

INVECCHIAMENTO ATTIVO – ATTIVITA' DI ATDAL OVER 40 NELL'ANNO 2021



DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

ACCORDO DI COLLABORAZIONE

Il Dipartimento di Psicologia, con sede nel quartiere romano di San Lorenzo, è stato istituito dall'Università La Sapienza e fa parte della Facoltà di Medicina e Psicologia. Il 22 gennaio 2021 Atdal Over 40 ed altre associazioni italiane aderenti ad Age Platform Europe hanno sottoscritto col Dipartimento l'accordo per una collaborazione scientifica concernente i seguenti temi:

- invecchiamento attivo, inteso come sviluppo delle potenzialità inesprese delle persone e come attiva partecipazione all'esercizio della cittadinanza attiva;
- valorizzazione del know-how degli anziani come risorse attive della società e come tutor nella trasmissione di competenze alle nuove generazioni;
- elevazione dei livelli di qualità della vita e attivazione di percorsi d'inclusione delle persone di tutte le generazioni, anche con la condivisione di "best practices" su temi d'interesse comune;
- sviluppo di percorsi innovativi di impegno culturale che promuovano la lotta alla esclusione e alla solitudine, nonché la prevenzione delle malattie neurodegenerative e lo sviluppo del benessere delle persone appartenenti alle diverse generazioni;
- ricerca con metodi sperimentali e scientifici sull'incisività dell'impegno culturale e civico degli anziani nella prevenzione dell'insorgenza di malattie neurodegenerative, sul contrasto del loro progredire e sul potenziale sviluppo del benessere nell'anziano.

(eng)aging!

VIRTUAL CONFERENCE

FEBRUARY 10-11, 2021

GLI ANZIANI E LA TECNOLOGIA (*)

(eng)aging! Questo è il nome del progetto della ONG Active Aging Center che, in collaborazione con la società di consulenza Keynote, è dedicato all'importanza delle nuove tecnologie per il miglioramento della vita degli anziani.

Nei giorni 10 e 11 febbraio 2021 ho seguito per Atdal Over 40 due lunghe conferenze on line, in cui i numerosi relatori hanno sottolineato come, soprattutto durante la pandemia, la tecnologia abbia svolto un ruolo importante per le persone in questa fascia d'età, aiutandole a restare vigili e attente nonostante l'isolamento forzato, e fornendo uno strumento indispensabile al personale sanitario, ai familiari e ai caregivers per monitorarne lo stato di salute.

Gli anziani sono sempre più vicini alla tecnologia e la usano per i più svariati motivi come ad esempio per restare in contatto, grazie ai social, con le persone a cui tengono, per informarsi con le testate online e con i notiziari in streaming o con i podcast, e per fare le cose necessarie come fare la spesa quando non si può uscire.

Chi ha dimestichezza con gli strumenti tecnologici, dallo smartphone al pc, è anche invogliato a imparare cose nuove, come dimostra la partecipazione di un numero sempre maggiore di anziani a lezioni virtuali, alle Università on line per la terza età, a seminari e workshop in genere. Anche la telemedicina rappresenta un vantaggio importante per la terza età, e la possibilità di controllare i propri parenti anche da lontano è un'opportunità di sicurezza non trascurabile per i medici e i parenti.

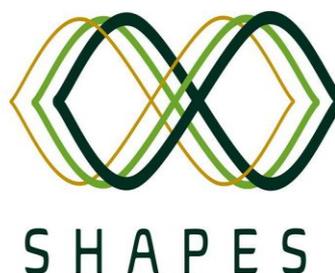
Saper utilizzare la tecnologia, quando è adatta ad un anziano, lo aiuta ad esercitare con più pienezza i suoi diritti alla salute, all'autonomia, all'indipendenza e ad assicurare la piena partecipazione alla vita sociale, e lo espone di meno agli abusi e alle truffe proprio perché è più informato e perché ha una capacità cognitiva ancora ben attiva.

Certo ci sono anche alcune dolenti note: le Nazioni Unite nel loro rapporto sui diritti umani degli anziani del 2017 hanno puntualizzato che talvolta i progressi della tecnologia e della digitalizzazione hanno il potenziale di minacciare i diritti personali, come quello alla privacy, e di compromettere la dignità dei titolari; ma nello stesso rapporto è stato evidenziato che la robotica può apportare importanti miglioramenti per l'autonomia e la partecipazione attiva degli anziani. I risultati da ottenere sono nell'abbassamento dei potenziali rischi con normative e protezioni sempre più alte, e nel seguire con fiducia strumenti e tecnologie innovative per renderle sempre più ageing-friendly.

Noi aggiungiamo che è importante anche restringere il "digital divide" generazionale, offrendo ad un numero sempre più alto di anziani (ed anche di lavoratori che restano in servizio ad un'età sempre più alta richiesta dalle riforme pensionistiche) una formazione adeguata e la disponibilità di strumenti a rete per garantire il reale beneficio che le nuove tecnologie possono rappresentare.

(*) Bruna Cacciapuoti

Invecchiamento intelligente e sano
attraverso l'impegno delle persone
in sistemi di supporto



Il 26 ottobre 2021 ho seguito per ATDAL Over 40 un seminario, organizzato da Age Platform Europe, intitolato “Diversity and Empowerment: capire le realtà degli anziani” e incentrato sull'importanza di individuare e comprendere le necessità che nascono dall'invecchiamento in modo da aiutare le persone anziane ad affrontare queste difficoltà molto specifiche, le loro diversità appunto. Anzitutto riduzione della mobilità, dell'indipendenza. Il racconto di come alcune persone in Irlanda del Nord, Grecia, Spagna, Germania e Italia (Bologna) siano riuscite a conquistare un livello di autonomia accettabile, in alcuni casi buono, mostra che molto dipende dal carattere, direi dalla caparbità, dell'anziano stesso. Deve però essere favorito dall'ambiente in cui vive. Per esempio una signora sordocieca nelle Isole Canarie riesce a fare delle passeggiate ed a fare la spesa da sola col suo bastone a strisce bianche e rosse, grazie a marciapiedi larghi, sgombri e puliti. Importanti anche le nuove tecnologie; per esempio la galleria di foto in un tablet può aiutare a mantenere viva la memoria di un anziano affetto da Alzheimer. Finora è quasi sempre l'uso di una nuova tecnologia che viene adattata alle esigenze degli anziani. Sarebbe invece auspicabile indirizzare la ricerca direttamente sulle esigenze specifiche degli anziani. Empowerment è infatti qui inteso nel senso di “mettere in grado di”, “consentire”.

*Si è poi passati al cosiddetto **transitional care**, ossia il trasferimento di un anziano in un ambiente diverso da casa all'ospedale e viceversa, dalla cura in casa a un ospedale di lungodegenza o a una casa di cura. Fondamentale la continuità della cura nonché la corretta informazione e preparazione del paziente, della famiglia e dei **caregivers**, le persone che si occuperanno del paziente. Si insiste molto sulla formazione degli home caregivers il cui ruolo è considerato essenziale. Mi viene da pensare alle nostre badanti, quasi sempre volenterose ma raramente in grado di seguire e stimolare un paziente. Si sta lavorando per redigere delle linee guida generali che assicurino la continuità delle cure e il coinvolgimento dell'anziano stesso nelle decisioni più importanti. Non si è parlato direttamente della clausola “Do Not Resuscitate”, che credo sia paragonabile al nostro rifiuto dell'accanimento terapeutico.*

L'invecchiamento è un processo difficile che spesso si complica nel caso di multi-morbilità, ma ci dobbiamo sempre ricordare che è un processo naturale, non una vergogna.

Alessandra Lombardi

Per saperne di più: <https://shapes2020.eu/>