Edizione ottobre no.3/2011

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

News

Indipendenza nella vecchiaia

Margareta Annen-Ruf

Restare a casa propria in modo autonomo e decidere in modo indipendente la propria vita quotidiana sono le premesse di una buona qualità di vita e del benessere nella terza età. La possibilità di mobilità riveste in questo campo una grande importanza.

Mantenere la mobilità contribuisce a rallentare l'invecchiamento

La mobilità appartiene ai bisogni fondamentali della vita. La società moderna «high tech», che ci facilita la vita con un'ampia offerta di mezzi ausiliari e prestazioni di ogni genere, conduce ad un impoverimento progressivo dell'evoluzione della nostra mobilità. Ne risulta un processo di (prematuro) invecchiamento che, come alcuni studi lo hanno dimostrato, non rappresenta un destino inevitabile, ma è il risultato del nostro comportamento quotidiano. La vulnerabilità alle malattie aumenta, il passo diventa incerto o aumenta il rischio di cadere: diminuisce l'indipendenza. Molte persone anziane si isolano e finiscono col dipendere da terzi.Mantenere e incoraggiare la capacità di muoversi riveste così un ruolo importante per la salute, il benessere e l'indipendenza fino ad un'età avanzata. Questa capacità è inoltre una parola d'ordine perchè in un futuro prossimo non saranno disponibili nè risorse finanziarie e nemmeno personale per prestazioni d'accompagnamento e di cure.

Promuovere le competenze delle persone anziane

Il Centro di competenza in gerontologia della sup di Berna ha affrontato questa tematica e realizza in collaborazione con l'Istituto delle scienze del movimento e dello sport del politecnico di Zurigo, dell'Alta scuola federale di sport di Macolin, di Pro Senectute Svizzera, di Curaviva e del Consiglio svizzero degli anziani (CSA) nel gruppo di accompagnamento – una filiera di studi ripartiti su due anni sul movimento fisico nella vecchiaia «diploma of advanced studies» (DAS). La filiera, che tematizza i movimenti quotidiani, comprende tra gli altri l'integrazione di stimoli d'allenamento nella vita quotidiana, lo sviluppo della forza muscolare, la promozione e l'utilizzo delle risorse disponibili, l'orientamento verso un lavoro sociale di creazione di stili di vita, elementi estetici (danza) e soprattutto temi relativi al programma di movimenti «kinaesthetics» (nel senso della salvaguardia del movimento). Il programma di movimenti, sviluppato nel corso degli anni ottanta dal medico americano Frank Hatch e da sua moglie, costituisce un'ampia formazione al movimento e alla sensibilizzazione che migliora la propria competenza nella persona anziana, ravviva le capacità di movimento dimenticate e ne permette lo sviluppo di nuove. Oltre al programma sviluppato specialmente per la persona anziana, esistono programma kinaesthetics anche per altri settori. Tali programmi realizzati per le cure in numerosi ospedali, cliniche, case di cure come in misura sempre maggiore

Sommario

Indipendenza nella vecchiaia	1-2
Editoriale	2
Più sicuri nell'auto dei nonni	3
Una casa di riposo non deve per forza essere triste	3-4
Subire o gestire?	5
Argomenti contro la discriminazione degli anziani	6
2012, anno europeo dell'invecchiamento attivo	7
Congresso d'autunno del CSA 2011	7
Agenda	7
Impressum	7

Copresidente CSA Karl Vögeli

Editoriale

I tempi diventano duri, le lotte per la ripartizione delle cariche si radicalizzano. Ora che la congiuntura comincia ad arrancare, si cercano soluzioni per tappare i buchi inevitabili che da noi, in Svizzera, sono soltanto teorici.

Si tira di nuovo in ballo la favola dei vecchi facoltosi. Fino ai piani più alti dell'amministrazione federale si tenta, in un intreccio di acrobazie di numeri, di descrivere come ricca la generazione dei pensionati. A questo proposito, i fatti sono chiari: 15,4% dei pensionati gode di un reddito mensile inferiore a CHF 2'550.–. Tra le persone attive, questi sono il 15,5%. Lo stesso vale per l'altro piatto della bilancia sociale: il 16% dei pensionati dispone di mezzi finanziari elevati; il 17,4% tra le persone attive. Si fa fatica a distinguere tra pensionati e attivi, se si prendono in considerazione unicamente i mezzi finanziari. Non c'è alcun motivo di opporre gli «anziani» ai «giovani» nell'ambito delle prestazioni sociali. Ma la politica e l'amministrazione dovrebbero finalmente mettersi a cercare di assicurare il futuro delle opere sociali con proposte ragionevoli. Questo auspicio non viene unicamente dalla generazione dei pensionati di oggi.

"Per far rifiorire le rose, basterebbero poche cose Un po' d'Amore e di Ragione"

Raymond Asso, 1901-1968

presso gli istituti per disabili. Questo porta un beneficio sia ai pazienti sia al personale curante.

Dalla prevenzione delle cadute al salire le scale

L'obiettivo del programma di ricostituzione e sviluppo DAS è raggiungere persone poco attive e anziane con restrizioni del movimento nelle loro attività quotidiane con la finalità di promuovere il loro potenziale di movimento per permettere loro una maggiore autonomia nella vita quotidiana. Si tratta di temi della vita quotidiana come alzarsi da una sedia o da terra con o senza aiuto, migliorare la capacità di reazione, aumentare la sicurezza della camminata, prevenire il pericolo di cadere, salire le scale, entrare o uscire da un veicolo, spostare oggetti pesanti, migliorare la respirazione e la digestione.

Studi di lunga durata mostrano inoltre che il movimento differenziato migliora pure le prestazioni cognitive e che il rischio di demenze diminuisce fortemente. Le nove participanti agli studi Das che forniscono programmi di ricostituzione e di sviluppo addatti ad ogni bisogno nel quadro della loro attività professionale ottengono netti miglioramenti per quanto riguarda la mobilità dei loro pazienti nei loro ambiti professionali (fisioterapie, alimentazione, istituzioni di Pro Senectute, case anziani, nell'ambito sociale dei Comuni o per persone isolate e gruppi a domicilio). Questo influisce positivamente non solo sulla salute, il benessere e l'indipendenza, ma suscita anche una maggiore gioia di vivere. Di particolare intersse per i pedoni più anziani minacciati dal traffico sono i progetti realizzati in collaborazione con l'associazione MOBILITA PEDONALE SVIZZERA. In quaranta comuni sono state organizzate manifestazioni sul tema «comportamento pedonale sicuro fino alla vecchiaia».

Alzarsi senza l'aiuto altrui favorisce l'autonomia

Foto: Berner Fachhochschule

Il segretario svizzero riceve volentieri iscrizioni da comuni, istituzioni, gruppi di anziani interessati a realizzare queste manifestazioni.

Christian M. Thomas
Mobilité pietonne Association Suisse des pietons
Klosbachstrasse 48, 8032 Zürich
Telefono: 043 488 40 34
email: christian.thomas@fussverkehr.ch

Ulteriori informazioni sugli studi DAS in programma, come sull'offerta di programmi di ricostituzione e di sviluppo possono essere richiesti a:
Bernhard Müller
Berner Fachhochschule,
Kompetenzzentrum Gerontologie
Hallerstrasse10, 3012 Bern
Telefono: 031 848 36 72
email: bernhard.mueller@bfh.ch oppure karin.vuille@bfh.ch

Più sicuri nell'auto dei nonni

Margareta Annen-Ruf

Mi sento bene e protetto

Salvo qualche rara eccezione, una volta formata, un'opinione è difficilmente modificabile o, piuttosto, non la si vuole più cambiare. Il presupposto è che le persone anziane costituiscono un facile bersaglio per tutti i problemi non risolti della nostra società.

Questo, malgrado tutte le esternazioni e l'impegno verbale nella promozione del potenziale degli anziani considerati un arricchimento per la società: si considera solo l'aspetto economico e demografico. I vecchi agiati, che vivono il loro «dolce farniente» a spese dei giovani sono continuamente tirati in ballo dai media. Anche l'inarrestabile crescita dei costi della salute è imputato ai vecchi: ovvio che, anche sulla strada, gli anziani siano un pericolo.

Per quanto concerne quest'ultimo punto, uno studio americano pubblicato recentemente dalla rivista «paediatrics», dimostra in modo chiaro e inequivocabile che le opinioni sull'età si fondano spesso su pregiudizi. Nel loro studio, gli autori evidenziano come nell'auto dei nonni i nipoti sono nel posto più sicuro. La possibilità di essere coinvolti in un incidente e di riportare ferite è di un terzo inferiore nell'auto dei nonni rispetto all'auto dei genitori. Se si considerano anche altri fattori, come l'utilizzo del seggiolino per bambini, il pericolo di riportare ferite scende a metà. Gli autori spiegano questa differenza con il fatto che i nonni, durante questi trasporti, sono più rilassati, in considerazione della particolarità del tragitto e del trasporto.

Non è da escludere che ulteriori studi arrivino alla conclusione che, una società senescente porti in sé alcuni vantaggi, tra i quali la maggior ponderazione, la minor aggressività e temerarietà e che, in fin dei conti, le caratteristiche che si attribuiscono comunemente alla vecchiaia contribuiscano a rendere la società più sicura.

activas.ch La piattaforma per il lavoro volontario o retribuito

activas.ch è la piattaforma internet in tre lingue per i pensionati che desiderano continuare a impegnarsi e utilizzare le loro conoscenze e competenze, sia a titolo di volontariato, sia come lavoro retribuito.

Le offerte di lavoro retribuito o volontario sono pubblicate sul sito di activa.ch, seguendo il sistema degli annunci e del mercato del lavoro.

La piattaforma non è riservata unicamente alle persone anziane, ma è aperta a tutte le generazioni. Anche le imprese e le organizzazioni trovano offerte adeguate.

Per ulteriori informazioni, consultare il sito www.activas.ch

Una casa di riposo non deve per forza essere triste

Michel Studer, membro del Consiglio Svizzero degli Anziani (CSA)

Un'istituzione per persone anziane non fa per forza il paio con tristezza, noia, «corridoio della morte». I residenti stessi hanno le risorse necessarie per creare un'atmosfera di serenità.

L'impressione che si fanno le persone che (ancora) guardano da fuori è probabilmente falsata dalle immagini proposte dalla stampa o degli episodi raccontati nelle riunioni di famiglia.
Il destino ha voluto che fossi chiamato a condividere regolarmente alcune ore con la vedova di un amico di lunga data che trova che il tempo sia troppo lungo. Disabile, sola e isolata, è felice di poter lasciare per alcune ore la propria stanza.

Percorrere i corridoi della casa di riposo: tutte quelle persone vestite di bianco (e me ne chiedo il motivo), muoversi in un universo fatto di deambulatori e di sedie a rotelle… Ci vuole un bel coraggio per non cadere in depressione!

Mi sono comunque detto la soluzione sta nelle mani delgi ospiti! Un amichevole buongiorno, una risata, una aneddoto raccontato al caffè, argomenti di discussione che non riguardano il meteo, un po' di amicizia e, perché no, un po' di gioia sarebbero ben più efficaci di tutti i medicamenti del mondo.
E' triste e deprimente vedere donne e uomini che, all'ora del pasto, si avviano verso la mensa senza gioia né entusiasmo, per subire rito quotidiano. Ci si saluta con circospezione, si sceglie il vicino o la vicina, si evitano quelli che non ci piacciono, si parla poco o non si parla del tutto.

La stessa cosa succede nei pomeriggi piovosi quando il maltempo non permette di fare due passi in giardino, i due passi che permettono di isolarsi, di evitare gli altri. Finita o prolungata la siesta, che si fa? Ci si riutrova o si è parcheggiati davanti alla tv. Invece di parlare, discutere, ricordare il buon tempo andato ci si crogiola nei rimpianti, nei sospiri e nella nostalgia. Occorre riconoscere l'impegno e l'empatia del personale di servizio e di animazione per venire incontro alle esigenze degli ospiti e per rendere i pomeriggi simaptici e variati. Il compito è tuttavia arduo.

La musica contribuisce a mantenere una buona agilità mentale

Purtroppo il contatto tra i residenti avviene per via verticale e non orizzontale: ci si chiama «signor» e «signora», raramente ci si da il tu, ci si guarda si sottecchi, e non si riesce a formare una vera comunità come quelle che esistono in altre organizzazioni non liberamente scelte come il militare, l'ospedale o altre società.
Perché? Perché questa resistenza? Perché questa vergogna di essere in casa anziani? Perché non unirsi in gruppetti di 2 o 3 buoni amici o amiche che condividono i momenti belli (e ce ne sono molti) e quelli meno belli della vita in comune? Giocare a carte o altri divertimenti non sono sufficienti a creare una vera atmosfera di convivialità, a permettere che si sviluppi un'amicizia tra persone che percorrono un tratto di vita in comune.
«Stai qui ancora un po'…» Queste parole, spesso sentite dai visitatori, dimostrano il bisogno di contatto, di scambi, di interesse e di affetto che certe persone avvertono.

Ricordo una pianista molto anziana che, ogni giorno, si esercitava al pianoforte facendo le scale, nella grande sala delle riunioni della casa anziani dei «Martinets». Le ho chiesto come mai nessuno veniva ad ascoltare i suoi concerti di grande qualità e ho pure chiesto ai residenti che bevevano il loro caffè alla bar della casa anziani perché non andassero ad ascoltare. Risposta:» Ah, si, la pianista… Non vogliamo disturbarla.» E la pianista, lei, non voleva essere presa per una vanitosa.

In casa anziani, come ovunque, è importante andare incontro al prossimo. Cercare il contatto invece di starsene nel proprio brodo. L'amicizia è una pianta fragile che chiede molta cura e molto tempo. Ma che produce pure fiori meravigliosi, di quelli che non occorre né annaffiare né potare, quelli che restano nel cuore di donne e uomini. Colitiviamoli!

Subire o gestire?

Michel Studer, Membre du CSA

Invecchiare è una realtà per tutti. Invece di subire, occorre prepararsi e affrontare la situazione. Accompagnare la persona anziana in questo percorso è un dovere per i parenti più stretti.

Il buon tempo andato ha dovuto cedere il passo al modernismo

Occorre dapprima andare contro il sentimento fatalista che dice «tanto, non c'è nulla da fare» contro l'invecchiamento. Preso atto che la natura si impone e che il dottor Faust inseguiva una chimera, ai giorni nostri è chiaro che è necessario prepararsi e che occorre prendere in mano la situazione e non subirla.

Anziano o molto anziano, ognuno ha il diritto di invecchiare con dignità. I suoi parenti hanno il dovere di accompagnarlo, sostenero e capirlo. I tempi in cui si diceva che la nonna »è regredita all'infanzia» sono finiti da un pezzo. La si nutriva e si lavavano i suoi vestiti, per il resto, poteva considerarsi fortunata di finire i suoi giorni là dove si decideva di metterla. Fatta eccezione per qualche sporadica visita, non ci si preoccupava né di come si sentiva, né della sua dignità. Ma oggi, il miglior sostegno può e deve essere offerto dai parenti più prossimi. Accompagnare un parente in un cammino che può essere lungo, curare la buona intesa che dovrebbe caratterizare le decisioni da prendere, tenere sotto controllo l'evoluzione di una patologia, sono di grande importanza per il benessere di una persona molto anziana che, spesso, fatica a capire ciò che succede attorno a lei.

Informati, non isolati.

Perchè si tratta di momenti di verità che occorre preparare e ai quali bisogna prepararsi. La scelta di una terapia, il cambiamento di casa, una modifica della routine quotidiana possono turbare profondamente una persona che invecchia, mentre un'informazione fornita in tutta calma, con gentilezza, può avere un effetto molto motivante. E' importante tener conto dell'elemento emotivo, al centro delle sensazioni della persona che, a dipendenza di come viene seguita, può percepire il cambiamento come profondo oppure come un gradevole miglioramento della sua vita quotidiana.

Sola, confrontata a una memoria recente che non funziona più correttamente, si aggrappa ai ricordi più lontani nel tempo e si aggrappa ai pensieri e ai luoghi che hanno caratterizzato i tempi della sua giovinezza. Perchè allora, invece di inchiodarli davanti a un televisore, non fare un grande regalo ai residenti delle case di riposo, proiettando immagini dei loro villaggi, della regione dove hanno trascorso buona parte della loro vita? La tecnologia ci permette oggi di proiettare queste immagini sul soffitto di una camera, terapia molto meno costosa dei medicamenti, troppo sovente prescritti e somministrati in gran quantità. Questo ritorno al passato eserciterebbe un benefico effetto calmante su anime affaticate dallo stile di vita che la tecnica onnipresente ci impone.

Nella scelta della casa di riposo è importante evitare di modificare troppo radicalmente lo stile di vita della persona interessata. All'ospite originario della città farà piacere veder passare i camion della nettezza urbana, il postino, i bus e i ragazzi che si recano a scuola, mentre al suo collega di origini campagnole, farà piacere ritrovare i paesaggi che gli sono familiari.

La malattia di Alzheimer deve essere al centro di una strategia che Confederazione e Cantoni devono allestire: un depistaggio precoce permetterà di frenare l'evoluzione, di riflettere e di prendere in tutta calma e serenità le misure necessarie, benchè difficili da accettare. Nella misura in cui la persona interessata potrà essere integrata nel processo decisionale, tanto più sarà in grado di accettare positivamente la situazione, soprattutto a corto termine.

E' altresì importante pensare alle direttive anticipate, al testamento e alle pratiche amministrative che possono e dovrebbero essere sistemate prima dell'entrata in casa di riposo. Se gli aspetti materiali, giuridici e emotivi sono sistemati, la diagnosi potrà essere accettata dalla persona interessata e dai suoi famigliari con maggior serenità.

Due nuove guide

Pro Senectute e la Croce Rossa Svizzera (CRS) pubblicano due guide attualizzate con le edizioni Careum. La guida «Vieillir dans la société («Das Aelterwerden in der Gesellschaft») con suggerimenti, informazioni e indicazioni, riguarda la vita delle persone a partire dai 50 anni. La seconda pubblicazione «Accompagner dans les soins» («Pflegend begleiten») si rivolge a coloro che, privatamente, prestano cure ai parenti. Le due pubblicazioni sono disponibili unicamente in tedesco e in francese e sono ottenibili presso:
Edizioni Careum, tel. 043 222 51 50 o all'indirizzo: www.verlag-careum.ch

Argomenti contro la discriminazione degli anziani

Malgrado l'articolo 8 della Costituzione Federale Svizzera vieti espressamente ogni forma di discrimazione contro gli anziani così come numerose convenzioni internazionali la mettano all'indice, gli anziani sono oggetto di molte discriminazioni che trovano terreno fertile nei pregiudizi. Questo porta alla creazione di fronti contrapposti e ostacola le relazioni tra le generazioni.

Il CSA ha individuato 11 temi chiave/rimproveri e ha formulato le sue obiezioni. Questo argomentario si basa su in documento pubblicato per la prima volta nel 2006.
Le obiezioni riguardano l'AVS, gli anziani in quanto fattore economico, la Sanità, la globalizzazione attraverso i cambiamenti strutturali, la solidarietà tra le generazioni, lo sviluppo demografico, le strutture sociali, le facilitazioni per anziani, il volontariato, così pure come la mobilità e il traffico.

L'argomentario è disponibile in lingua tedesca, francese e italiana e ottenibile presso:
Segretariato del Consiglio Svizzero degli Anziani (CSA)
Worblentalstrasse 32, 3063 Ittigen/Bern
E' pure scaricabile direttamente alla pagina internet www.ssr-csa.ch.

Gli anziani contribuiscono allo sviluppo del turismo

Alcuni esempi:

	RImprovero	Obiezione CSA
1. AVS	I pensionati ricevono le loro rendite a spese delle persone professionalmente attive	Durante la loro attività professionale, i pensionati hanno pagato i loro aliquote AVS calcolate sul totale del loro salario. Non esiste limite al salario imponibile. Le coppie sposate ricevono solo il 150% di una rendita singola, anche se entrambe i coniugi hanno svolto un lavoro retribuito. Inoltre, la generazione che oggi è al beneficio della pensione, ha reso possibile il versamento della rendita AVS ai suoi genitori che, come prima generazione d'entrata, non aveva potuto versare i suoi contributi.
2. Fattore economico	L'invecchiamento della popolazione compromette la crescita economica.	La generazione più anziana rappresenta un fattore economico importante. Ca. il 90% delle rendite AVS è speso nell'economia nazionale. Inoltre, come consumatore, ha un ruolo importante, tra gli altri, per il turismo, il settore alberghiero, la gastronomia, la salute. I senior sono i soggetti a cui si ispira l'innovazione di numerosi prodotti, così come di servizi e dei settori ausiliari, che poi sono al beneficio anche di cerchie più ampie dei popolazione. Il settore della salute muove nel nostro Paese una cifra d'affari superiore ai 10 miliardi. Una persona su 8 lavora in Svizzera nel settore della salute, dove gli stipendi sono superiori alla media dando così origine a un gettito fiscale e di aliquote AVS, di sicuro interesse.
3. Settore della Salute	I pensionati rappresentano un costo elevato nel settore della salute. Si ammalano più facilmente e sono all'origine di trattamenti costosi, a causa delle loro malattie croniche. Ne approfittano a spese dei contribuenti più giovani.	Vecchio non vuol dire a priori ammalato e giovane non significa per forza in buona salute. Oggi gli anziani godono di buona salute più a lungo rispetto al passato: questo non solo grazie unicamente agli investimenti effettuati nel settore della salute. Anche loro, per anni, sono stati dei «buoni rischi» e hanno pagato per deenni i loro premi a vantaggio dei malati delle generazioni più anziane. Per qusto motivo, il CSA si oppone a ogni tipo di discriminazione della popolazione più anziana nel campo dell'assicurazione malattia obbligatoria. I premi devono continuare a basarsi solidalmente per tutta la durata della vita degli adulti.

2012, anno europeo dell'invecchiamento attivo

La Commissione Europea ha dichiarato l'anno 2012 «Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni». L'Unione Europea è confrontata a un invecchiamento demografico considerevole. A partire dal 2012, la popolazione europea attiva subirà un progressivo declino, mentre il numero di persone di età superiore a 60 anni continuerà a crescere al ritmo di circa 2 milioni l'anno. Il picco sarà raggiunto nel periodo compreso tra il 2015 e il 2035, quando i figli del baby-boom arriveranno all'età pensionabile. Questa evoluzione può mettere a rischio la solidità delle finanze pubbliche e in particolare il finanziamento delle cure e delle pensioni, quanto basta per indebolire la solidarietà intergenerazionale.

Tuttavia questo modo di guardare le cose non tiene conto del contributo potenziale e reale alla società offerto dalle persone anziane. Con questa iniziativa, la Commissione Europea intende sensibilizzare la popolazione alle sfide lanciate alla società dall'invecchiamento e, soprattutto, incoraggiare la politica e le parti coinvolte a tutti i livelli a promuovere l'invecchiamento attivo.

In particolare, si mira all'allestimento di accresciute opportunità per le persone anziane di restare professionalmente attive, in buona salute il più a lungo possibile e di mantenere un ruolo attivo nella società, ad esempio nel volontariato, come di un maggiore coinvolgimento nell'informazione, nei trasporti e nell'abitazione.

Agenda

Assemblea dei delegati del CSA
venerdì, 2 dicembre 2012, ore 10.45
presso l'Ufficio federale delle Assicurazioni Sociali (UFAS), Berna

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
rosemarieporta@bluewin.ch

Impaginazione e produzione:
Lithouse, 3013 Berna
mail@lithouse.ch

Consiglio svizzero degli anziani
Segretariato Worblentalstrasse 32
3063 Ittigen / Berna
Tel. 031 924 11 00