sepulveda L., Il vecchio che leggeva romanzi d'amore, Edizioni CDE, Milano, 1993 (romanzo)
- Zaccaria D., "Che fortuna: gli esami non finiscono mai", 50&PIU', vol. 26, n. 9, 2004

FARE VOLONTARIATO

SICURI BENEFICI	Aiutare gli altri può arricchire i momenti di socializzazione e il significato attribuito alla propria esistenza
POSSIBILI RISCHI	Per molti anziani la conclusione dell'occupazione lavorativa e/o la cessazione dell'attività di accudimento dei figli/nipoti costituiscono fattori di rischio verso un progressivo isolamento ed uno stato di depressione
INDICAZIONI BASE	<p>Per tutti andrebbe bene:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ cercare di mantenere gli interessi già coltivati nell'età lavorativa▪ cercare di dialogare con altri tutti i giorni▪ cercare di comunicare con persone che presentano situazioni diverse dalla propria (a livello familiare, socio-economico, culturale, di autonomia funzionale, di età)▪ cercare di sviluppare relazioni con contesti territoriali e sociali in situazioni di bisogno, emarginazione, sfruttamento▪ impegnarsi in attività di valore etico▪ impegnarsi in attività che assumono una rilevanza ed un riconoscimento sociale▪ dedicare una parte del proprio tempo per migliorare la qualità della vita di altre persone

FARE VOLONTARIATO

INDICAZIONI AVANZATE

Per alcuni andrebbe bene:

- dedicare una parte del proprio lavoro volontario per elaborare e sviluppare nuovi progetti, orientati in senso etico, insieme ad altre persone, gruppi ed organizzazioni
- dedicare una parte del proprio lavoro volontario per promuovere un lavoro di rete che migliori la comunicazione e l'integrazione fra gruppi ed organizzazioni che operano nel campo del volontariato

COME FARLO INSIEME

- Aiutare altri anziani in attività socializzanti (cinema, gite, visite a musei, mostre, ecc...)
- Frequentare luoghi di aggregazione (centri sociali, circoli culturali, ecc...)
- Animare sedi e luoghi pubblici attraverso attività ricreative e culturali rivolte ai bambini e ai loro genitori
- Organizzare interventi educativi e formativi nelle scuole centrati sulle testimonianze e le esperienze di persone anziane
- Prevedere l'affidamento a gruppi di persone anziane volontarie di sedi e luoghi pubblici (biblioteche, monumenti, poliambulatori, quartieri, giardini, parchi pubblici), per la presa in carico e la cura degli stessi (attività di vigilanza, sorveglianza, animazione, piccola manutenzione, ecc...)
- Partecipare a progetti di aiuto a persone svantaggiate
- Partecipare a progetti di tutela dell'ambiente
- Partecipare a reti di adozioni a distanza e a progetti di aiuto internazionale
- Promuovere attività di accoglienza e di orientamento, nelle sedi dei servizi socio-sanitari, rivolte in particolare alle persone anziane, disabili e svantaggiate
- Promuovere iniziative ed attività per stimolare ed accompagnare fuori casa gli anziani fragili e/o soli

FARE VOLONTARIATO

COME FARLO INSIEME	<ul style="list-style-type: none">▪ Promuovere attività di socializzazione, rivolte agli anziani fragili e/o soli, finalizzate a ricostruire e sviluppare reti di relazione▪ Svolgere un'attività di comunicazione/relazione telefonica rivolta agli anziani fragili/soli▪ Svolgere un'attività di comunicazione/relazione, attraverso visite domiciliari periodiche, ad anziani fragili/soli
DOVE FARLO INSIEME	<ul style="list-style-type: none">▪ Associazioni di volontariato e ricreative-culturali-sportive▪ Parrocchie▪ Centri Sociali▪ Scuole▪ Biblioteche▪ Sindacati▪ ASP▪ ...
RIFERIMENTI TEORICO-PRATICI	<ul style="list-style-type: none">▪ Anziani: una risorsa da non dissipare. La proposta Auser sull'Invecchiamento Attivo, Agenzia d'informazione Auser, vol. 10, n. 12, 2007▪ La carica dei 150. 000. Volontariato e anziani, universi paralleli", Assistenza Anziani, n. 2, 2007▪ Rapporto biennale sul volontariato. La forza degli anziani, Agenzia d'informazione Auser, vol. 9, n°41 2006▪ Altamore G. (a cura di), "Più giovani dei giovani a fare il bene", Club 3, vol. 19, n. 3, 2007▪ Mazzei M., "C'è posto per tutti", Rivista del volontariato, vol. 14, n. 2, 2005▪ Ripamonti E., Anziani e cittadinanza attiva. Imparare per sé, impegnarsi con gli altri, Unicopli, 2005▪ Rossi G., "Bologna, Centri sociali sì ma non solo per gli anziani", Anziani e società, vol. 15, n. 10, 2004

MANGIARE BENE E IN SICUREZZA

SICURI BENEFICI	Una sana alimentazione riduce il rischio di molteplici patologie caratteristiche dell'età senile
POSSIBILI RISCHI	<p>L'invecchiamento comporta un rischio di malnutrizione per diversi motivi:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ economici: si acquistano cibi meno costosi▪ sanitari: difficoltà di masticazione▪ psicologici: depressione, inappetenza▪ legati all'abitudine: mangiare in solitudine (eventualmente con la sola compagnia del televisore)
INDICAZIONI BASE	<p>Per tutti andrebbe bene:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ mantenere un peso corporeo adeguato continuando a fare, se possibile, attività motoria▪ consumare regolarmente una dieta equilibrata, variata e appetibile▪ suddividere (o frazionare) la giornata alimentare in almeno tre pasti regolari al giorno▪ utilizzare cibi "cotti al momento" (evitando la conservazione prolungata di cibi)▪ evitare il ricorso frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati▪ limitare gli zuccheri e i dolci▪ limitare l'uso di sale da cucina▪ bere frequentemente acqua nel corso della giornata, anche prima di avvertire lo stimolo della sete almeno 1,5 lt, circa 8 bicchieri al giorno (salvo diverse indicazioni del medico)▪ scegliere gli alimenti sulla base delle condizioni del proprio apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi▪ limitare il consumo a non più di due bicchieri di vino o di birra al giorno ed evitare il consumo di superalcolici

MANGIARE BENE E IN SICUREZZA

INDICAZIONI BASE

E per la sicurezza:

- conservare sempre i prodotti refrigerati e surgelati alla temperatura indicata sull'etichetta
- mantenere il frigorifero ad una temperatura intorno ai 4/5°, costantemente pulito e periodicamente sbrinato;disporre i prodotti in modo ordinato e ben protetti per evitare il contatto e la contaminazione fra alimenti diversi
- evitare l'eccessivo riempimento del frigorifero poiché impedisce la circolazione dell'aria e la buona efficienza della refrigerazione
- rispettare la durata di conservazione indicata sulle confezioni integre, limitare invece a qualche giorno quella di prodotti sfusi o confezioni aperte
- evitare il consumo di alimenti animali (uova, carne, pesce e relative salse) crudi o poco cotti poiché più a rischio di contaminazione

L'alimentazione dell'anziano può essere rappresentata con la piramide alimentare per spiegare e applicare le caratteristiche di un'alimentazione semplice ed equilibrata.

La base molto estesa formata dall'acqua e liquidi in genere come infusi, camomilla, orzo (almeno un litro e mezzo al giorno).

Un secondo livello con 3-5 porzioni di frutta e verdura fresca di stagione, un terzo livello con 2-4 porzioni di cereali (pane, pasta, riso, patate....), un quarto livello con 1-2 porzioni di alimenti proteici come legumi, pesce, uova, carne e 1-2 porzioni di latticini (yogurt, latte, formaggi.....).

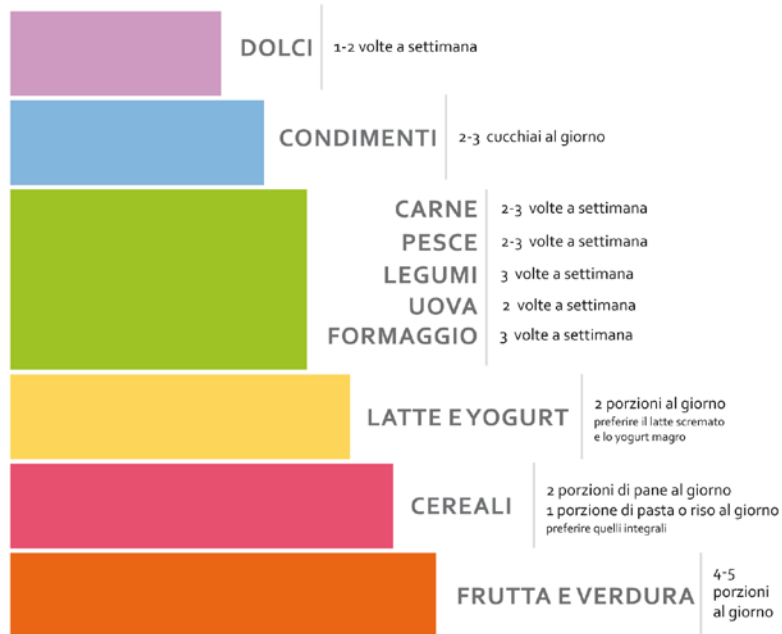
Infine all'apice, 1-3 porzioni al giorno di grassi (intesi quelli da condimento) e zuccheri.

Il peso delle singole porzioni varia in base alle necessità individuali e all'attività fisica svolta.

MANGIARE BENE E IN SICUREZZA

INDICAZIONI
BASE

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



MANGIARE BENE E IN SICUREZZA

COME
FARLO INSIEME

Insieme si può:

- partecipare a corsi di cucina
- documentarsi in luoghi preposti (associazioni di consumatori, associazioni tipo Slow-Food, consultori, ecc...)
- fare la spesa insieme
- organizzare momenti per preparare e consumare i pasti insieme
- partecipare a cicli di conferenze ed incontri sull'alimentazione
- frequentare luoghi di aggregazione in cui consumare insieme i pasti (centri sociali, circoli, parrocchie, associazioni, ecc...)
- organizzare insieme corsi di cucina
- raccogliere per divulgare ricette tradizionali e antiche
- organizzare gruppi di consumatori che si propongono di contrattare con i negozi ed i supermercati al fine di ottenere prodotti con un elevato rapporto qualità-prezzo e servizi gratuiti di consegna a domicilio
- organizzare insieme servizi di informazione e di difesa del consumatore a livello locale, per orientare le persone anziane in relazione al rapporto qualità-prezzo dei vari esercizi commerciali (negozi alimentari, supermercati, trattorie, ristoranti, ecc...)

MANGIARE BENE E IN SICUREZZA!

DOVE FARLO INSIEME

- Associazioni ricreative-culturali
- Università della Terza Età
- Centri Sociali
- Centri commerciali
- Negozi di prodotti biologici
- Cooperative di consumatori (altro mercato)
- Associazioni tipo Slow-Food
- Associazioni di malati (Parkinsoniani, Diabetici, ARAD, ecc...)
- Mercati e fiere di prodotti nel settore agroalimentare
- “Il buono che avanza” Last Minute-market
- La spesa organizzata per i prodotti ortofrutticoli al CAAB
- ...

RIFERIMENTI TEORICO-PRATICI

- “Mangiare correttamente allunga la vita”, Assistenza Anziani, vol. 2, n. 2, 2004
- D'Ambrosio Giancarlo, “L'alimentazione nella terza età”, Esperienza, vol. 54, n. 3, 2004
- Lesi C., *Alimentazione tascabile*, Società Editrice Universo, Roma, 2010

CURARE IL CORPO, I SENSI, IL SONNO

SICURI BENEFICI

Curare in modo equilibrato l'igiene del corpo salvaguarda da alcuni problemi di salute che si possono verificare durante l'invecchiamento
Inoltre mantenere una buona funzione degli organi di senso e migliorare la qualità del riposo risulta fondamentale per conservare qualità di vita, capacità relazionali e condizioni di salute

POSSIBILI RISCHI

L'invecchiamento comporta il rischio di non poter curare bene la propria igiene per:

- motivi fisiologici: l'invecchiamento riduce la mobilità delle articolazioni, quindi piegarsi per lavarsi diventa più difficile
- la presenza di alcune patologie del piede (ad esempio artrosi, alluce valgo) che creano alterazioni del piede (callosità, malformazioni articolari) che ne rendono difficile l'igiene
- il maggior rischio di cadute nel bagno a causa della pavimentazione spesso umida e scivolosa
- alcuni stati psicologici (come ansia, apatia, ecc...) che inducono ad una minor attenzione per l'igiene personale

L'anziano è inoltre a rischio di non affrontare i temi della perdita progressiva della vista e dell'udito perché:

- la perdita delle capacità sensoriali è molto lenta e spesso l'anziano non si accorge del peggioramento
- persiste il luogo comune per cui con l'invecchiamento sia normale perdere vista e udito. Ciò può far ritenere normali alterazioni fisiologiche che non lo sono affatto e che possono essere prevenute e curate
- I disturbi del sonno possono essere invece causati sia dalla riduzione della necessità di dormire che si verifica con l'invecchiamento, sia da particolari stati psico-fisici (ansia, depressione, inappetenza)

CURARE IL CORPO, I SENSI, IL SONNO

INDICAZIONI BASE

Per tutti andrebbe bene:

Per l'igiene del corpo:

- utilizzare preferibilmente la doccia invece che la vasca da bagno
- avvisare il medico se ci si accorge che la capacità di piegarsi diminuisce
- non praticare autonomamente manovre invasive ai piedi (asportazione di calli od altro): la riduzione della vista e la ridotta capacità di piegarsi, comuni durante l'invecchiamento, rendono infatti più facile procurarsi ferite che si possono infettare (soprattutto nell'anziano diabetico)

Per la vista e l'udito:

- valutazione periodica dell'udito e della vista anche in ambienti non sanitari
- avvisare il medico se ci si accorge che le capacità sensoriali diminuiscono

Per il sonno:

- distanziare il pasto dal momento in cui si va a letto
- variare la dieta in modo che il pasto della sera sia più leggero
- andare a letto perché si è stanchi e non perché è "l'ora di andare a letto"
- se non ci si addormenta cercare di svolgere delle attività alternative magari alzandosi dal letto per poi tornarvi solo nel momento in cui si è stanchi
- cercare di dormire solo la notte abolendo i brevi sonni durante il giorno
- non pensare che i farmaci siano la terapia dell'insonnia, ma utilizzare i farmaci solo dopo aver provato altri rimedi ambientali

CURARE IL CORPO, I SENSI, IL SONNO

INDICAZIONI AVANZATE

Per alcuni andrebbe bene:

- recarsi con regolarità dal podologo. In particolare l'igiene dei piedi è fondamentale per gli anziani con diabete
- utilizzare detergenti specifici nel caso di patologie cutanee
- recarsi con regolarità dall'otorinolaringoiatra e dall'oculista
- aumentare l'attività fisica durante il giorno
- fare sport
- valutare eventuali problemi digestivi che possono causare insonnia

COME FARLO INSIEME

- Partecipare a incontri informativi per apprendere come lavarsi quando le proprie capacità di movimento diminuiscono
- Frequentare centri estetici
- Partecipare a incontri informativi per apprendere come affrontare i disturbi degli organi di senso
- Fare periodicamente un esame della vista presso i poliambulatori del territorio (gratuito e senza necessità di prenotazione) o presso negozi di ottica
- In caso di insonnia, svolgere durante la notte attività (lettura, ascolto della musica, ...) che possano poi essere condivise con altri durante il giorno
- Non considerare la sera solo come il momento in cui ci si 'deve' addormentare, ma anche come momento in cui ci si può rilassare in attività sociali (conferenze, visione di film, ballo, uscite serali, ecc...)
- Organizzare, con altre persone interessate e disponibili, incontri periodici sui temi della cura del corpo, dei sensi, del sonno
- Costituire, con altre persone interessate e disponibili, gruppi organizzati ed associazioni che si propongono di promuovere stili di vita sani e buone pratiche per la salute

CURARE IL CORPO, I SENSI, IL SONNO

DOVE FARLO INSIEME

- Centri Sociali
- Associazioni ricreative-culturali-sportive
- Università della Terza Età
- Associazioni pazienti diabetici
- Associazioni pazienti diabetici o ipoacusici
- Associazioni tipo Slow-Food
- Poliambulatori
- ASP
- ...

RIFERIMENTI TEORICO-PRATICI

- Studio ARGENTO. Indagine sulla salute nella terza età in Emilia-Romagna, Regione Emilia-Romagna, 2003
- Pasqualini R et al., “Analisi della qualità del sonno in soggetti anziani ipertesi”, Giornale di gerontologia, vol. 49, n. 8, 2001
- Scoyni R.M. et al., “I disturbi del sonno in una popolazione di ultra85enni. Lo studio SMILES”, Giornale di gerontologia, vol. 49, n. 8, 2001
- Granata Q., “L'insonnia nell'anziano”, Esperienza, vol. 57, n. 7/8, 2007
- Modena L., “Disturbi del sonno. Le linee guida e le strategie utili”, Assistenza Anziani, n. 12, 2006
- Gabrielli A., “L'igiene della cute. Soggetti delicati, una comparazione”, Assistenza Anziani, n. 2, 2007
- Pedrolli C., “Degenti a bocca aperta. Spesso chi ha il pane... non ha denti”, Assistenza Anziani, n. 2, 2007

QUESTIONI LEGALI E FINANZIARIE

SICURI BENEFICI	<p>Svolgere un'analisi della propria situazione finanziaria e legale può prevenire l'ansia per il timore di non essere tutelati quando, in età avanzata, le capacità fisiche e/o mentali diminuiscono</p> <p>Parlare con qualcuno di fiducia può aiutare quando, con il passare degli anni, l'amministrazione del proprio patrimonio finanziario può diventare troppo onerosa</p>
POSSIBILI RISCHI	<p>L'invecchiamento può comportare una maggiore dipendenza da persone curanti, quali medici, infermieri o da istituzioni; ciò può ulteriormente accrescere la paura di essere "imbrogliati" aumentando il malessere</p> <p>Un eventuale peggioramento delle condizioni di salute può comportare che questioni particolarmente importanti da regolare (per esempio vendita di un immobile, donazione, testamento, ecc...) debbano essere svolte da altri.</p> <p>Aver individuato precedentemente una persona di fiducia può rendere tale situazione meno pesante</p>
INDICAZIONI BASE	<p>Per tutti è consigliabile chiarire prima di giungere all'età del pensionamento tutte le questioni finanziarie. Essere ben informati dà la tranquillità e la sicurezza necessarie per affrontare i numerosi altri aspetti che diventano importanti in questa fase</p> <p>Per questo motivo è importante:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ informarsi per tempo dove si può ricevere un aiuto▪ rivolgersi a una persona di fiducia che regoli assieme a voi i pagamenti e la gestione patrimoniale e che vi accompagni alla posta o alla banca▪ facilitarli il lavoro incaricando la banca o la posta dei pagamenti regolari (telefono, corrente elettrica, canone radio e TV) attraverso la procedura di addebito diretto▪ affidare alcuni compiti a un centro di gestione patrimoniale

QUESTIONI LEGALI E FINANZIARIE

INDICAZIONI AVANZATE

Informarsi presso il vostro Comune come è disciplinata l'amministrazione di sostegno e la cura (ovvero l'istituto previsto per salvaguardare le persone in stato d'incapacità relativa, per le quali si prevede la nomina di un curatore che, per gli atti eccedenti l'ordinaria amministrazione, deve integrare la volontà dell'incapace, previa autorizzazione del giudice tutelare).

Informarsi sui diritti/servizi di cui si può godere in un'eventuale situazione di parziale o totale non-autosufficienza:

- invalidità
- accompagnamento
- ausili
- facilitazioni per l'abbattimento di barriere architettoniche
- assegno di cura
- rimborso delle spese per malattia o invalidità.

COME FARLO INSIEME

- Rivolgersi, insieme ad altri anziani, ad associazioni che si occupano di queste problematiche.
- Organizzare incontri periodici con esperti volontari sulle questioni legali e finanziarie.
- Promuovere la costituzione di gruppi organizzati ed associazioni che si propongono di sviluppare attività di informazione, assistenza, consulenza e tutela gratuita delle persone anziane in merito alle questioni legali e finanziarie.

QUESTIONI LEGALI E FINANZIARIE

DOVE FARLO INSIEME

Nella provincia di Bologna esistono numerose organizzazioni che offrono una consulenza finanziaria talvolta gratuita, altre volte a pagamento: (Associazioni di volontariato, Sindacati, CRI ...)

RIFERIMENTI TEORICO-PRATICI

- Progetto "Assistenza e tutela legale anziani" della Coop. Soc. Sofia in collaborazione con SPI Emilia Romagna, Federconsumatori Modena e il patrocinio del Comune di Carpi
- Fondazione Finney - ISTISS (a cura di), Quale tutela legale e sociale a favore degli anziani non autosufficienti? La società degli anziani e i diritti della persona, Commissione dell'Unione Europea, Roma, 1996
- "Obiettivo nutrizione. Mangiare bene per vivere meglio", Assistenza Anziani, n. 7, 2006
- Agostini S., Alimentazione e igiene alimentare. Manuale per operatori socio-sanitari, Carocci Faber, 2006
- Aghi C., "Se l'alimentazione crea problemi", Pro Terza Età, vol. 10, n. 27, 2005

CONOSCERE LA CITTÀ

SICURI BENEFICI	L'attività turistica non necessariamente deve prevedere “grandi viaggi”, ma può essere organizzata per riscoprire i luoghi della propria infanzia o per conoscere meglio la propria città, la sua storia, le sue opere d'arte, i suoi musei e le sue bellezze naturali come i parchi e i giardini. È uno dei modi per mantenersi attivi, per migliorare il senso di appartenenza alla comunità cittadina, per allargare le proprie conoscenze e per utilizzare il tempo libero in modo ecologicamente sano.
POSSIBILI RISCHI	Passeggiare per la propria città insieme ad altri, è utile per: <ul style="list-style-type: none">▪ ridurre il rischio di numerose patologie caratteristiche dell'anziano▪ superare la solitudine o l'apatia▪ allargare la cerchia delle proprie relazioni▪ evitare di rimanere isolati nel contesto del proprio quartiere o della propria casa▪ non sentirsi tagliato fuori dalle trasformazioni della città.
INDICAZIONI BASE	Per tutti è importante: <ul style="list-style-type: none">▪ programmare la propria settimana includendo anche attività legate alla conoscenza della propria città▪ informarsi sulle offerte: sempre più associazioni, enti locali o altre agenzie organizzano occasioni di conoscenza e visita del proprio territorio (visite guidate gratuite, aperture occasionali di edifici, ecc...)▪ coinvolgere amici e vicini di casa, creando piccoli gruppi mirati▪ recuperare i propri interessi tralasciati per il lavoro o la cura della famiglia e scoprirne di nuovi

CONOSCERE LA CITTÀ

INDICAZIONI AVANZATE

Alcuni ulteriori consigli:

- scegliere il modo di esplorare la città più consono ai propri gusti e alle proprie condizioni fisiche, in gruppo, a piedi, in bicicletta
- scegliere gli itinerari d'arte, naturalistici, storici, seguendo le proprie inclinazioni
- adottare un abbigliamento comodo e adeguato (scarpe comode per passeggiare, zainetti invece che borse, ecc...)
- evitare di uscire durante le ore più calde o più fredde della giornata
- portare con sé acqua o altre bevande e piccoli generi di conforto
- portare con sé un piccolo quaderno per eventuali appunti
- fare fotografie (nei luoghi consentiti)

COME FARLO INSIEME

- Consultare i siti tematici dei Comuni, dove si trovano itinerari vari, elenco dei musei, eventi del momento, elenco delle associazioni di guide, ecc..., oltre ai siti di Regione e Provincia (a Bologna la visita ai musei civici è gratuita)
- Visitare l'URP (Ufficio Relazioni con il Pubblico) dei Comuni/Quartieri
- Informarsi presso l'ufficio IAT
- Diventare socio dei Centri sociali anziani che organizzano attività di questo tipo
- Iscriversi alle Università per la terza età che organizzano attività di questo tipo
- Contattare le Associazioni di Guide turistiche e le Associazioni di servizi turistici
- Informarsi sulle opportunità consultando i quotidiani locali, abbonandosi a newsletters tematiche.
- Organizzare, insieme ad altre persone interessate, visite a luoghi/sedi di interesse storico, artistico, culturale, religioso

CONOSCERE LA CITTÀ

COME FARLO INSIEME

- Promuovere la costituzione di gruppi organizzati ed associazioni che si propongono di condividere e divulgare conoscenze, interessi, storici, artistici, culturali, religiosi sulla propria città
- Organizzare, insieme ad altre persone disponibili, attività volontarie di accompagnamento delle persone disabili per visite a luoghi/sedi di interesse storico, artistico, culturale, religioso
- Adottare, insieme ad altre persone interessate ed in accordo con le amministrazioni competenti un monumento/luogo della città di particolare interesse storico, culturale, artistico, religioso, per promuovere la sua conoscenza fra gli abitanti ed i turisti

DOVE FARLO INSIEME

- Servizi turistici specializzati
- Centri Sociali
- Associazioni ricreative-culturali-sportive
- Università per la terza età
- Parrocchie
- Cooperative di consumo
- ...

RIFERIMENTI TEORICO-PRATICI

- Carrer F., "La prevenzione dell'insicurezza urbana. Rischi e paure nelle città", Qualità Equità, n. 17, 2000
- Lauria A., La pedonalità urbana, Maggioli, 1994

FARE TURISMO

SICURI BENEFICI	<p>Il turismo può rappresentare un fattore assai positivo per la salute, l'arricchimento culturale e i rapporti umani della persona anziana</p> <p>Il viaggio può essere definito come una vera medicina per la terza età, stimolando la fantasia, la creatività e la socializzazione che possono aiutare a superare alcuni problemi di carattere psicologico quali la perdita di ruolo, la solitudine, l'apatia e, soprattutto, essere buona premessa per altre attività da proseguire nei luoghi di residenza. Secondo i dati dell'OMS negli ultimi anni si è registrato un notevole aumento di viaggiatori anziani, anche in paesi extraeuropei</p>
POSSIBILI RISCHI	<p>I rischi relativi al viaggio possono essere soprattutto legati alla sicurezza quando un anziano o una coppia viaggiano da soli, e all'accesso in strutture che non si conoscono (ad esempio per la presenza di barriere architettoniche).</p> <p>Altri rischi possono invece essere legati alla salute, quali il rischio di malattie e di incidenti.</p>
INDICAZIONI BASE	<p>Per tutti è importante</p> <ul style="list-style-type: none">▪ informarsi sulle occasioni offerte: associazioni, enti locali o altre agenzie organizzano occasioni di conoscenza e visita di luoghi turistici (visite guidate, aperture occasionali di edifici, ecc...). In molti casi le offerte sono gratuite o specifiche per la popolazione anziana;

FARE TURISMO

INDICAZIONI BASE

- informarsi sulle occasioni offerte: associazioni, enti locali o altre agenzie organizzano occasioni di conoscenza e visita di luoghi turistici (visite guidate, aperture occasionali di edifici, ecc...). In molti casi le offerte sono gratuite o specifiche per la popolazione anziana
- informarsi sulle caratteristiche delle strutture di accoglienza: numerose strutture alberghiere hanno ormai integrato i loro tradizionali servizi con una serie di servizi dedicati (fisioterapia, servizi alla persona, animazione...) al fine di rispondere alle necessità proprie della terza età: dal soggiorno climatico al ricovero di sollievo; dal periodo di convalescenza al soggiorno per contrastare solitudine e depressione
- numerose località turistiche hanno poi migliorato i servizi sul territorio (con un incremento dei trasporti e l'abbattimento delle barriere architettoniche) e propongono numerose attività per soddisfare al meglio le esigenze di questa fascia d'età (culturale, religiosa, termale-salutistica, enogastronomica ...)
- portare con sé i riferimenti di familiari e il numero telefonico della Centrale operativa telefonica dell'ACI, attiva h.24
- portare con sé la tessera sanitaria se si viaggia in Europa
- evitare sforzi fisici esagerati, ritmi di vita frenetici e squilibri del ritmo veglia-sonno (non si può fare in poche settimane ciò che non si è fatto in una vita)
- considerare il rischio di annegamento quando si fa il bagno in mare o in piscina; attenzione alle correnti marine, ai bassi fondali a scogli ed ostacoli sommersi; attenzione a non sopravvalutare le proprie capacità fisiche

FARE TURISMO

INDICAZIONI BASE

- consumare pasti leggeri, specie a base di pesce, frutta e verdura
- bere 8-10 bicchieri di acqua al giorno frazionandoli nell'arco della giornata
- evitare di esporsi al sole nelle ore più calde; l'anziano è infatti più sensibile ai rischi derivanti dall'esposizione al calore
- considerare le Terme come possibile scelta per abbinare cura e vacanza

INDICAZIONI AVANZATE

Per alcuni andrebbe bene:

- informarsi sulle opportunità di Turismo Assistito, ovvero sulle iniziative rivolte a soggetti fisicamente non totalmente autosufficienti, che offrono la possibilità di vivere un periodo di "vacanza" con un'assistenza completa e competente nelle 24 h., anche seguiti dai familiari che però risultano fortemente sollevati dall'attività di cura

Per quanto riguarda la salute, specialmente in caso di vacanze in paesi extraeuropei, è importante:

- fare un check-up prima della partenza specie se si soffre di malattie croniche (diabete, malattie cardiovascolari, malattie respiratorie)
- portare con sé la documentazione relativa al proprio stato di salute, ad esempio il passaporto sanitario
- dotarsi di una assicurazione sanitaria integrativa
- informarsi in anticipo delle strutture sanitarie (specie di quelle relative alle patologie di cui si soffre) della località o del paese che si intende visitare
- evitare le altitudini elevate (oltre 2500 metri) e le rapide ascensioni: passare rapidamente da luoghi con altitudini molto differenti impone all'organismo adattamenti fisiologici impegnativi
- registrare i propri dati e la meta del viaggio nell'apposito sito del Ministero degli Affari Esteri

FARE TURISMO

COME FARLO INSIEME

- Rivolgendosi a: Centri Sociali, Sindacati, Agenzie di viaggio, Cooperative di consumo, Associazioni culturali
- Consultando il sito di: Comuni, Provincia, Regione, Azienda USL, Ministero degli Affari Esteri, Medicina per i viaggiatori
- Concordare e programmare, con altre persone interessate, percorsi turistici per scoprire insieme luoghi di interesse naturalistico, storico, culturale, artistico, religioso
- Organizzare con altre persone che hanno visitato gli stessi luoghi turistici, incontri per uno scambio di esperienze e conoscenze, anche vedendo insieme fotografie, diapositive, film su tali luoghi
- Mettere a disposizione di altri (bambini, giovani, anziani, ecc...) le proprie conoscenze, esperienze legate a viaggi e percorsi turistici
- Promuovere la costituzione di gruppi organizzati ed associazioni che si propongono di condividere e divulgare conoscenze, interessi legati al turismo, con finalità culturali e formative
- Organizzare, insieme ad altre persone disponibili, attività volontarie di accompagnamento delle persone disabili per visite a luoghi turistici di interesse storico, artistico, culturale, religioso

DOVE FARLO INSIEME

- Agenzie turistiche specializzate
- Centri Sociali
- Associazioni ricreative-culturali-sportive
- Sindacati
- Associazioni culturali
- ...

FARE TURISMO

RIFERIMENTI TEORICO-PRATICI

- “Terza età, turisti per scelta”, Club 3, 1999
- A.V., Vacanze senza barriere, Edizioni Dossier
- Bolsi D., “Vacanze a misura d’età”, Club 3, anno XIV n. 7, luglio 2002
- Bussatori V., Le guide di Conveen per tutti: Guida al tempo libero, Coloplast
- Bussatori V., Seruti D., Vacanze Accessibili strutture ricettive, itinerari, notizie utili, Quaderni del CDH, Associazione Centro Documentazione Handicap
- D’Orazio E., “Turismo sociale: indirizzi e regole per la gestione”, Anziani e Società, vol. 11, n. 8, 2000
- Dall’Ara G., “La galassia della terza età in vacanza”, Turistica, anno XI n. 1, 2002
- De Vincenti C. (a cura di), Gli anziani in Europa, Laterza, 2000
- Fantini L., Matteucci M.E., Guida al turismo accessibile, Airplane, 2003
- Lauria A., Petrangeli A., Viaggiare si può. Turismo e persone disabili, De Agostini, collana Altriviaggi, 2003
- Lavorini R. (a cura di), Il turista anziano: emozioni e consumi, Arcipelago edizioni, 2002
- Morrone C., Sassoon C., Italia per tutti, il libro denuncia sul turismo accessibile, Egea, 2005
- Natura per tutti, De Agostani, 2004
- Scramaglia R. (a cura di), Il Turismo degli anziani, Arcipelago edizioni, 2003
- Turismo senza barriere, Touring Club Italiano, collana Accoglienza, 2004

AVERE UNA CASA SICURA E ADEGUATA

SICURI BENEFICI	<p>Per aumentare la propria autonomia, l'anziano deve cercare di mettersi nelle condizioni di cucinare, lavare e lavarsi senza pericolo.</p> <p>Fino a quando è possibile la persona anziana deve cercare di compiere queste attività in autonomia, per stimolare le proprie capacità mentali e mantenersi in movimento. Tuttavia deve compierle senza il rischio di incidenti domestici che possono avere costi personali e sociali rilevanti.</p>
POSSIBILI RISCHI	<p>L'invecchiamento può comportare alcuni rischi legati alla sicurezza domestica per i seguenti motivi:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ problematiche sanitarie: difficoltà motorie, difficoltà nell'udito e nella vista, ecc...▪ problemi psicologici: ansia, apatia, depressione▪ rischio oggettivo di cadere a causa di arredi acquistati quando non aveva delle difficoltà motorie (tappeti, mobili con spigoli, letti alti, ecc...)▪ presenza di barriere architettoniche▪ impiantistica inadeguata: elettricità e gas combustibile▪ elettrodomestici vecchi senza i necessari requisiti di sicurezza▪ calzature inadeguate▪ scarsa illuminazione

AVERE UNA CASA SICURA E ADEGUATA

INDICAZIONI BASE

Per tutti andrebbe bene:

- eliminare la vasca in bagno ed utilizzare la doccia (utile anche l'uso di una piccola sedia)
- applicare tappetini di gomma nel piatto doccia
- utilizzare dei maniglioni per facilitare i movimenti in bagno
- eliminare tappeti e scendiletto; fare in modo che i passaggi in casa siano ampi
- utilizzare pantofole chiuse, senza tacco e con soles di gomma
- evitare di camminare solo con le calze
- favorire l'illuminazione degli ambienti in modo da rendere visibili gli ostacoli
- preparare dei punti luce in modo che ci sia una certa illuminazione anche nella notte
- controllare periodicamente la vista
- controllare la sicurezza dei propri impianti (elettricit  e gas combustibile) e degli apparecchi utilizzatori (marchio IMQ)
- conoscere il protocollo per allertare correttamente il soccorso

INDICAZIONI AVANZATE

Per alcuni andrebbe bene:

- informarsi sugli ausili disponibili (in particolare eventuali gradini o scale interne agli appartamenti);
- informarsi sugli eventuali contributi per l'acquisto di ausili o l'abbattimento di barriere architettoniche.

AVERE UNA CASA SICURA E ADEGUATA

COME FARLO INSIEME

- Partecipare a progetti informativo/educativi dedicati agli anziani
- Rivolgersi ad associazioni impegnate in lavori di adeguamento e modifica delle abitazioni
- Concordare, con altre persone interessate, visite a centri/associazioni/aziende/negozi specializzati al fine di individuare le soluzioni più idonee per una casa sicura ed adeguata
- Concordare, in piccoli gruppi, percorsi di visita ad abitazioni di persone disponibili a fare conoscere le soluzioni adottate per rendere più sicura ed adeguata la propria casa
- Promuovere la costituzione di gruppi organizzati, associazioni e servizi volontari che si propongono di condividere e divulgare conoscenze, esperienze, interessi orientati a migliorare le condizioni di sicurezza e la qualità della vita delle abitazioni
- Organizzare gruppi di consumatori che si propongono di contrattare con aziende specializzate al fine di ottenere sia servizi gratuiti di consulenza a domicilio, sia soluzioni/prodotti per la sicurezza della casa con un elevato rapporto qualità-prezzo

DOVE FARLO INSIEME

- Centri Sociali
- Associazioni
- Cooperative di servizi
- Imprese artigiane
- Sindacati
- Enti di Formazione
- Comune
- Azienda USL
- ...

AVERE UNA CASA SICURA E ADEGUATA

RIFERIMENTI TEORICO-PRATICI

- Le insidie della casa, Club 3, vol. 12, n. 1, 2000
- Anziani a Casa, Vademecum dell'UPI - Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni
- Ausl città di Bologna AA.VV, Le cadute nella 3° età. Prevenzione e soccorso, Bologna, dicembre 1997
- Cecchetti S., "Quando il pericolo si annida in casa", Il Segno, n. 1, 2007
- ISPELS AA.VV, Case,persone,infortuni:conoscere per prevenire, Novembre 2002
- ISTAT,Gli incidenti in ambiente domestico, Notiziario ISTAT 1989
- Morini, A., "Qualità e tecnologie di automazione per l'abitare degli anziani", Supplemento a De Qualitate, allegato al n. 11, dicembre 2000.
- Palleschi B.M., L'epidemiologia degli infortuni domestici:l'andamento del fenomeno in Italia, Ann.Ig. 1991, pag.287-291
- Ruggeri A., "Gli anziani e la sicurezza", 50&PIU', vol. 22, n. 6, 2000
- Testa C., Tizzoni M., "Tutta colpa delle pantofole", Club 3, vol. 17, n. 1, 2005

VIVERE IL TERRITORIO IN SICUREZZA

SICURI BENEFICI

- Per evitare situazioni di isolamento è necessario che la persona anziana si metta nelle condizioni di poter effettuare alcune attività quotidiane senza rischio
- Per facilitare le attività aggregative e le uscite da casa è importante per l'anziano contribuire al miglioramento della sicurezza dell'ambiente e del territorio in cui vive

POSSIBILI RISCHI

- Con l'invecchiamento aumentano i rischi legati alla sicurezza per i seguenti motivi:
- problematiche sanitarie: difficoltà motorie, difficoltà nell'udito e nella vista, ecc...
 - problemi psicologici: ansia, depressione, perdita della memoria
 - rischi oggettivi di truffa

INDICAZIONI BASE

- Per tutti andrebbe bene:
- evitare strade isolate e poco illuminate
 - portare borse e pacchi pesanti che impediscono di muoversi con facilità
 - prestare attenzione alle persone che si incrociano, evitando di apparire sbadati e distratti. Se si ha l'impressione di essere seguiti, entrare in un negozio o chiedere aiuto ai passanti o ad un poliziotto;
 - evitare di girare da soli facendo sfoggio di gioielli vistosi o con ingenti somme di denaro; se inevitabile, cercare di non tenere tutto il denaro in un solo posto, ma distribuirlo tra borsa, tasche, portafogli, ecc...; uscendo dalla posta o dalla banca è consigliabile controllare che non ci sia nessuno in attesa e non soffermarsi con sconosciuti

VIVERE IL TERRITORIO IN SICUREZZA

INDICAZIONI BASE

- essere possibilmente accompagnati a svolgere operazioni di prelievo o versamento in banca o in ufficio postale, soprattutto nei giorni in cui vengono pagate le pensioni
- non fornire informazioni personali, anche per telefono; non prendere appuntamenti con chi propone di illustrare prodotti da acquistare, specialmente se si è soli in casa
- non aprire la porta di casa a sconosciuti anche se vestono un'uniforme o dichiarano di essere dipendenti di aziende di pubblica utilità
- verificare sempre con una telefonata da quale servizio sono stati mandati gli operai che bussano alla porta e per quali motivi (ricordare che nessun Ente manda personale a casa per il pagamento delle bollette, per rimborsi o per sostituire banconote false date erroneamente)
- non fermarsi per strada per dare ascolto a chi offre facili guadagni o chiede di poter controllare soldi o libretto della pensione (anche se persona distinta e dai modi affabili)
- diffidare di persone che propongono facili guadagni attraverso investimenti o altro. Non firmare nulla prima di aver consultato il parere di amici o parenti oppure aver sottoposto il contratto ad un avvocato di fiducia

INDICAZIONI AVANZATE

- Quando si utilizza il bancomat è consigliabile usare prudenza evitando di operare se ci si sente osservati (ricordarsi che nessun cassiere di banca o di ufficio postale comunica per strada un errore nel conteggio del denaro che ha consegnato)
- In autobus utilizzare solo borse che si chiudono bene e tenerle strette a sé, così come quando si è in fila o in posti molto affollati.

VIVERE IL TERRITORIO IN SICUREZZA

INDICAZIONI AVANZATE

Per chi utilizza l'automobile è consigliabile:

- non lasciare le chiavi inserite per acquistare "al volo" il giornale o le sigarette per evitare furti;
- parcheggiare in aree custodite, ben illuminate, evitando zone isolate
- utilizzare antifurti o sistemi di bloccaggio che possono rendere la vita più difficile al ladro
- evitare di lasciare in auto, bene in vista, monete, telefonini, occhiali e altri oggetti che possono destare interesse
- in viaggio, evitare di lasciare in vista borse o altri oggetti che possono destare interesse;
- fare attenzione ai piccoli tamponamenti: spesso sono provocati volontariamente portando il conducente a scendere dalla macchina per impossessarsene. Se la zona dove avviene il tamponamento è particolarmente isolata invitare con i gesti a proseguire fino a raggiungere un luogo più frequentato

COME FARLO INSIEME

- Cercare di fare alcune attività (spesa, pagamento bollette, cinema, ecc...) insieme ad altri
- Frequentare luoghi di aggregazione sicuri (non lontani da casa, illuminati)
- Partecipare a incontri mirati ad orientare le persone anziane a proteggerle dalle truffe
- Cercare di farsi accompagnare ad Uffici postali o banche per la riscossione della pensione e al bancomat
- Prevedere l'affidamento a gruppi di persone anziane volontarie di sedi/luoghi pubblici (sedi di servizi, giardini, parchi pubblici, zone isolate) per attività di vigilanza, sorveglianza, animazione, piccola manutenzione, ecc...

VIVERE IL TERRITORIO IN SICUREZZA

COME FARLO INSIEME	<ul style="list-style-type: none">▪ Promuovere la costituzione di gruppi organizzati, associazioni e servizi volontari che si propongono di migliorare le condizioni di sicurezza e la qualità della vita del territorio▪ Svolgere, insieme ad altre persone disponibili, attività di comunicazione/relazione e di accompagnamento rivolte agli anziani che, per problemi di sicurezza, si sentono a disagio e fortemente condizionati nelle loro relazioni di vita▪ Promuovere la costituzione di servizi volontari di pronto intervento, aiuto psicologico, assistenza rivolti ad anziani vittime di atti di violenza, furti, raggiri
DOVE FARLO INSIEME	<ul style="list-style-type: none">▪ Associazioni ricreative-culturali-sportive▪ Università della Terza Età▪ Centri Sociali▪ Cooperative di servizi▪ Imprese artigiane▪ Sindacati▪ ...
RIFERIMENTI TEORICO-PRATICI	<p>“Campagna anti-truffa, consigli agli anziani”, Agenzia d'informazione Auser, vol. 8, n. 15, 2005 SPI-CGIL (a cura di), “Non ci casco! Come difendere gli anziani dai signori delle truffe”, Edizioni LiberEtà</p>

SICUREZZA SULLA STRADA

SICURI BENEFICI

Per evitare situazioni di pericolo in strada è necessario che la persona anziana si metta nelle condizioni di poter camminare, usare la bicicletta o guidare l'automobile senza rischio

POSSIBILI RISCHI

L'invecchiamento comporta un rischio relativo alla sicurezza sulla strada per alcuni motivi:

- problematiche sanitarie: difficoltà motorie, difficoltà nell'udito e nella vista, scarsa consapevolezza del rallentamento dei riflessi dovuto all'invecchiamento o all'assunzione di farmaci, alcool, ecc...
- problemi psicologici: ansia, depressione
- problemi legati alle scarse conoscenze sugli aggiornamenti del Codice della strada;
- problemi derivanti dal trasporto di minori in auto (nipoti, ecc...)

INDICAZIONI BASE

Per tutti andrebbe bene:

- aggiornare le conoscenze del Codice della Strada per evitare sanzioni anche economiche di elevata entità
- aumentare le conoscenze sulle tematiche di sicurezza attiva (capacità visiva e acustica, alcol, farmaci, alimentazione, stanchezza, essere visibili, ecc...) e passiva (casco, cinture, seggiolini per bambini, air-bag, ecc...)

SICUREZZA SULLA STRADA

INDICAZIONI BASE

- Conoscere le modalità per agire correttamente in caso di incidente (Proteggere, Avvertire, Soccorrere)

INDICAZIONI AVANZATE

Valutare la sicurezza dei percorsi giornalieri: marciapiedi adeguati
Partecipare a corsi teorico/pratici per migliorare il proprio stile di guida

COME FARLO INSIEME

- Partecipare a progetti informativo/educativi dedicati agli anziani
- Informarsi sui rischi connessi all'assunzione di alcuni farmaci e sui limiti delle prestazioni psicofisiche determinati da condizioni di stress, di stanchezza o di ebbrezza o semplicemente dall'invecchiamento
- Prevedere l'affidamento a gruppi di persone anziane volontarie di luoghi della strada (incroci, attraversamenti pedonali) di particolare rischio, per attività di sorveglianza ed aiuto rivolto alle persone che presentano maggiori difficoltà negli spostamenti
- Promuovere la costituzione di gruppi organizzati/associazioni/servizi volontari che si propongono di migliorare le condizioni di sicurezza sulla strada
- disagio e fortemente condizionati nelle loro relazioni di vita

SICUREZZA SULLA STRADA

COME
FARLO INSIEME

- Concordare, con altre persone interessate e più esperte, soluzioni collettive di viaggio (in bicicletta, in auto, in pulman, in treno) che garantiscano una maggiore tutela della sicurezza sulla strada

DOVE
FARLO INSIEME

- Centri Sociali
- Associazioni ricreative-culturali-sportive
- Cooperative di servizi
- Imprese artigiane
- Sindacati
- Enti di Formazione
- Comune
- AUSL
- Polizia Municipale
- ...

SICUREZZA SULLA STRADA

RIFERIMENTI TEORICO-PRATICI

Quando guidi rispetta l'anziano che sarai" campagna promossa da: Azienda Usl di Bologna, Policlinico Sant'Orsola Malpighi, Spi-Cgil, Fnp-Cisl, Uil Pensionati, Centro Antartide, Comune di Bologna, Provincia di Bologna, Osservatorio per l'Educazione Stradale e la Sicurezza/Regione Emilia-Romagna, Arci, Ascom, Unione Italiana Ciechi, Azienda Usl di Imola e Farmacie Comunali.
Anziani e Traffico Stradale, Vademecum dell'UPI - Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni

INFORMAZIONI GENERALI

BIBLIOGRAFIA

- Ceriani P.V., Donegani S., Mazzetti C., Osculati C., Dare vita agli anni, McGraw-Hill, 2003
- Ciarrocchi R. A., Lupi G., Orsi W., Qualità della vita e innovazione sociale. Un'alleanza per uscire dalla crisi francoangeli, Milano, 2009.
- Dalla Via G., La migliore età. Consigli semplici e pratici gli '... anta' al top, Hobby and work, 2005
- De Ladoucette O., Guida per invecchiare bene e vivere a lungo, Newton & Compton Editori, 2004
- L'età dell'oro. Consigli brillanti per chi ha compiuto 50 anni, Comune di Bologna-Ausl di Bologna
- Orsi W., Progettare insieme la qualità della vita. Il cittadino protagonista di un'altra globalizzazione, Angeli, 2003
- Studio ARGENTO. Indagine sulla salute nella terza età in Emilia-Romagna, RER, 2003

SITI INTERNET

- www.50epiu.org (sito della Fenacom e rivista 50&più)
- www.agenizadelleentrate.it (sito dell'agenzia delle entrate, ex ministero della finanza)
- www.aging.it (sito ricco di consigli su come invecchiare bene)
- www.alzheimer-aima.it (sito dell'Associazione Italiana Malattia di Alzheimer)
- www.ancescao.it (sito dell'Associazione Nazionale Centri Sociali, Comitati Anziani e Orti)
- www.animanziani.it (sito dedicato agli animatori per le strutture per anziani)
- www.anziani.it (forum, giochi, consulenza legale e commerciale, cultura, ...)
- www.anzianoinforma.com (sito dedicato soprattutto alla ginnastica per anziani)
- www.auser.it (sito dell'Auser, associazione tesa a valorizzare gli anziani e a far crescere il loro ruolo attivo nella società)
- www.centromaderna.it (sito ricco di informazioni per promuovere l'anzianità attiva)
- www.cittadinanzattiva.it (sito ricco di informazioni per promuovere la cittadinanza attiva)

INFORMAZIONI GENERALI

SITI INTERNET

- www.comidan.it (sito del Comitato italiano diritti degli anziani, promosso dall'Ente Italiano di Servizio Sociale)
- www.eldy.org (sito per scaricare un interfaccia per la navigazione facilitata con Internet Explorer)
- www.enonni.it (sito della prima rivista telematica per anziani)
- www.fiog.it (sito della Federazione Italiana Operatori Geriatrici)
- www.geriatriaonline.it (portale di Geriatria per professionisti con informazioni sanitarie e non, eventi riguardanti la terza età)
- www.gpggeriatria.it (sito del Gruppo Piemontese di Geriatria)
- www.grg-bs.it (sito internet del Gruppo di ricerca geriatrica)
- www.handylex.org (tutto sulla disabilità)
- www.infoanziani.it (sito con informazioni sull'invecchiamento)
- www.informanziani.it (informazioni per operatori e anziani sui servizi socio-sanitari e l'invecchiamento)
- www.inps.it (per pensioni e invalidità)
- www.inrca.it (sito ufficiale dell'Istituto Nazionale per la Ricerca e Cura dell'Anziano)
- www.intrage.it (portale per persone anziane, contiene informazioni soprattutto su tematiche sociali e sull'intrattenimento)
- www.premionnonni.it (portale del cittadino della terza età)
- www.segretariatosociale.it (sito con informazioni su molti settori sociali (anziani, minori...))
- www.sigg.it (sito della società italiana di Geriatria, orientato al personale sanitario)
- www.sistemacasa.it (ausili per la sicurezza in casa)
- www.stpaulus.it/club3 (sito della rivista club3)
- www.terzaeta.com (portale di geriatria con informazioni in materia sanitaria ed assistenziale sull'invecchiamento)
- www.welfare.gov.it (sito istituzionale del Ministero del Welfare)

