Edizione dicembre no.2/2010

SSR CSA
Schweizerischer Seniorenrat
Conseil suisse des aînés
Consiglio svizzero degli anziani

News

I famigliari badanti sono insostituibili

Intervista di Margareta Annen Ruf (MA)

Lo studio affidato da Spitex Svizzera «SwissAgeCare 2010» mostra l'importanza dei famigliari nella cura delle persone bisognose di assistenza. Il CSA ha posto alcune domande alla presidente di Spitex Svizzera , dr. ssa Stéphanie Mörikofer-Zwez (St.M), in merito allo studio e al ruolo di Spitex.

MA: Lo studio «Chi cura e accudisce le persone anziane a domicilio?» mostra in modo evidente che cosa riescono a fare i famigliari nella cura delle persone anziane. Esso indaga pure sul loro stato di salute, valuta possibili alleggerimenti del carico e si interroga sul ruolo di Spitex. Che cosa succede ora, alla luce dei risultati di questo studio, che cosa si vuole ottenere?

St. M: Sul lungo periodo i parenti badanti sono irrinunciabili. Le prestazioni di Spitex rendono possibile il permanere della persona anziana al proprio domicilio solo a condizione che la maggior parte del lavoro sia svolto dai famigliari, siano essi il coniuge o altri membri della famiglia. Per i famigliari questo è sovente motivo di grandi difficoltà a sostegno delle quali le misura di politica sociale o sanitaria sono ampiamente insufficienti.

Questa situazione di cui Spitex è a conoscenza da lungo tempo, non era sinora supportata da cifre. L'unione svizzera Spitex ha quindi commissionato un lavoro di ricerca. (SwissAgeCare 2010)

Nella Svizzera tedesca lo studio è concluso, in Romandia e in Ticino attendiamo la conclusione per marzo 2011.

I risultati della ricerca dovrebbero, da una parte, costituire la base per l'ottimizzazione della collaborazione tra Spitex e i famigliari e dall'altra inserirsi adeguatamente nell'iter politico, con particolare riferimento all'elaborazione di misure adeguate per l'alleggerimento degli oneri a carico dei famigliari badanti.

L'associazione Spitex Svizzera intende organizzare entro l'autunno del 2011 una giornata di studio per l'allestimento di una strategia che segni il punto di inizio e le attività necessarie al miglioramento delle condizioni quadro per i famigliari badanti.

I risultati più importanti dello studio sono stati raccolti in un opuscolo per permettere anche ai non specialisti di avvicinarsi a questa tematica.

MA: L'attuazione della nuova forma di finanziamento delle cure è molto diversa da Cantone a Cantone. Nel Canton Berna si è avuta una forte opposizione alla messa a carico dei pazienti dei costi delle cure a domicilio. Come conseguenza c'è stata una contrazione dell'offerta rispetto alla situazione precedente. Come giudica lei questa situazione?

Dr. Stéphanie Mörikofer-Zwez, presidente di Spitex Svizzera

St. M: Malgrado i numerosi interventi della Comunità di Interessi (IG) in materia di finanziamento delle cure, il Parlamento ha insistito nel voler lasciare ai Cantoni la responsabilità di legiferare in materia. In conformità a questa indicazione, anche i DFI ha rinunciato ad elaborare un'ordinanza che prevedesse condizioni generali di esecuzione. Benchè le raccomandazioni emanate dalla Conferenza dei direttori della salute siano molto chiare in materia, i Cantoni legiferano in modo molto differenziato e non è così possibile individuare con chiarezza i contenuti di questo nuovo tipo di finanziamento delle cure a partire dal 2011. Unicamente per quanto riguarda la partecipazione dei pazienti si prevede che la situazione rimarrà pressochè invariata, mentre per quanto riguarda il settore ambulante, si delinea in molti Cantoni, una riduzione pari al 10% del contributo massimo di copertura da

Segue a pagina 2

Sommario

I famigliari badanti sono insostituibili	1-2
Editoriale	2
La posizione del CSA è più forte	3
Rapporto dell'attività del CSA nel 2010	4
No a misure particolari per automobilisti ultrasettantenni	5
Movimento al posto delle pastiglie	6
Incremento delle rendite AVS	8
Agenda	8
Impressum	8

segue di pagina 1

Editoriale

Coprésidente CSA
Christiane Jaquet-Berger

Non dite «Sono in pensione», è una cosa che fa male, ingiuriosa. Piuttosto, dite «Sono in libertà», esclama l'ex-Consigliere Federale P. Couchepin dalle pagine del quotidiano «Le Temps» del 25 ottobre 2010.
Proprio lui, che caldeggiava il pensionamento a 67 anni fatica, visibilmente, a vedersi «pensionato», con tutto il corollario che ciò comporta «senior» o perfino «vecchio».
Non è l'unico. E' un sentimento discretamente e largamente condiviso dalla gente. La pubblicità e i media non diffondono forse in modo sottile il concetto di giovanilismo?
Così, come se niente fosse, l'esclamazione dell'ex-Consigliere Federale suscita una nuova riflessione su questo periodo della vita che è la pensione, sorgente di libertà. Libertà di decidere del proprio tempo, libertà di scegliere ciò che si vuole fare, libertà di occuparsi di sé stesso o degli altri, libertà di trasmettere le proprie competenze e... perchè no? libertà di non fare proprio niente, non considerando la rendita del pensionato come un salario differito, ma come una salario continuato. In effetti, un recente studio del Fondo Nazionale, rileva che i pensionati offrono ogni anno alla società un lavoro di volontariato che vale ca. 15 miliardi di franchi e che essi consacrano oltre 2.8 miliardi di ore l'anno per aiutare il prossimo. Ovviamente, la rendita, questo salario continuato, è disuguale. Un pensionato su sei vive a livello della soglia di povertà. Questa è una delle principali preoccupazioni del CSA. Perchè il pensionamento rappresenta un tesoro e non un onere per la società.

parte degli assicuratori. Questo rappresenterebbe comunque un sostegno al settore ambulante. Esistono Cantoni che rinunciano interamente alla partecipazione ai costi da parte dei pazienti e altri Cantoni che sfruttano tutte le possibilità previste dalla legge (20% del contributo di copertura da parte dell'assicuratore). In casi particolari, è lasciato ai Comuni di stabilire la partecipazione dei pazienti. Il futuro ci dirà quale sarà l'accettazione politica di queste soluzioni.

MA: A quanto ammonta la parte dei costi di Spitex nei costi della salute?
St. M: I costi generati da Spitex rappresentano circa il 2% dei costi della salute, sia in riferimento alle spese degli assicuratori, (solo cure) sia riferiti ai costi generali complessivi della sanità (cure, assistenza, economia domestica). Le prestazionni fornite dai famigliari non sono incluse.

MA: Quante sono le persone attive in Spitex?
St. M: Nel 2008 (dati più recenti) lavoravano presso Spitex 28744 persone, distribuite su 12480 posti a tempo pieno.

MA: Esistono anche organizzazioni private che con flyers o con annunci a pagamento sulla stampa offrono le loro prestazioni Spitex. Appartengono anch'esse all'Associazione Spitex?
St. M: Le organizzazioni private di Spitex hanno una loro associazione mantello. (ASPS, Association Spitex Privée Suisse, Associazione Svizzera delle Organizzazioni Private di Assistenza e Cura a domicilio). Tra le due associazioni, all'occorrenza, ci sono contatti. Un rappresentante di ASPS è membro della delegazione Spitex nelle trattative con Santé Suisse nell'ambito di un contratto amministrativo nel settore delle cure Spitex (che regola il rapporto tra gli erogatori di prestazioni e gli assicuratori in ogni ambito fuorchè nelle tariffe che sono state fissate dal Consiglio Federale).

(Il rapporto finale, il riassunto e l'opuscolo del Dr. François Höpflinger, della dr.ssa Pasqualina Perrig-Ciello e la raccolta di studi della dr.ssa Brigitte Schneck, possono essere consultati all'indirizzo: www.spitex.ch.

I partner badanti investono in media 60 ore settimanali nell'assistenza del partner. I figli badanti, ca. 25 ore la settimana.

Lo Spitex è una offerta di servizio molto richiesta per le cure a domicilio.
(Photo © Associazione Spitex Svizzera)

La posizione del CSA è più forte

Intervista di Margareta Annen Ruf

Monique Aeschbacher, portavoce e sostituta direttrice del settore «Vecchiaia, Generazioni e Società» all'Ufficio Federale delle Assicurazioni Sociali (UFAS) è stata coinvolta in modo determinante nell'elaborazione del nuovo contratto di prestazioni tra UFAS e il CSA. In un colloquio si esprime in merito al ruolo del CSA, su che cosa si attende dal nostro Consiglio e che cosa le sta particolarmente a cuore.

> **Per la salute pubblica non c'è nulla di più rallegrante che ospedali semivuoti, medici disoccupati e un'industria farmaceutica che langue.**
> *(Da: Attenzione Medicina! «Aforismi sulla Sanità e politica sociale», Ott Verlag, Thun.*

CSA: Il CSA ha sottoscritto un nuovo contratto di prestazioni con l'UFAS. Quali sono le sue aspettative in merito?

UFAS: Il Consiglio Svizzero degli Anziani (CSA) registra a mò di sismografo i problemi e le necessità della popolazione più anziana e continua la sua attività come sinora. Tuttavia, con il nuovo contratto di prestazioni, l'attuazione della strategia del Consiglio Federale in materia di politica degli anziani è garantita e con ciò la posizione del CSA ne esce rafforzata.

CSA: Nel contratto di prestazioni i compiti del CSA sono definiti e fissati. Quali sono, secondo lei, i temi dominanti?

UFAS: Ho particolarmente a cuore i temi legati a «Vecchiaia e migrazione» e i «Parenti badanti». Il CSA dovrebbe prendere in considerazione nello svolgimento della sua attività i problemi dei migranti e riflettere sulle possibilità che riguardano le cure a domicilio.

CSA: Nel settore Anzianità, Società e Generazioni, si afferma tra l'altro, che alle ONG è spesso affidato un ruolo determinante nell'attuazione delle misure. Non ritiene che il CSA, in qualità di interlocutore competente, dovrebbe essere coinvolto in ricerche e analisi nelle questioni legate alla condizione degli anziani?

UFAS: La domanda è giustificata, ma una collaborazione simile è dispendiosa e richiede la mobilizzazione di risorse da ambo le parti. Il nuovo contratto di prestazioni potrebbe introdurre dei miglioramenti. Nell'attuazione di misure relative alla politica degli anziani, l'influsso dell'UFAS a questo riguardo è limitato, poichè la politica degli anziani continua ad essere materia cantonale. E' perciò fondamentale, che i risultati elaborati dal CSA attraverso le organizzazioni mantello arrivino alle loro società affiliate affinchè esse possano attivarsi a livello cantonale per la loro attuazione.

CSA: Nel contratto di prestazioni è contemplato anche lo scambio di informazioni e i contatti con i paesi dell'Unione Europea nei settori della politica degli anziani e della sicurezza sociale. Come intende L'UFAS sostenere il CSA nell'adempimento di questo mandato?

UFAS: Il sostegno si limita all'aspetto finanziario come sancito nel contratto di prestazioni. Diversa è la situazione in occasione di conferenze internazionali, come per esempio per la seconda conferenza ONU «Anzianità» che ha avuto luogo a Madrid nel 2002 o la conferenza successiva a Leon (Novembre 2007), dove il CSA aveva un rappresentante in seno alla delegazione svizzera.

CSA: Il CSA è qualificato, a giusto titolo, come comunità di interessi. La commissione federale per l'infanzia e la gioventù gode per contro di uno statuto diverso e mezzi finanziari superiori. Perchè questa disparità?

UFAS: La commissione federale per l'infanzia e la gioventù è una commissione extraparlamentare menzionata esplicitamente nella legge per la promozione della gioventù. Il CSA non gode di alcuna base legale. In generale la tendenza è quella di ridurre il numero di commissioni extraparlamentari. Inoltre nel CSA sono rappresentate solo persone interessate, ovvero Anziani. Per contro, nella commissione per l'infanzia e la gioventù siedono soprattutto specialisti che intriducono differenti punti di vista. Gli interessati, ovvero i bambini e i giovani interessati, sono rappresentati in modo minoritario. Inoltre, la commissione è messa finanziariamente solo un po' meglio rispetto al CSA con il nuovo contratto di prestazioni

Monique Aeschbacher, portavoce e sostituta direttrice del settore «Vecchiaia, Generazioni e Società» all'Ufficio Federale delle Assicurazioni Sociali (UFAS)

CSA: Secondo la legge sull'AVS, art. 101 bis, la Confederazione può versare contributi in favore della promozione dell'aiuto agli anziani. I contributi provengono dall'AVS. A prescindere dal fatto che il CSA non è un'organizzazione di aiuto agli anziani ai sensi della legge, non si dovrebbe forse procedere a un approfondimento e a una sua nuova definizione?

UFAS: La definizione di aiuto agli anziani è stata introdotto nel 1979 in occasione della nona revision della legge sull'AVS. Allora si trattava soprattutto di contributi a persone anziane al proprio domicilio. Con la revisione della perequazione finanziaria e la suddivisione dei compiti tra Confederazione e Cantoni, la definizione è stata aggiornata. Dal 2008, ad esempio, possono essere anche erogati contributi per il coordinamento e i compiti di sviluppo. Più al lungo termine l'articolo di legge dovrà essere nuovamento ripensato e aggiornato.

Contact CSA:
Christiane Jaquet-Berger
Tel. 079 449 46 61
Karl Vögeli, Tel. 079 356 39 35

Rapporto dell'attività del CSA nel 2010

I due ultimi anni sono stati particolarmente movimentati in seno al nostro Consiglio e sono stati contrassegnati da due dolorosi decessi. Quello improvviso della copresidente Klara Reber, la scorsa primavera ci ha sconvolti tutti.
Nell'autunno del 2009, la nostra Segretaria Generale, Margrit Bossart, ha rinunciato al suo incarico, si è ammalata in modo grave e, come vi è noto, è venuta a mancare all'inizio del 2010.
H. B. Kaestner ha accettato di subentrare provvisoriamente in qualità di copresidente prima che Karl Vögeli non fosse designato, dapprima ad interim, nei primi 3 mesi del 2010 e in seguito eletto a tale carica.
I negoziati per il Mandato di prestazione con l'UFAS (Ufficio federale delle assicurazioni sociali) hanno gravato molto sull'attività del Comitato. Per sua fortuna, il CSA ha potuto contare sulla competenza dei suoi 2 negoziatori, Vreni Hubmann e Peter Seiler, che hanno condotto a buon fine questo lungo travaglio, in collaborazione con l'UFAS.
In modo assolutamente trasparente, il Comitato e il Plenum, hanno potuto seguire passo passo l'elaborazione del Contratto e quella degli Statuti. Questi ultimi sono stati firmati a Palazzo Federale, cornice che ha conferito solennità alla cerimonia, il 29 aprile 2010 e sono entrati immediatamente in vigore.
Il Comitato ha elaborato un Regolamento, in seguito approvato dal Plenum che ora si chiama Assemblea dei delegati, in virtù dei nuovi statuti.
Abbiamo accolto quest'anno la nostra nuova Segretaria, Lotti Wanner, che ha saputo riprendere al volo quest'attività particolarmente preziosa per un Consiglio come il nostro, formato di «volontari».
Il CSA aveva deciso di non organizzare per il 2010 la sua «Giornata d'Autunno», a motivo di una certa prudenza finanziaria e del tempo che si è reso necessario per la costituzione del nuovo CSA.
Per fortune, i Gruppi di Lavoro, che sono la spina dorsale delle attività del CSA, hanno lavorato con grande impegno, come dimostrano in modo eloquente e puntuale i relativi rapporti d'attività. L'attività sociale e politica non si è indebolita: abbiamo risposto a varie consultazioni, abbiamo esaminato criticamente rapporti universitari inerenti alle nostre tematiche, abbiamo seguito i lavori delle Camere Federali, inviato lettere a vari Dipartimenti e al Consigliere Federale Burkhalter. A questo proposito speriamo che il Capo del DI trovi il tempo di mettere nella sua agenda, che sappiamo sovaccarica di impegni, pure un appuntamento con il CSA, come ci è stato possibile fare, a più riprese con il suo predecessore.
Il Gruppo di Lavoro Comunicazione, è uscito dal letargo nel quale era stato relegato dal Comitato e brulica di progetti. Un Gruppo Redazione ha fatto riscuscitare il CSA News, che ha ottenuto una buona accoglienza nel mondo degli anziani. In considerazione delle preoccupazioni legato alle

Copresidente Christiane Jaquet-Berger

decisioni federali sulla «Mobilità», il Gruppo ad hoc ha pure ripreso vita aggiungendo i temi legati all'habitat ai temi da lui trattati.
Una Commissione Finanze ed Amministrazione ha offerto un aiuto prezioso soprattutto al momento in cui non eravamoancora dotati di una segretaria.
Il comitato si è riunito a 7 riprese e l'Assemblea dei delegati si è incontrata 4 volte nel corso dell'anno. La Commissione di coordinamento, iscritta ora nel nostro regolamento, si è riunita più volte in modo informale, per aiutare il Comitato nell'elaborazione delle sue decisioni, quale quella dell'assunzione di una nuova segretaria, l'organizzazione nei locali di Pro Senectute, che noi dovremo lasciare, il perfezionamento del sito, ecc.....
Ricordiamo pure dei mini-gruppi che perfezionano la traduzione degli statuti e del regolamento, dal momento che l'Ufas ha garantito la traduzione del contratto.
Questo contratto che ci lega all'UFAS, contempla nuovi obblighi come quello di lavorare sulla migrazione. Sarà senz'altro necessario riprendere il suggerimento di temi in seno ai diversi Guppi di Lavoro, fino magari ad aumentarne il numero. Ciò che permetterebbe di associare in modo ottimale nel lavoro comune tutti i membri del CSA.
Non vorrei chiudere questo breve rapporto senza ringraziare calorosamente ognuno per la sua preziosa collaborazione e per l'impegno e augurare lunga vita e successo al nuovo CSA.

Con una ricca offerta di informazioni, conferenze su temi d'attualità e offerte di esecuzioni musicali, ha ottenuto grande successo il «Mercato per persone nella seconda metà della loro vita» organizzato per la seconda volta dal Consiglio delgi Anziani di Thun.
(Foto Rolf Begré, consiglio degli anziani di Thun.)

No a misure particolari per automobilisti ultrasettantenni

Intervista di Michel Studer

Guidare l'automobile è importante a qualsiasi età. Si è «qualcuno» se si ha la patente e se la si può conservare anche in età avanzata. Ne abbiamo parlato con il dott. Remo Gysin, ex consigliere nazionale ed ex consigliere di Stato di Basilea Città. Qui di seguito alcune delle sue riflessioni e la sua posizione in merito.

Remo Gysin, ex consigliere nazionale ed ex consigliere di Stato di Basilea Città

M.S.: Quando si scorrono le notizie relative agli incidenti stradali, si constata che gli anziani sono all'origine di eventi di poco conto, sia perchè circolano troppo lentamente, sia perchè non conoscono la nuova segnaletica o perchè, ad esempio, non sanno come immettersi in una rotatoria. I giovani, per contro, sono i responsabili di incidenti con morti e/o feriti a causa della velocità eccessiva. E' vero?

R.G.: Vero! Ho letto numerose statistiche relative al traffico e agli incidenti e in nessun caso ho potuto riscontrare motivi che rendano necessaria l'introduzione di misure speciali per gli automobilisti sopra i 70 anni. L'USTRA, l'Ufficio Federale delle Strade Nazionali comunica che nel corso del 2008 sono state ritirate 74326 licenze di condurre. Le fasce di età più colpite, sono i giovani tra i 20 e i 29 anni (con oltre 11000 ritiri) e quella che va dai 40 ai 49 anni (con 15476 ritiri!). Per gli automobilisti oltre i 70 anni i ritiri sono stati 3494 (senza speficicazione dei motivi). Un quadro simile lo dipinge la «Statistica degli incidenti stradali 2009» a cura della polizia stradale di Basilea-Città. In questo caso il numero di persone coinvolte in incidenti nella fascia di età tra i 20 e i 29 anni e tra i 40 e 49 anni è di 4-5 volte superiore rispetto agli automobilisti tra i 70 e i 79 anni.

M.S.: Normalmente, fino a quando una persona è in grado di guidare?

R.G.: Fino a quando riesce a guidare, una volta superati gli esami di guida, e non è in preda ai fumi dell'alcol, sotto l'influsso di droghe o di medicamenti particolarmente forti. Evitando inoltre una guida pericolosa ed essendo sufficientemente attenta a non causare danni agli altri o a sé stessa.

M.S.: Per i giovani, la patente é un segno di autonomia e libertà. Che significato ha per le persone più anziane? Non sono forse delle situazioni psicologiche a giocare un ruolo fondamentale (fino a quando ho la patente, non sono un ferrovecchio)?

R.G.: Effettivamente, per molte persone anziane, la patente è, al dilà dell'utilizzo effettivo che ne fanno, un simbolo di autonomia e libertà. Invecchiare significa, in parte, saper rinunciare e saper cedere il testimone. Anche nel caso della patente, non è facile per tutti rinunciarvi. Essere in grado di guidare è una sfida, soprattutto in campagna, dove la rete di trasporti pubblici non è completamente sviluppata e in ogni caso rappresenta una parte della mobilità personale e della prossimità agli altri.

M.S.: Come assicurarsi che gli anziani dietro un volante siano sempre aggiornati? Si deve forse, a partire da una certa età, legare la validità della patente al superamento di corsi di aggiornamento pratici e teorici?

R.G.: No. Guardi i settantenni di oggi che fanno davvero molto per il loro fitness. Tra 10 anni saranno 80enni vitali. I limiti di età sono, a parte le misure a tutela dell'infanzia e della gioventù, carichi di pregiudizi, lesivi della dignità, discriminanti, inadatti. Io punto sulla responsabilità personale da un lato e sulle normative di sicurezza dall'altra, per quanto riguarda il traffico stradale.

M.S.: Che ne pensa di test attitudinali generali?

R.G.: Esami di guida identici per tutti, come porta d'accesso alla guida. Oltre a ciò, si dovrebbero introdurre corsi di aggiornamento, che comprendano anche test di guida. Penso a una soluzione di questo tipo.

M.S.: I controlli medici, svolti come sinora, hanno ancora un senso e un'utilità? Dovrebbero essere svolti dal medico di famiglia (che probabilmente conosce bene il caso, forse troppo....) o devono, a suo avviso, essere esperiti da medici indipendenti ed esterni?

R.G.: Le regole attuali che prevedono una visita medica obbligatoria a partire dai 70 anni, poggia su una visione stereotipa dell'essere umano. Nella situazione attuale può essere accettata come compromesso. I medici di famiglia devono poter continuare a certificare l'idoneità alla guida.

M.S.: Nel caso di controlli precoci (p.es. A partire da 65 anni), li potrebbe richiedere l'automobilista stesso? Che cosa succederebbe se li bocciasse, il medico sarebbe tenuto a denunciarlo?

R.G.: Controlli volontari rientrano in quella sfera che ho appena descritto, ovvero quella della responsabilità personale. Il segreto professionale del medico non decade. Solo ed unicamente in caso di grave messa in pericolo degli altri utenti della strada, deve essere designato un medico d'ufficio.

M.S.: I test psicologici sono pertinenti?

R.G.: Questo è un tema spinoso. Io non sono favorevole a test psicologici generalizzati.

M.S.: Per facilitare il passaggio dall'automobile al mezzo pubblico, un abbonamento in omaggio sarebbe un buon incentivo?

R.G.: L'opzione della scelta di mezzi pubblici deve essere svincolata dal discorso sull'età degli automobilisti. Prezzi interessanti sono sicuramente un buon veicolo che ne favoriscono la diffusione.

Strutture come Tixi (servizi di trasporto per disabili) dovrebbero essere sostenute finanziariamente?

Certo! Tutti i volontari di Tixi necessitano di sostegno pubblico e privato!!!

Attività fisica al posto delle pastiglie

Muoversi, non solo mantiene sani il corpo e lo spirito fino in età avanzata, ma guarisce pure con successo le più svariate malattie. Ciò è dimostrato dal libro «Guarire con il movimento» di Jörg Blech.

La scarsità di movimento, che viene segnalata da molti medici quale «Problema della salute del XXI secolo», è responsabile di molte malattie della nostra società moderna. In campo medico si fa sempre piú strada la consapevolezza che un po' di movimento non solo mantiene sveglio lo spirito e sano il corpo, ma che è il farmaco più efficace e meglio tollerato di medicine e costose apparecchiature mediche. Il libro documenta questa tesi con numerosi studi clinici e molti esempi.

> **“ Ti raccontano che potresti perdere la memoria, quando diventerai più vecchio. Ciò che non ti dicono: non ne sentirai particolarmente la mancanza!**
> **Malcolm Cowley**
> **(Da: L'età migliore è ora) ”**

Così si dimostra tra l'altro che:

- un po' di movimento è un farmaco di successo per cardiopatie e malattie delle vie respiratorie
- il sistema immunitario risulta rafforzato dal movimento fisico
- il moto riduce in modo significativo il rischio di cancro dell'intestino
- il moto regolare allunga la speranza di vita degli ammalati di cancro
- riduce significativamente la sindrome di spossatezza (durante una chemioterapia)
- sport «soft» cura la schiena
- guarisce l'artrosi
- rinforza i muscoli

Fit fino in età avanzata
L'allenamento fisico quotidiano esercita un effetto benefico anche sulle depressioni e i disturbi da ansia. Influisce in modo positivo sul cervello ed è perciò un importante mezzo di prevenzione di malattie quali la demenza da Alzheimer o altre malattie simili.

Inoltre uno stile di vita attivo ha un influsso positivo sulle condizioni generali di salute. Gli anziani possono tenere lontane le malattie con il movimento e contrastare così un invecchiamento precoce del corpo.

Non da ultimo, uno stile di vita fisicamente attivo contribuisce alla riduzione dei costi della salute.

Il volume, suddiviso in 14 capitoli, contiene indicazioni preziose per giovani e anziani. E' una manifesto in favore del movimento, con buoni approfondimenti e di piacevole lettura, con introduzione, annotazioni e un indice degli autori e della materia.

Guarire con il movimento, di Jörg Blech è apparso come tascabile da Fischer Edizioni e ottenibile in libreria. L'autore, che ha studiato biologia con specializzazione in biologia molecolare è redattore medico-scientifico presso Spiegel e autore di numerodi bestseller tra i quali «Gli inventamalattie».

Chi è il CSA?

Il CSA è l'organo consultivo del Consiglio federale e delle Autorità per le questioni legate all'anzianità. Rappresenta le richieste di ordine economico e sociale delle persone anziane. In seno ai Gruppi di Lavoro, i 34 membri approsondiscono le questioni pendenti ed elaborano prese di posizione all'attenzione delle Autorità e della Politica. Il CSA é costituito di 2 organizzazioni mantello: l'Associazione Svizzera degli Anziani (ASA) e la Frderazione delle Associazioni dei Pensionati e di Autoaiuto in Svizzera (FARES).

Assieme, queste 2 organizzazioni rappresentano complessivamente ca. 200 000 anziani associati.

«Guida per un colloquio con il medico» è il testo elaborato dal CSA in collaborazione con Federazione dei Medici Svizzeri (FMH) appoggiato e finanziato da GFS in qualità di progetto pilota per il cantone di Berna, ha ottenuto una vasto consenso. Questo ha portato gli editori a rielaborarne i contenuti e le illustrazioni e distribuirlo per renderlo accessibile a un più vasto pubblico.
Al posto di una edizione cartacea, è ottenibile in formato .pdf su forma elettronica in tedesco, francese e italiano

Incremento delle rendite AVS

A far data dal 1 gennaio 2011, le rendite AVS e AI così come il contributo per il minimo vitale delle rendite complementari sarà adeguato all'attuale indice dei prezzi e dei salari (Mischindex). Con un incremento pari all'1.75%, la rendita minima per persona sola passa da CHF 1140.– a CHF 1160.– al mese, la rendita massima passa da CHF 2280.– a CHF 2320.–. Per le coppie, la minima sarà di CHF 1740.– e la massima di CHF 3480.– al mese.

> **Giò che importa è la gioia di vivere. Allora l'età non ha alcuna importanza.**
> **Ursula Andress**
> **(Da: L'età migliore è ora)**

Per le prestazioni complementari, il contributo per la copertura del minimo vitale passa CHF 18720.– a CHF 19050.– per persone singole e da CHF 28080.– a CHF 28575.– per le coppie sposate. Per i superstiti, il contributo passerà CHF 9780.– a CHF 9945.–.
L'incremento delle rendite si fonda sulla legge vigente, indipendentemente dall'11.ma revisione della legge sull'AVS.
L'aumento delle rendite porta a un incremento della spesa di CHF 765 milioni, di cui 650 a carico della cassa AVS. (Fonte: UFAS). 11.ma revisione della legge sull'AVS. A che punto siamo?
A seguito dell'affossamento dell'11. ma revisione della LAVS ad opera del parlamento, Didier Burkhalter, capo Dipartimento Federale degli Interni, vuole rimettersi al più presto al lavoro per la riforma della nostra previdenza vecchiaia.
In realtà l'AVS è finanziariamente sana. Tuttavia, a fronte dello sviluppo demografico e dell'invecchiamento della popolazione è imprescindibile elaborare un nuovo progetto che garantisca a medio e lungo termine il finanziamento di questo pilastro essenziale della nostra previdenza vecchiaia.
Il DFI prevede a questo proposito due riforme parallele: da un lato va elaborata una legge che riprenda gli aspetti meno osteggiati della consultazione parlamentare sull'11.ma revisione della LAVS, come ad esempio gli aspetti più tecnici, compresi le lacune e i difetti relativi all'aumento dei contributi.
Dall'altro lato, il consigliere federale vuole consultare e ascoltare tutti i partiti e i partner sociali per elaborare un nuovo progetto che assicuri a lungo termine l'AVS. (Fonte: UFAS)

Nel 2009, 1929149 persone hanno beneficiato di una rendita AVS. Sono 230820 oppure il 12% in più rispetto al 2005. Per l'AI il trend è opposto. Nel 2009, 283981 persone hanno ricevuto una rendita, 10000 persone ossia il 3.5% in meno rispetto al 2005.

Agenda

Assemblea dei delegati
Venerdì 18 marzo 2011. 10.15 ore
Venerdì 27 maggio 2011. 10.15 ore
Presso l'Ufficio Federale delle Assicurazioni Sociali (UFAS), Berna

Comitato esecutivo
Venerdì 21 gennaio 2011. 10.15 ore
Venerdì 25 febbraio 2011. 10.15 ore
Presso l'Ufficio Federale delle Assicurazioni Socieli (UFAS), Berna

La copresidenza del CSA,
il Comitato e la Redazione augurano
a tutti i lettori buone feste di Natale
e felice anno nuovo.

Impressum

EDITORE

Copresidenza CSA
Christiane Jaquet-Berger
Karl Vögeli
Tel.031 359 03 53
info@csa-ch

Redazione tedesca:
Margareta Annen-Ruf
Tél. 033 251 36 13
margareta.annen-ruf@bluewin.ch

Redazione francese:
Michel Studer
026 422 26 22
michel-studer@bluewin.ch

Redazione italiana:
Rosemarie Porta
091 971 90 66
rosmarieporta@bluewin.ch

Interruzione di pagina e produzione:
Lithouse, 3013 Berna
mail@lithouse.ch

Consiglio svizzero degli anziani
Secretaria
Muristr. 12, Casa postale
3000 Berna 31