

GUIDA PER INVECCHIARE IN BUONA SALUTE.

UN PERCORSO IN 6 TAPPE
versione breve - 2024



Autori

Eleni-Marina Ashikali, Laura Mastromauro, Samuel Perivier, Aude Tholomier,
Christophe Graf, Irina Ionita, Catherine Ludwig, Catherine Busnel

RINGRAZIAMENTI

A tutti coloro che hanno partecipato al progetto «**Vieillessement en Santé**» (**VieSA**) e in particolare a Laura Mastromauro per l'attenta e dettagliata rilettura del manoscritto.

Agli attori della rete di prossimità del Cantone di Ginevra, a titolo individuale o collettivo, per aver contribuito attivamente al progetto, in particolare alla costruzione di questa guida, condividendo le loro opinioni e i loro punti di vista durante gli incontri consultivi.

Ai finanziatori, tra cui la Fondazione Leenaards e la Loterie Romande, che hanno sostenuto il progetto VieSA.

L'Istituto ginevrino per il mantenimento a domicilio (IMAD), che ha diretto questo studio, gli Ospedali Universitari di Ginevra (HUG), la Piattaforma della rete seniors di Ginevra e la Haute école de santé di Ginevra, HES-SO, per il loro sostegno istituzionale e il loro impegno.



Con il supporto di



Il progetto VieSA è stato diretto dall'Istituto ginevrino per il mantenimento a domicilio (IMAD), in collaborazione con gli Ospedali Universitari di Ginevra (HUG), la Haute École de Santé di Ginevra (HES-SO) e la Piattaforma della Rete seniors di Ginevra.

Con il sostegno dei fondatori tra cui la Fondazione Leenaards e la Loterie Romande.

La presente pubblicazione è resa disponibile secondo i termini della licenza CC BY-NC-SA 4.0 (Creative Commons Licences).

DOI: <https://doi.org/10.26039/qhyd-3126>

La presente pubblicazione può essere scaricata gratuitamente su:

<https://www.imad-ge.ch/vieillessement-en-sante/>

Citazione raccomandata:

Ashikali, E.M., Mastromauro, L., Périer, S., Tholomier, A., Graf, C., Ionita, I., Ludwig, C. & Busnel, C. (2024). Guida per invecchiare in buona salute: un percorso in 6 tappe. Versione breve. Ginevra / Lancy : Istituto ginevrino per il mantenimento a domicilio (IMAD).

<https://doi.org/10.26039/qhyd-3126>



Questo documento è stato scritto per garantire un linguaggio inclusivo e usare espressioni prive di marcatori di genere. Per difetto, il maschile è usato come forma generica.

.....
Tutti i riferimenti scientifici e altre informazioni possono essere consultate nella versione dettagliata di questa guida disponibile su:

<https://www.imad-ge.ch/vieillessement-en-sante/>

Indice

Glossario	4
Premessa	10
Pubblico di riferimento e utilizzo	12
Obiettivi	12
Le sei tappe	13
1 - Definisco che cos'è la salute	14
2 - Approfondisco le mie conoscenze	15
Capacità locomotorie	16
Vitalità	18
Capacità cognitive	20
Capacità psicologiche	22
Capacità sensoriali	24
Capacità fisiologiche	26
Legami sociali	30
Ambiente	32
Sostegno ai caregiver	34
3 - Valuto le mie capacità	36
4 - Fisso il mio obiettivo	38
5 - Mi oriento sul territorio	40
6 - Pianifico le mie azioni	46
Conclusioni	48
Bibliografia	49

Termine	Definizione
Attività fisica	Riguarda tutti i movimenti che richiedono un dispendio di energia, sia a scopo ricreativo che di lavoro o per spostarsi
Attività intergenerazionali	Attività che creano rapporti tra anziani e giovani. Favoriscono la cooperazione, le interazioni e gli scambi tra le generazioni.
Apparecchio acustico	Un amplificatore del suono destinato a compensare un calo dell'udito.
Cessazione del consumo di tabacco	Attività/approcci motivazionali e/o farmacologici seguiti da professionisti o con programmi strutturati scientificamente validati.
Capacità cognitive	Le capacità cognitive sono tutte le capacità mentali che consentono a una persona di comprendere, interpretare e interagire con il mondo circostante.
Capacità locomotorie	Per capacità locomotorie si intendono le capacità di una persona di spostarsi da un luogo all'altro, partecipare ad attività fisiche o ricreative, fare esercizio fisico e svolgere le attività quotidiane, con o senza l'aiuto di ausili tecnici.
Capacità fisiologiche	Le capacità fisiologiche sono le caratteristiche e le funzioni degli organi del corpo umano.

Termine	Definizione
Capacità psicologiche	Le capacità psicologiche sono principalmente associate alle funzioni emotive della persona.
Capacità sensoriali	Queste capacità riguardano la vista e l'udito. Comprendono la capacità visiva, ovvero la capacità di vedere chiaramente i dettagli (forme, colori) a qualsiasi distanza, e la capacità uditiva, ovvero la capacità dell'orecchio di percepire i suoni con precisione.
Screening	Lo screening comprende tutti gli esami e i test effettuati su una popolazione allo scopo di identificare preventivamente un deficit o una patologia.
Educazione nutrizionale	Consulenza e formazione fornite da esperti specializzati nel settore (dietisti e medici specializzati in nutrizione clinica), finalizzate alla sensibilizzazione e alla modifica volontaria delle pratiche volte ad adottare un'alimentazione sana ed equilibrata.
Allenamento cognitivo	Attività guidata da un professionista esperto, finalizzata a stimolare e allenare funzioni cognitive come la memoria e l'attenzione.
Ambiente	L'ambiente si riferisce al luogo in cui una persona vive, indipendentemente dal contesto. È un punto di riferimento, uno spazio sicuro, libero e controllato.

Termine	Definizione
Ergoterapia	Gli interventi di ergoterapia comprendono l'accompagnamento e il sostegno nell'apprendimento o nel riapprendimento di attività della vita quotidiana, sia per la cura personale che per le attività ricreative. Include anche l'allenamento delle capacità fisiche, cognitive, emotive e sociali necessarie per queste attività.
Esercizi acquatici	Esercizi eseguiti in una piscina o una vasca di immersione per sviluppare forza, resistenza e flessibilità degli arti superiori e inferiori.
Formazione alle relazioni di amicizia	Si tratta della formazione volta a incoraggiare lo sviluppo di amicizie, a migliorare quelle esistenti, a stabilire obiettivi e limiti per le amicizie e le competenze sociali.
Gruppi di sostegno	Scambi e discussioni tra pari, facilitati o meno da specialisti, che consentono alle persone interessate di imparare reciprocamente, di rafforzare le proprie competenze in materia di salute e di autogestione, ricevendo al tempo stesso un sostegno psicologico.
Relazioni sociali	Le relazioni sociali sono le interazioni quotidiane con la famiglia, gli amici e i conoscenti. Queste relazioni sociali possono promuovere la partecipazione ad attività significative, riducendo la solitudine e l'isolamento sociale.

Termine	Definizione
Farmaci psicotropi	I farmaci psicotropi comprendono i sonniferi (per favorire il sonno), gli ansiolitici (per ridurre l'ansia), gli antidepressivi (per trattare la depressione), i sedativi (per calmare o rilassare) e i farmaci regolatori dell'umore (per regolare gli sbalzi d'umore). La maggior parte è disponibile solo su prescrizione medica.
Meditazione	Pratica che consiste nel riflettere, pensare, concentrarsi profondamente, per esempio su un argomento, un'azione o il proprio respiro.
Consapevolezza	Programmi strutturati che comprendono pratiche di meditazione ed esercizi fisici come lo yoga.
Caregiver	Il <i>caregiver</i> è un familiare o un conoscente che aiuta una persona in maniera non professionale e non formalizzata. Questo aiuto può assumere forme diverse, come fornire assistenza, compagnia o sicurezza.
Dieta (Dietary Approaches to stopping Hypertension) o Dieta DASH	Alimentazione ricca di frutta e verdura, di latticini a basso contenuto di grassi e a basso contenuto di grassi e a basso contenuto di grassi saturi, grassi totali e colesterolo.

Termine	Definizione
Dieta mediterranea	Questa dieta si basa su un elevato consumo di alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, noci e cereali) e di olio d'oliva, con quantità moderate di pesce e pollame, su un basso apporto di latticini (yogurt, formaggi), carne rossa, zuccheri e un consumo moderato di vino.
Sollievo	Lo scopo del sollievo è quello di fornire un sostegno temporaneo o regolare a persone malate, disabili o non autosufficienti, con l'obiettivo di sostenere i caregiver nelle mansioni di assistenza e prevenire così che giungano all'esaurimento. Esistono varie forme di sollievo, come gli alloggi temporanei e i ricoveri di sollievo, le strutture di ricovero diurno, i servizi di sollievo a domicilio o esterni, nonché le opzioni di sollievo per le vacanze. Anche i servizi di sostegno e di assistenza domiciliare sono ulteriori esempi di modalità in cui può essere offerto il sollievo.
Stimolazione cognitiva	La stimolazione cognitiva è generalmente fornita in ambito di gruppo o individuale. Viene definita come la partecipazione a una serie di attività e discussioni volte a migliorare il funzionamento cognitivo e sociale generale. Queste attività possono comprendere giochi di parole, puzzle, musica e attività pratiche come la cucina o il giardinaggio.

Termine	Definizione
Integratori nutrizionali	Gli integratori nutrizionali sono alimenti liquidi, semi solidi, in polvere o in pillole contenenti vari nutrienti essenziali. Vengono utilizzati per sostenere le persone che soffrono di malnutrizione o a rischio di malnutrizione.
Tai chi	Un'attività che prevede una serie di movimenti lenti e di posture fisiche, abbinati a uno stato mentale meditativo e tecniche di respirazione controllata.
Invecchiare in buona salute	Il processo di sviluppo e mantenimento di capacità funzionali che permette alle persone anziane di godere di uno stato di benessere ^[10] .
Vitalità	La vitalità è la capacità dell'organismo umano di funzionare bene fisicamente e mentalmente, anche in caso di sfide quotidiane, come lesioni, infezioni o cadute. Un'alimentazione variata ed equilibrata svolge un ruolo essenziale nel mantenimento della vitalità.
Yoga	Attività che comprende posizioni fisiche, tecniche di respirazione, pratiche di meditazione e il rilassamento mentale.

La presente guida è il risultato del progetto “VleSA” (Vieillissement en Santé, Invecchiare in buona salute)^[1], che si è svolto tra novembre 2021 e novembre 2023. Il progetto VleSA aveva l’obiettivo di valutare la fattibilità della creazione di un percorso¹ di invecchiamento in buona salute integrato e coordinato nel Cantone di Ginevra. Parte del programma di Invecchiamento in buona salute dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che promuove i principi delle Cure Integrate e Centrate sulla Persona (ICOPE)^[2], il progetto VleSA è stato riconosciuto come contributo al “Decennio dell’invecchiamento in buona salute” delle Nazioni Unite^[3].

Il principale risultato del progetto è stata una guida informativa e riferita al Cantone di Ginevra, che collega gli interventi riconosciuti dalla scienza come favorevoli a un invecchiamento in buona salute delle persone sopra i 50 anni alle attività e agli organismi del Cantone. Il progetto si è avvalso dell’esperienza degli attori locali (anziani, professionisti della salute e del sociale, associazioni, comuni dell’area ginevrina) per realizzare una versione della guida costruita e condivisa, utilizzabile dal maggior numero possibile di persone.

Questa versione breve della guida riassume il contenuto della guida dettagliata, fornendo informazioni scientifiche concise e indicando le principali tappe dell’elaborazione di un percorso di invecchiamento in buona salute. È stata creata tenendo conto del feedback delle parti coinvolte e concepita in modo che le persone interessate allo sviluppo di questo percorso possano farlo individualmente, senza l’assistenza di un professionista se non lo desiderano. Si rivolge quindi principalmente alle persone di età superiore ai 50 anni e ai loro caregiver.

.....
¹ Un percorso in salute è un insieme di metodi e strumenti concepiti per mettere d’accordo i membri di un’equipe multidisciplinare (sanitario-sociale), compresi i lettori di questa guida e i loro familiari, sulle attività da svolgere per un invecchiamento in buona salute. Comprende tutte le azioni, le risorse e i mezzi di cui ci si può avvalere, come la motivazione personale e gli aiuti del contesto locale messi a disposizione da volontari, professionisti e familiari, per raggiungere gli obiettivi desiderati.

Tutte le informazioni e le pubblicazioni relative al progetto VleSA sono disponibili sul sito web:



<https://www.imad-ge.ch/vieillissement-en-sante/>

La guida ha unicamente uno scopo informativo. Si consiglia di consultare il proprio medico curante per qualsiasi dubbio sulla propria salute o prima di intraprendere un nuovo trattamento.



12 | 13

Questa guida si rivolge:

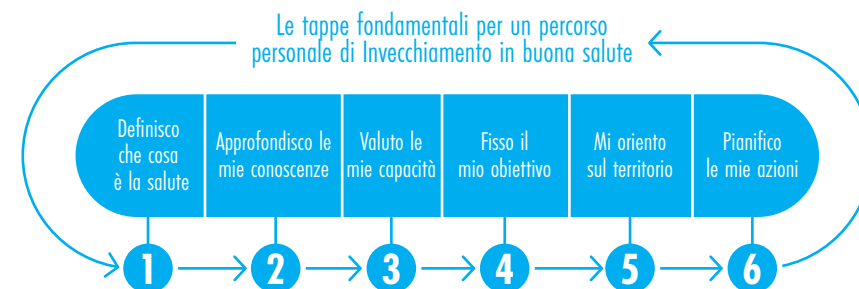
Agli anziani e ai loro caregiver

Il suo obiettivo è:

Trasmettere in modo pratico le conoscenze scientifiche sull'invecchiamento in buona salute e fornire informazioni specifiche agli anziani che vivono nel Cantone di Ginevra, affinché possano costruire il proprio percorso verso un invecchiamento in buona salute.

Propone:

Sei tappe per guidarvi nella costruzione del vostro percorso, con l'obiettivo di definire obiettivi personali e le azioni da intraprendere per raggiungerli.



- 1** La prima tappa incoraggia a riflettere sulla propria visione della salute e dell'invecchiamento in buona salute.
- 2** La seconda tappa propone una lettura degli ambiti principali per un invecchiamento in buona salute. Tale analisi riguarda le attività che secondo la scienza, rafforzano questi ambiti, nonché le raccomandazioni internazionali e gli accorgimenti da applicare quotidianamente. L'obiettivo è quello di informare sulle conoscenze scientifiche, in modo che possiate fare scelte consapevoli sulla vostra salute.
- 3** La terza tappa consente una valutazione delle vostre capacità e risorse, al fine di rafforzare la vostra salute.
- 4** La quarta tappa suggerisce come orientarsi tra i principali organismi presenti nel Cantone di Ginevra, dedicati alle persone oltre i 50 anni, per informarle, consigliarle e accompagnarle a seconda del loro obiettivo individuale.
- 5** La quinta tappa suggerisce come orientarsi tra i principali organismi presenti nel Cantone di Ginevra dedicati, alle persone oltre i 50 anni, per informarle, consigliarle e accompagnarle, a seconda del loro obiettivo individuale.
- 6** La sesta e ultima tappa prevede l'elaborazione di un piano d'azione preciso per realizzare il vostro progetto di invecchiamento in buona salute.

1 - Definisco che cos'è la salute

14|15

Le seguenti domande sono pensate per riflettere su che cosa sia la salute e per fare il punto sulla propria interpretazione dell'invecchiamento in buona salute.

Che cosa significa per me «essere in buona salute»?

Che cosa significa per me «invecchiare in buona salute»?

Attualmente, come valuto il mio stato di salute complessivo?



Cattivo

Eccellente

Secondo me, quali risorse e capacità dovrei mobilitare per rafforzare, ottimizzare o mantenere la mia salute?

2 - Approfondisco le mie conoscenze

Ognuno di noi possiede capacità uniche che possono essere rafforzate per favorire un invecchiamento in buona salute^[IV]. Queste comprendono capacità fisiche e mentali, nonché risorse esterne che svolgono un ruolo chiave nell'invecchiamento in buona salute.

È scientificamente provato e noto al grande pubblico che esistono comportamenti che promuovono la salute, come l'attività fisica e una dieta sana. Di fatto, questi comportamenti possono avere un impatto positivo su una serie di capacità.

Più precisamente:

Capacità locomotorie	La mobilità	p. 7
Vitalità	L'alimentazione	p. 8
Capacità cognitive	Le funzioni mentali	p. 9
Capacità psicologiche	Il morale, l'umore	p. 10
Capacità sensoriali	La vista e l'udito	p. 11
Capacità fisiologiche	Il funzionamento degli organi	p. 12
Relazioni sociali	Il contatto con altre persone	p. 14
Ambiente	Il luogo di vita	p. 15
Sostegno ai caregiver	I caregiver	p. 16

Le pagine seguenti presentano le attività che la ricerca scientifica ritiene efficaci o promettenti per mantenere o rafforzare queste capacità e risorse^[V]. Contengono inoltre raccomandazioni di importanti istituzioni sanitarie e suggerimenti per la vita quotidiana.

Adattate queste indicazioni e raccomandazioni generali alle vostre situazioni e alle vostre esigenze.
Consultate un professionista per una cura personalizzata.

Le capacità locomotorie riguardano la mobilità di una persona: il modo in cui riesce a muoversi e a spostarsi. Consentono alle persone di essere più indipendenti e di partecipare più facilmente alle varie attività quotidiane.

Quali attività specifiche sono raccomandate?

- ✓ **Varie tipologie di esercizio fisico compresi yoga, tai chi, danza ed esercizi acquatici.**
- ✓ **Esercizi che includono equilibrio, andatura, forza muscolare, flessibilità, resistenza e mobilità articolare, eseguiti sotto la supervisione di un professionista**
- ✓ **Attività intergenerazionali, musica e canto**
- ✓ **Integratori nutrizionali e revisione dei farmaci prescritti o supervisionati dal medico curante**
- ✓ **Adeguamento dell'alloggio**

Raccomandazioni specifiche

- Praticare regolarmente: 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana o 75 minuti di attività sostenuta
- Suddividere l'esercizio in periodi di 10 minuti nell'arco della giornata e aumentare progressivamente la durata dell'attività
- Variare le attività: attività di resistenza, rafforzamento muscolare, equilibrio e flessibilità, ed evitare la sedentarietà.
- Se la mobilità è ridotta, praticare un'attività adattata 3 volte alla settimana per l'equilibrio
- Rimanere attivi in base alle proprie capacità e al proprio stato di salute



Accorgimenti

FARE PIÙ MOVIMENTO DURANTE LA GIORNATA!

Evitare di stare seduti per più di 45 minuti, ad esempio, alzarsi durante le pause pubblicitarie mentre si guarda la televisione o preferire le scale all'ascensore.

Iniziare l'attività fisica in modo graduale, aumentando progressivamente l'intensità.

Scegliere un'attività fisica adatta alle proprie capacità e, soprattutto, piacevole.

La vitalità significa che il nostro corpo e il nostro cervello funzionano bene, anche quando dobbiamo affrontare sfide come lesioni, infezioni o cadute. Un'alimentazione variata ed equilibrata svolge un ruolo essenziale nel mantenere questa vitalità. Ci aiuta a rimanere mobili, mentalmente in forma e a rafforzare le difese immunitarie e le ossa, riducendo al contempo il rischio di problemi come ipertensione, diabete, patologie cardiache e alcuni tipi di tumore.

Quali attività specifiche sono raccomandate?

- ✓ **Pasti equilibrati e variati, preparati da personale specializzato**
- ✓ **Integratori nutrizionali prescritti dal medico curante**
- ✓ **Educazione alimentare**

Raccomandazioni specifiche

- Variare l'alimentazione includendo frutta, verdura, cereali integrali e legumi
- Mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- Consumare proteine a ogni pasto (latte, formaggio, yogurt, uova, carne, ceci, lenticchie, fagioli, tofu, hummus)
- Limitare gli alimenti ad alto contenuto di zucchero, sale e grassi
- Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno (acqua pura, infusi di frutta o piante non zuccherati)
- Ridurre il consumo di alcol



Accorgimenti

CONDIVIDERE MOMENTI PIACEVOLI!

Assaporare i pasti e favorire la convivialità.

Preferire le spezie al sale e diversificare le bevande.

Fare esercizio fisico per stimolare l'appetito, migliorare la digestione e, se necessario, perdere peso.

Andare regolarmente dal dentista, anche in presenza di protesi dentali.

Prestare attenzione ai cambiamenti dell'appetito o del gusto associati all'uso di determinati farmaci e parlarne con il medico curante.

Le capacità cognitive sono quelle che ci aiutano a prestare attenzione, a orientarci, a percepire e a interagire con il mondo che ci circonda, nonché a comunicare e a esprimerci. Sono inoltre necessarie per ricordare i fatti della vita, apprendere e accumulare conoscenze, risolvere problemi e prendere decisioni. Praticare regolarmente attività intellettuali e fisiche, mantenere i contatti sociali e seguire una dieta equilibrata possono aiutare a preservare queste importanti capacità, favorendo l'autonomia.

Quali attività specifiche sono raccomandate?

- ✓ **Stimolazione cognitiva e allenamento cognitivo** (guidati da professionisti, compresa la partecipazione a una serie di attività, come cruciverba, puzzle, sudoku)
- ✓ **Qualsiasi tipo di esercizio fisico, compresi esercizi acquatici e danza**
- ✓ **Attività intergenerazionali che favoriscono il dialogo tra generazioni**
- ✓ **Ascolto della musica e pratica di uno strumento**
- ✓ **Meditazione e consapevolezza (mindfulness)**

Raccomandazioni specifiche

- Praticare attività divertenti e intellettualmente stimolanti individualmente o in gruppo
- Controllare periodicamente e trattare la tensione arteriosa
- In caso di perdita dell'udito, consultare uno specialista e utilizzare apparecchi acustici
- Limitare, o addirittura eliminare, il consumo di alcol e tabacco
- Adottare un'alimentazione sana ed equilibrata, privilegiando la dieta mediterranea*
- Mantenersi in forma praticare una regolare attività fisica*



Accorgimenti

MANTENERE LA CURIOSITÀ E LA VOGLIA DI IMPARARE!

Praticare attività divertenti e stimolanti (lettura, parole crociate, sudoku, disegno, scrittura), andare a teatro, visitare musei, partecipare a conferenze o seguire corsi, privilegiando l'interazione e la condivisione. Mantenere contatti frequenti con familiari e amici.

Ascoltare musica o suonare uno strumento.

Dormire bene e seguire le raccomandazioni relative a determinati farmaci, in particolare all'uso di sonniferi.

*L'attività fisica e l'alimentazione hanno un ruolo indiretto sulla cognizione

Le capacità psicologiche sono legate soprattutto agli aspetti mentali associati ai sentimenti e alle emozioni. Il benessere emotivo è un elemento essenziale della salute. Influenza il modo in cui reagiamo allo stress, la nostra efficienza e la nostra capacità di gestire la vita quotidiana. La salute mentale si traduce in stati emotivi positivi, buone relazioni sociali e fiducia in sé stessi.

Quali attività specifiche sono raccomandate?

- ✓ Psicoterapia individuale o di gruppo, e musicoterapia
- ✓ Ogni tipo di esercizio fisico, compresi esercizi acquatici e tai chi
- ✓ Attività intergenerazionali, musica e canto
- ✓ Consapevolezza (mindfulness)
- ✓ Formazione continua e apprendimento

Raccomandazioni specifiche

- Praticare regolarmente un'attività fisica
- Partecipare alle attività sociali
- Imparare cose nuove e impegnarsi in attività creative
- Mantenere relazioni con persone del proprio ambiente che siano di supporto e stimolanti.
- Prepararsi alla pensione, anticipando i cambiamenti e pianificando attività arricchenti
- Chiedere aiuto o supporto se necessario
- Prepararsi ai cambiamenti e accettare sé stessi parlandone con le persone vicine o con un professionista



Accorgimenti

**COLTIVARE EMOZIONI POSITIVE,
BUONE RELAZIONI SOCIALI!**

Camminare nella natura.

Trascorrere del tempo in compagnia di un animale.

Rimanere in contatto con le persone care.

Sforzarsi di fare qualcosa di significativo
ogni giorno.

Ascoltare musica.

Condividere le proprie preoccupazioni con le persone
vicine o con un professionista.

Le capacità sensoriali riguardano la vista e l'udito. La capacità visiva è la capacità di vedere chiaramente i dettagli (forme, colori), a qualunque distanza. La capacità uditiva è la capacità dell'orecchio di percepire i suoni con precisione. La visione consente alle persone di muoversi e di interagire con sicurezza con l'ambiente. Permette inoltre di mantenere i contatti sociali e l'indipendenza, compresa la capacità di guidare un'auto. L'udito aiuta le persone a comunicare e comprendere le conversazioni, a mantenere la propria autonomia e a preservare la salute mentale e le funzioni cognitive.

Quali attività specifiche sono raccomandate?

- ✓ **Far valutare i deficit e/o le patologie visive o uditive, trattare i disturbi della vista e/o dell'udito (ad esempio con apparecchi acustici)**

Raccomandazioni specifiche

- A partire dai 65 anni, consultare un oculista ogni due anni
- Sottoporsi a test in caso di difficoltà uditive, consultare un professionista per apparecchi acustici se necessario
- Proteggere gli occhi e le orecchie dal sole e dai rumori eccessivamente forti.
- Adottare un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta e verdura*
- Evitare il consumo di tabacco e alcol*



Accorgimenti

CONSULTARE UN MEDICO IN CASO DI RIDUZIONE DELLE CAPACITÀ

Fare pause quando si utilizzano schermi (computer, tablet o altro) e proteggere gli occhi dalla luce solare diretta.

Uniformare l'illuminazione, evitando differenze significative tra la luminosità degli schermi e quella della stanza.

Proteggere le orecchie utilizzando tappi auricolari in ambienti molto rumorosi.

Fare pause uditive quando si ascolta musica per periodi prolungati o in ambienti molto rumorosi.

*Il consumo di tabacco e alcol danneggia i vasi sanguigni e, di conseguenza, compromette il funzionamento degli organi. Un'alimentazione equilibrata può avere un impatto positivo sulle capacità sensoriali, anche se in modo indiretto.

La salute è qualcosa di più dell'assenza di malattia o di disabilità. Rappresenta uno stato di benessere complessivo, fisico, mentale e sociale. Diversi fattori comportamentali, ambientali o genetici, possono influenzare la salute e comprometterne l'equilibrio. Le capacità fisiologiche, cioè le caratteristiche e le funzioni degli organi del corpo umano, possono agire su alcuni di questi fattori per proteggere o migliorare la salute. Sebbene queste capacità non siano infinite, è possibile preservarle e mantenerle praticando una corretta igiene di vita.

Quali attività sono raccomandate?

- ✓ **Qualsiasi tipo di esercizio fisico, compreso il tai chi, la danza e esercizi specifici per l'equilibrio, l'andatura, la forza muscolare, la flessibilità, la resistenza e la mobilità articolare**
- ✓ **Seguire un'alimentazione equilibrata, come la dieta mediterranea o la dieta DASH.**
- ✓ **Limitare il consumo di alcol e cessare il consumo di tabacco**
- ✓ **Screening oncologici e dei fattori di rischio cardiovascolare**
- ✓ **Vaccinazioni**

Raccomandazioni

- Praticare una regolare attività fisica e adottare un'alimentazione equilibrata e variata
- In caso di tabagismo attivo, valutare la possibilità di smettere di fumare
- Stimare regolarmente il consumo di alcol, rispettando i limiti: massimo 1 bicchiere al giorno per le donne (5 a settimana) e 2 per gli uomini (10 a settimana), con almeno 2 giorni di pausa ogni settimana

- Valutare con il medico il rischio cardiovascolare (pressione alta o livello elevato di colesterolo)
- Parlare con il medico degli screening periodici per la prevenzione del tumore del colon, del collo dell'utero, del seno o della prostata e del polmone nelle persone a rischio
- A partire dai 65 anni, sottoporsi allo screening per l'osteoporosi
- Seguire le raccomandazioni sulle vaccinazioni (influenza e COVID-19, fuoco di Sant'Antonio e pneumococco)
- Preservare i denti e la bocca attraverso la pulizia quotidiana e controlli regolari dal dentista

Sessualità, incontinenza urinaria, sonno: parliamone!

Invecchiare in buona salute significa anche mantenere una sessualità soddisfacente. Tuttavia, problemi come dolore, difficoltà respiratorie, disturbi muscolari e ossei, farmaci o depressione possono influenzare la sessualità, causando problemi come difficoltà erettili, secchezza vaginale o calo della libido. Prevenire le malattie croniche rimane il modo migliore per preservare la vita sessuale. Parlatene con il partner o la partner e/o il medico.

Con l'avanzare dell'età, l'incontinenza urinaria può influenzare la vita quotidiana e le interazioni sociali, e parlarne può risultare imbarazzante.

Anche i **disturbi del sonno** sono frequenti tra le persone anziane, ma è possibile mantenere un buon sonno senza ricorrere ai sonniferi. Metodi semplici come allenare i muscoli del basso ventre e andare in bagno a cadenza regolare durante il giorno, possono essere di aiuto.

È possibile migliorare **il sonno** seguendo semplici regole: ridurre il consumo di caffè e alcol, praticare attività fisica durante il giorno, adattare la stanza in termini di temperatura, rumore e luce, limitare l'uso degli schermi la sera. In alcune situazioni, potrebbe essere importante individuare segni di apnea notturna. È importante sapere che i sonniferi possono creare dipendenza e diventare meno efficaci nel lungo termine.



Accorgimenti

SEGUIRE UNA BUONA IGIENE DI VITA PER PRESERVARE LE CAPACITÀ!

Riflettere sulle raccomandazioni elencate e parlarne con un medico per comprenderle meglio.

Esporsi alla luce naturale.

Seguire la terapia prescritta e parlare regolarmente con il medico dei farmaci assunti.

Mantenere un ritmo di vita regolare per dormire meglio.

Mantenere una vita sessuale appagante.

Non avere timore di parlare con il medico di argomenti che potrebbero essere delicati, come la sessualità o l'incontinenza urinaria: esistono soluzioni efficaci!

Mantenere i rapporti con la famiglia, gli amici e i conoscenti è essenziale per invecchiare in buona salute. Questi legami aiutano a prevenire la solitudine e l'isolamento, che possono manifestarsi nei momenti difficili con l'avanzare dell'età. La solitudine e l'isolamento possono influire sulla nostra salute fisica e mentale.

Quali attività sono raccomandate?

- ✓ Attività intergenerazionali e volontariato
- ✓ Musica e canto, attività artistiche e fai-da-te
- ✓ Gruppi di sostegno e aiuto reciproco
- ✓ Psicoterapia individuale o di gruppo e consapevolezza
- ✓ Ogni tipo di attività fisica
- ✓ Corsi sulle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (es. Internet, smartphone), che aiutano a mantenere i contatti sociali, anche a distanza

Raccomandazioni specifiche

- Impegnarsi in attività sociali che contribuiscono al benessere generale
- Partecipare alla vita locale, che aiuta a combattere l'isolamento sociale
- Mantenere i rapporti con familiari e amici, anche a distanza
- Promuovere attività di comunità per poter mantenere una buona qualità di vita



Accorgimenti

MANTENERE I CONTATTI CON LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE!

Invitare gli amici e i familiari o andare a trovarli.

Fare ciò che piace in buona compagnia.

Uscire regolarmente per prendere una boccata d'aria, muoversi, camminare nella natura o nel quartiere.

Impegnarsi in attività culturali, sociali o associative.

Prendere dimestichezza con gli strumenti informatici e di comunicazione.

Condividere eventuali sentimenti di solitudine con le persone vicine e con gli amici, e chiedere aiuto se necessario

Ambiente

L'ambiente² di una persona è il suo luogo di vita, uno spazio che le offre sicurezza, libertà e controllo. Questo aspetto è importante perché la maggior parte di noi desidera continuare a vivere a casa propria il più a lungo possibile. A volte sono necessari adeguamenti dell'alloggio per soddisfare le nostre esigenze personali e renderlo confortevole e sicuro.

Quali attività sono raccomandate?

- ✓ Consultare e farsi seguire da professionisti per apportare modifiche e adeguamenti all'alloggio

Raccomandazioni specifiche

- Anticipare le difficoltà motorie e pensare alle modifiche necessarie permette di vivere in casa più a lungo, con maggiore comfort, benessere e sicurezza.

.....
²Anche l'ambiente distale (accesso ai servizi, pianificazione urbana) è importante per invecchiare in buona salute perché influenza la capacità di impegnarsi in diverse attività. Questo aspetto dell'ambiente esula dall'ambito di questa guida, ma si possono trovare informazioni al riguardo alla pagina: https://architecturesansobstacles.ch/normes_et_publications/directives-habitat-pour-personnes-agees-liste-de-contrôle



Accorgimenti

A CASA, IN TOTALE SICUREZZA E SERENITÀ!

Creare un'illuminazione adeguata in tutti gli spazi utilizzati per prevenire incidenti.

Evitare ostacoli come le soglie delle porte, mobili instabili, tappeti non fissati e prolunghe posate sul pavimento.

Utilizzare i corrimano sulle scale e aggiungere strisce antiscivolo.

Adattare e rendere sicuro il bagno installando un sedile e delle maniglie per la doccia. Installare maniglioni nella doccia o nella zona del WC per facilitare gli spostamenti.

Riorganizzare gli armadi per avere gli oggetti utili a portata di mano.

Rivolgersi a un ergoterapista per identificare i bisogni e gli adattamenti specifici in casa.

In caso di difficoltà a continuare a vivere in casa, valutare la possibilità di trasferirsi in un alloggio più idoneo (es.: un condominio per anziani con appositi servizi).

Il caregiver è un familiare o una persona vicina che fornisce un aiuto in modo non professionale e non formale. Questo aiuto può assumere forme diverse, come somministrare trattamenti, offrire compagnia o garantire la sicurezza. È importante promuovere e rafforzare la salute dei caregiver il più presto possibile attraverso varie attività.

Quali attività sono raccomandate?

- ✓ **Gruppi di sostegno in presenza o online**
- ✓ **Formazione per i caregiver**
- ✓ **Psicoterapia individuale o di gruppo**
- ✓ **Sollievo**

Raccomandazioni specifiche

- Non mettere da parte la propria vita, concedersi del tempo, continuare a svolgere attività per sé stessi
- Partecipare ad attività socio-culturali, formative e divertenti, perché rafforzano la salute complessiva
- Mantenere i legami sociali e le relazioni con familiari e amici, anche a distanza
- Prestare attenzione alla propria salute e chiedere aiuto, se necessario



Accorgimenti

PRENDERSI CURA DELLE RELAZIONI E CONCEDERSI MOMENTI PIACEVOLI!

Restare in contatto con le persone vicine, i familiari e gli amici.

Concedersi del tempo libero per attività e svaghi.

Acquisire dimestichezza con gli strumenti informatici per trovare consigli pratici.

Prestare attenzione alle proprie esigenze e prendersi cura della propria salute fisica e mentale.

Chiedere aiuto se l'assistenza diventa difficile: esistono servizi dedicati ai caregiver.

3 - Valuto le mie capacità

36 | 37

Capacità locomotorie	Ho difficoltà ad alzarmi da una sedia senza un appoggio?	☐ sì ☐ no
	Ho difficoltà a camminare?	☐ sì ☐ no
	Ho problemi di equilibrio o sono caduto/a negli ultimi 6 mesi?	☐ sì ☐ no
Vitalità	Ho perso involontariamente 3 kg negli ultimi tre mesi?	☐ sì ☐ no
	Ho perso l'appetito?	☐ sì ☐ no
Capacità cognitive	Ho problemi di memoria, ad esempio non so che giorno è?	☐ sì ☐ no
	Ho problemi di orientamento, ad esempio non so dove mi trovo?	☐ sì ☐ no
Capacità psicologiche	Nelle ultime due settimane ho provato un sentimento di depressione o di disperazione?	☐ sì ☐ no
	Nelle ultime due settimane, ho perso interesse o piacere nel fare le cose?	☐ sì ☐ no
Capacità sensoriali	Ho difficoltà a vedere da lontano o a leggere (anche con gli occhiali)?	☐ sì ☐ no
	Ho difficoltà a seguire le conversazioni in ambienti rumorosi (anche con gli apparecchi acustici)?	☐ sì ☐ no

Capacità fisiologiche	Conosco le vaccinazioni più importanti da effettuare con l'avanzare degli anni?	☐ sì ☐ no
	Conosco gli screening e i controlli medici da effettuare regolarmente?	☐ sì ☐ no
Legami sociali	Mi sento solo?	☐ sì ☐ no
Ambiente	La mia casa presenta ostacoli in termini di illuminazione, accessibilità al bagno, scale ecc.?	☐ sì ☐ no
	Ho difficoltà a muovermi fuori casa a causa di ostacoli come la mancanza di un ascensore?	☐ sì ☐ no
Sostegno ai caregiver	Mi occupo dell'assistenza a una persona a me vicina? (fornisco cure, aiuto, sostegno emotivo a uno dei miei cari affetto da disabilità temporanee o permanenti)	☐ sì ☐ no
	Questo impegno di caregiver ha un impatto negativo sulla mia vita?	☐ sì ☐ no
	Ho l'impressione di non essere sostenuto in questo ruolo di caregiver?	☐ sì ☐ no

Una volta raccolte le informazioni sugli ambiti sanitari e valutate le vostre capacità, vi viene chiesto di individuare il primo ambito su cui intervenire. Questo comporta anche l'esplorazione degli aspetti pratici riguardanti il tipo di azione da intraprendere e le potenziali necessità per mettere in atto questo intervento.

Per me, qual è il primo aspetto della salute su cui vorrei intervenire?

Rispetto a questo aspetto della salute, qual è il mio obiettivo specifico? Che cosa voglio ottenere?

Per mantenere o rafforzare la capacità che ho indicato come importante, quali azioni intraprendere?

Modificare comportamenti o abitudini che possono mettere a rischio la mia salute ☐ sì ☐ no

Potenziare un'attività che pratico già ☐ sì ☐ no

Cominciare una nuova attività ☐ sì ☐ no

Modificare il luogo in cui vivo o trovarne uno più adatto ☐ sì ☐ no

Riprendere contatto con la mia famiglia, i miei amici o fare nuove conoscenze ☐ sì ☐ no

Consultare o parlare con un professionista sanitario o sociale ☐ sì ☐ no

Per iniziare le azioni sopra indicate, quali sarebbero le mie necessità?

Ottenere dettagli sulle risorse e sulle attività disponibili vicino a me ☐ sì ☐ no

Aiuto pratico, amministrativo, sociale o finanziario ☐ sì ☐ no

Ottenere informazioni riguardanti il domicilio ☐ sì ☐ no

Sollievo, sostegno in quanto caregiver ☐ sì ☐ no

Accompagnamento da parte di un esperto ☐ sì ☐ no

Ricevere sostegno da parte di una persona vicina o di un volontario ☐ sì ☐ no

In questa tappa si propone di reperire informazioni e indirizzi utili per attuare azioni concrete per raggiungere l'obiettivo di salute desiderato.

Le indicazioni proposte non sono esaustive, ma intendono essere rappresentative degli organismi presenti nel Cantone di Ginevra. A questo scopo vengono forniti informazioni e indirizzi utili per orientarsi tra le principali risorse disponibili.

Risorse e attività disponibili vicino a me

Il primo punto di contatto è il comune. I comuni ginevrini e/o i club dedicati agli anziani offrono attività e opportunità per fare nuove conoscenze.

Consultate il sito web del vostro comune

<https://geneve-communes.ch/>

Consultate la lista dei club per anziani:

<https://lafede.ch> | tel: 022 301 68 94

Oltre al comune, esistono associazioni e strutture aperte a tutti gli anziani ginevrini, che propongono svariate attività (fisiche, socioculturali, formative)

Due risorse si distinguono per le informazioni fornite e per gli elenchi di diverse strutture, aiutandovi a informarvi e orientarvi nel Cantone di Ginevra.

La Città di Ginevra propone sul suo sito web:

www.seniors-geneve.ch la "Guida dei senior: vivere a Ginevra da senior e/o pensionato/a". Questa guida molto completa riunisce tutte le informazioni pratiche per vivere a Ginevra da senior, tra cui:

- **Tempo libero** (eventi, attività socio-culturali, vacanze)
- **Rendersi utili** (opportunità di volontariato, condivisione delle proprie conoscenze/esperienze)
- **Salute** (nutrizione, esercizio fisico, memoria, malattie legate all'età, geriatria, assistenza infermieristica domiciliare, alloggi adattati)
- **Sicurezza** (adeguamento dell'alloggio, supporto professionale, prevenzione dei furti)
- **Aiuto** (amministrativo, finanziario, legale, sociale, assistenza e cure domiciliari, lavanderia, spesa e commissioni, informazione sociale, integrazione, maltrattamenti)

Queste informazioni sono disponibili anche sull'app mobile «Genève en poche» scaricabile sullo smartphone.

L'Hospice generale fornisce un elenco di argomenti di interesse per gli anziani di Ginevra. Gli ambiti principali riguardanti gli anziani sono:

- **Aiuto e sostegno a casa**
- **Assicurazioni sociali**
- **Strutture per anziani**
- **Informazioni - supporto**
- **Tempo libero - viaggi - vacanze**

Gli indirizzi utili sono disponibili sul sito:

<https://www.hospicegeneral.ch/fr>

Un aiuto pratico, amministrativo, sociale o finanziario

I **comuni ginevrini** offrono questo tipo di supporto ed esistono anche strutture o servizi specifici dedicati a questi temi.

La **Transports Publics Genevois (TPG)** offrono un servizio di accompagnamento gratuito, disponibile dal lunedì al venerdì dalle 7:00 alle 19:00. Prenotazione con 48 ore di anticipo al numero 022 328 11 11. Sono disponibili anche servizi di trasporto in auto per persone a mobilità ridotta, come quello offerto dalla **Croce Rossa di Ginevra**:

<https://www.croix-rouge-ge.ch/activites/personnes-agees/transports-croix-rouge>

Il **Bureau d'information sociale (BIS)** propone informazioni pratiche relative all'aiuto sociale: <https://www.info-sociale.ch/>

Un sostegno finanziario complementare all'Assurance Vieillesse et Survivants (AVS) può essere richiesto al **Service des Prestations Complémentaires (SPC)**: <https://www.ge.ch/organisation/service-prestations-complementaires>

Pro Senectute Genève offre consulenza individuale agli anziani su qualsiasi questione riguardante le finanze, l'alloggio, il supporto amministrativo, il diritto e la salute: <https://ge.prosenectute.ch/fr.html>

AVIVO Ginevra dispone di un ufficio sociale specializzato in questioni legate alla pensione: <https://avivo.ch/office-social/>

La **Fondazione Appuis Aux Aînés** fornisce supporto finanziario e consulenza: <https://appuis-aines.ch/>

Informazioni relative al domicilio (adeguamento/possibilità degli alloggi)

Per apportare modifiche all'abitazione e renderla più adatta, parlatene con il vostro medico, che potrà indirizzarvi a un professionista specializzato.

Il **servizio di Ergoterapia dell'IMAD** valuta le capacità della persona in relazione al suo ambiente fisico e sociale, proponendo soluzioni per eliminare o aggirare gli ostacoli:

<https://www.imad-ge.ch/prestations/ergotherapie/>

Lo Stato di Ginevra fornisce informazioni sugli **immobili con servizi per anziani (IEPA)**, le cosiddette strutture intermedie o senior housing, con alloggi adattati per favorire il comfort e la sicurezza degli inquilini:

<https://www.ge.ch/document/liste-iepa>

Il Cantone di Ginevra dispone attualmente di **54 EMS**, elencati sul sito web dello Stato di Ginevra: <https://www.ge.ch/etablissements-medico-sociaux-ems>

L'opuscolo «Habitat(s) Seniors – Typologie des logements adaptés dans le canton de Genève» pubblicato dalla **Plateforme du Réseau Seniors Genève**, presenta i diversi tipi di alloggi per anziani e guida gli interessati nella scelta più adatta ai loro bisogni e desideri: <https://www.plateformeseniors.ch/publications/habitats-seniors-typologie-des-logements-adaptes-dans-le-canton-de-ge-neve/>

Sollievo, sostegno ai caregiver

Il sito web «**GE suis proche-aidant**» raccoglie informazioni utili per i caregiver, in particolare sul sostegno finanziario e l'assistenza amministrativa, sui corsi, sulle possibilità di usufruire del sollievo, sugli spazi di discussione e su una linea telefonica dedicata:

linea Proch'info 058 317 7000

www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant

Per informazioni sulle **Unità di Accoglienza di Sollievo Temporaneo (UATR)**, consultare il sito web :

<https://www.imad-ge.ch/prestations/unite-daccueil-temporaire-de-repit-uatr/>

Supporto di un esperto della salute

Il medico curante rimane il primo punto di riferimento per qualsiasi domanda relativa alla salute o per la necessità di consultare un professionista specializzato.

Anche **le farmacie**, in quanto presidi sanitari di prossimità, possono fornire indicazioni su vari aspetti della salute e su questioni sociali..

Per dare concretezza alle intenzioni legate all'invecchiamento in buona salute, proponiamo di sintetizzare le prime cinque tappe e di definire un piano d'azione.

Sintesi delle decisioni prese nelle tappe precedenti

1. *La capacità che ho scelto di mantenere o migliorare è:*

2. *Il mio obiettivo specifico è:*

3. *L'azione che posso intraprendere per migliorare questa capacità è:*

4. *Le mie necessità per mettere in atto questa azione sono:*

Aspetti pratici: come riuscirci?

Come realizzare concretamente questa azione? Di che cosa ho bisogno? (es. contattare un'associazione, uno specialista; prevedere il trasporto)

Quando posso realizzare questa azione e con quale frequenza?

Come posso misurare i progressi rispetto al mio obiettivo?

Come posso accorgermi di aver raggiunto il mio obiettivo?

Evidenziando il valore personale dell'invecchiare in buona salute e rispettando le diverse e uniche aspirazioni di ognuno, le tappe proposte in questa guida mirano ad accompagnare la persona nell'identificazione e nella definizione di un proprio obiettivo personale di salute. Queste tappe possono essere riprese in qualsiasi momento e ripetute più volte, ogni volta con obiettivi diversi. Definendo ciò che è importante per il proprio invecchiamento in salute, nonché i bisogni necessari per intraprendere azioni a sostegno dell'invecchiamento, è possibile fissare degli obiettivi il più possibile specifici, misurabili e raggiungibili.

Il Cantone di Ginevra offre un'ampia gamma di attività e servizi di sostegno sul territorio, proposti dai comuni e da diversi organismi dedicati agli anziani. Il programma delle attività varia e viene aggiornato regolarmente in base alla stagione. Il modo migliore per orientarsi è rivolgersi al proprio Comune come primo punto di contatto oppure parlarne con il proprio medico, soprattutto in caso di problemi di salute.

Questa guida integra le raccomandazioni internazionali e locali, con l'obiettivo di supportare ciascuno nel proprio percorso di salute, fornendo conoscenze scientifiche per agire in modo informato sull'invecchiamento in buona salute. Ci auguriamo che il lettore, seguendo le tappe proposte nella guida, possa avviare una riflessione sulla propria salute e costruire il proprio percorso verso un invecchiamento in buona salute.

- I. Perivier S, De Bom N, Ashikali EM, Ionita I, Mastromauro L, Tholomier A, et al. Vieillir en santé à Genève: l'approche novatrice du projet VieSA. *Revue Médicale Suisse*. 2023;19(848):2035-2040 <https://doi.org/10.53738/REVMED.2023.19.848.2035>
- II. Organisation Mondiale de la Santé. Manuel- Conseils sur l'évaluation et les filières axées sur la personne dans les soins de santé primaire. Brazzaville: Bureau régional de l'Afrique; 2019
- III. United Nations Decade of Healthy Ageing. Vieillissement en Santé (VieSA). Reports from the field [https://www.decadeofhealthyageing.org/find-knowledge/innovation/reports-from-the-field/detail/vieillissement-en-sant%C3%A9-\(viesa\);2023](https://www.decadeofhealthyageing.org/find-knowledge/innovation/reports-from-the-field/detail/vieillissement-en-sant%C3%A9-(viesa);2023)
- IV. World Health Organization. Integrated Care for Older People. Guidelines on Community-Level Interventions. 2017. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550109>
- V. Ashikali E-M, Ludwig C, Mastromauro L, Périvier S, Tholomier A, Ionita I, et al. Intrinsic Capacities, Functional Ability, Physiological Systems, and Caregiver Support: A Targeted Synthesis of Effective Interventions and International Recommendations for Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(5):4382 <https://doi.org/10.3390/ijerph20054382>

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.

[illegible]

Pubblicato dalla
the Geneva Institution of Home Care (IMAD)

Direzione delle operazioni
Research and Development Unit

Progetto grafico
tilt - communication visuelle

Stampa
Atar Roto Presse SA,
Ginevra

IMAD
imad-ge.ch
Copyright:
©2024 IMAD, Gand-Lancy.

Questa pubblicazione è distribuita secondo i termini della Licenza
CC-BY-NC-SA 4.0