

# ANZIANI

---

*Come diceva un antico proverbio africano: “Il giovane cammina più veloce dell'anziano, ma l'anziano conosce la strada.”*



Una persona anziana ha bisogno del massimo del rispetto anche per la sua esperienza di vita indipendentemente dal ceto sociale o dai costumi a cui appartenga. Gli anziani sono una figura fondamentale nella nostra società per quello che essi rappresentano.

Purtroppo non viene sempre data la giusta importanza al loro ruolo; sono quasi invidiabili le antiche famiglie patriarcali dove esisteva il famoso “Pater Familias”, emblema della famiglia che è rappresentativa di una sana società ormai in via di estinzione a causa di un sociale globalizzato dove verranno meno i costumi, le tradizioni e le culture dei popoli. La prima forma di società è la famiglia da dove provengono tutti i valori sociali. La vita su questo pianeta è frutto di casualità e conseguenze per arrivare a quanto la terra di stupendo abbia generato ma, tutto questo va tutelato e salvaguardato... anche con tecnologie a fini positivi.



*Dario Fo*

## La Solitudine



*solitudine..*

I fattori che vanno ad aggravare e talvolta a cronicizzare il malessere della solitudine sono spesso la mancanza di relazioni, nonché la non appartenenza a un gruppo.

La mancanza di rapporti interpersonali può generare in una persona anziana una visione più pessimistica della propria esistenza; la conseguenza di queste situazioni può generare una importante depressione. Il miglior sistema per curare la solitudine è quello di avvicinare il prossimo e una maggiore attenzione interesse o cura da parte del parentato.

La solitudine può avere diverse accezioni non solo negative, talvolta un po' di solitudine può portare a riflettere meglio e partorire nuove soluzioni di vita.



*in compagnia*

La solitudine per persone anziane può diventare anche una condizione patologica che gli impedisce una normale visione di vivere

L'individuo che passa lunghi periodi privo di relazioni, subisce la privazione della fondamentale relazione interpersonale che, priva il godimento benefico derivato dai contatti con gli altri e talvolta, aggrava e cronicizza il malessere. La mancanza di rapporti interpersonali empatici spesso genera pessimismo, si traduce a volte nella sensazione di non vedere una via d'uscita. Bisogna saper prevedere questi segnali negativi.

Il modo migliore di curare la solitudine è stare più vicini ai nostri cari o evitare l'isolamento.



*tra i parenti*

## **La salute Prevenzione**

Una buona e necessaria prevenzione relativa alle malattie tipiche dell'anziano funge anche come protezione

atta al mantenimento delle risorse psicofisiche della persona



## Controlli periodici

diventa quasi una esigenza il controllo periodico di :

- esami del sangue
- della glicemia
- del colesterolo cattivo
- analisi delle urine e delle feci
- più frequente il controllo della pressione arteriosa
- esami preventivi per importanti malattie al Colon e alla prostata
- visita ginecologica e della mammografia

Questi controlli specialistici è consigliabile ripeterli periodicamente per un miglioramento del proprio stile di vita. Questo cosiddetto consulto o check-up con il proprio medico di fiducia può a volte prevenire infarti o certe forme tumorali .

Bisogna tenere sotto controllo questi valori:

- Glucosio
- Colesterolo fondamentale per la prevenzione all'infarto
- Transaminasi
- T3 T4 TSH per la tiroide
- Donne sopra i 50 anni: screening per il carcinoma della mammella, con la possibilità di sottoporsi a mammografia.
- Donne e uomini sopra i 50 anni: screening per il cancro del colon-retto.
- Altre analisi utili da fare sono sicuramente quella delle urine per un controllo dei reni.
- Analisi delle feci per individuare malattie del fegato intestino.
- Controllo della pressione, visita audiometrica
- fare attenzione alla ipertensione arteriosa
- visite cardiologiche (ipertensione arteriosa, il colesterolo, lo stress sono spesso causa di infarto )

## Prevenzione cadute anziani



Fare molta attenzione agli incidenti e alle cadute anche in ambito domestico perchè a volte possono essere fatali; la rottura del femore e del bacino sono le principali cause delle cadute per persone di una certa età in quanto nell'avanzamento degli anni le ossa diventano sempre più fragili e quindi sono più soggette a fratture.

Prevenire tali situazioni:

- Cercare di assistere gli anziani per quanto si può nei loro movimenti
- Adottare sistemi elettronici adatti in casa come le sedie che sostituiscono le scale

Si calcola che un terzo degli ultra sessantenni ne rimanga vittima con rilevanti costi sociali e le più colpite sono le persone che rimangono da sole.

Aumentano il rischio di cadute le precedenti cadute per paura di cadere, l'assunzione di farmaci particolari, come i sonniferi, alterazione della mobilità motoria, alterazione della vista.

Capita spesso che dopo una caduta entrino quindi in un circolo vizioso che li isola ulteriormente con vita ritirata, priva di rapporti sociali.





Per ridurre i rischi si consiglia:

- Non utilizzare scale
- Utilizzare rivestimenti antiscivolo e maniglie di sostegno nella doccia e vasca da bagno
- Installare dei montascale
- Rimuovere potenziali ostacoli di cadute, come cavi telefonici, tappeti, soglie delle porte
- Regolare il letto alla giusta misura
- rimuovere gli arredi che ostacolano i percorsi principali
- Rilevante importanza assume una illuminazione adeguata, antiabbagliante e diffusa nelle zone dove sono presenti gradini

### La rottura del femore

Il paziente con una frattura dell'anca avrà dolore alla parte alta della coscia esterna o nell'inguine. Avvertirà un forte disagio con qualsiasi tentativo di flettere o ruotare l'anca. Una volta effettuata la diagnosi della frattura dell'anca, vanno valutate le condizioni di salute e mediche generali del paziente.

In casi molto rari, ivi compresa l'età avanzata, vanno valutati attentamente i rischi dell'anestesia e delle conseguenze di un intervento chirurgico.

La maggior parte dei chirurghi concordano sul fatto che per questi pazienti è meglio l'intervento chirurgico e che questo venga eseguito abbastanza rapidamente, in genere entro le 48 ore.

Si consiglia, per motivi pratici e psicologici la presenza di un parente durante la degenza ospedaliera



## Protegersi dal caldo e dal freddo

Ecco le classiche misure da adottare per proteggersi dal caldo e dal freddo utili per anziani ma anche per qualsiasi età.

### Caldo

- Bere acqua in misura conforme alla situazione e non troppo fredda
- Non uscire in certe fasce orarie tarda mattinata o primo pomeriggio prediligere la mattina presto o la sera quando il sole è meno forte
- Aumentare il consumo di cibi freschi frutta e verdura evitando cibi pesanti e grassi
- Assicurarsi di avere sempre dell'acqua con sé
- Bagnarsi i polsi con acqua fredda
- Indossare cappelli o ombrelli per proteggersi dal sole
- con temperature elevate, in presenza di una evidente sudorazione, non
- entrare in ambienti con aria condizionata bassa.



### Freddo

- Consumare bevande e pietanze calde
- Con temperature particolarmente rigide evitare il freddo
- Non restare seduti a lungo all'aperto
- Per i cardiopatici le temperature rigide possono essere letali

## Come assistere una persona anziana

Premettendo che non è semplice prendersi cura di una persona anziana, ecco alcuni consigli utili. Quando l'anziano parla bisogna sempre ascoltarlo dimostrando attenzione e con tanta pazienza non intervenire mai a meno di sue domande specifiche, anche se parla in lingua diversa. Lasciare parlare sempre lui: spesso ha molte cose da dire e tanto bisogno di comunicare. L'anziano necessita di incontri anche con persone diverse, anche di età diverse. In considerazione delle sue eventuali malattie, cercare di tenerlo allegro e farlo sentire giovane, evitando di parlare della sua veneranda età.



Spesso gli anziani nascondono la loro depressione e di conseguenza una chiusura in se stessi rifiutando il mondo circostante; pertanto diventa utile il rapporto umano.

E' bene anche mantenere sotto controllo la sua alimentazione, che se affidata a se stessa può risultare inadeguata.

In presenza di malattie diventa importante una adeguata informazione sullo sviluppo e cura delle stesse, in modo da poter interpretare in maniera corretta sintomi e segnali d'allarme e poter intervenire correttamente e tempestivamente.

In caso di malattia, è bene essere informati sulla sua cura e prevenzione e come comportarsi.



## Invecchiare bene

L'invecchiamento è un processo che interessa tutti i viventi e che comporta una modificazione biologica. Anche nell'uomo si assiste a tale modificazione del corpo, della mente e delle sue funzioni. Si dice che questo processo psicofisico sia già presente dopo i 30 anni e questo fenomeno è graduale e progressivo, anche se variabile per ciascun individuo e dipende da un fattore genetico, alimentare, ambientale e culturale.

Ciò nonostante, la vecchiaia può assumere un significato positivo e può essere vissuta adeguatamente e non rappresenta solo il momento della saggezza, ma anche quello della creatività.

Pertanto l'anziano è meritevole di rispetto per tutto quello che rappresenta.

## Fasce di Età

**Età di mezzo** : 45-65 anni. In questa fascia d'età gli eventi biologici caratteristici sono menopausa per la donna ed andropausa per l'uomo, processi importanti per le modificazioni bio-umorali (aumento dei grassi nel sangue, della glicemia, predisposizione all'ipertensione arteriosa).



**Senescenza graduale** : 65-75 anni. Si considera persona anziana dopo i 65 anni.

**Senescenza conclamata**: 75 e oltre. Generale riduzione dell'efficienza psicofisica, con l'insorgenza e la cronicizzazione di malattie tipiche dell'età. Come linea biologica generale si assiste ad una riduzione del numero delle cellule (atrofie), ad una diminuzione dell'efficienza funzionale, in accompagnamento a modifiche organiche con predisposizione e presenza di disturbi vari.

Con l'invecchiamento si verifica una progressiva diminuzione di assimilazione in linea generale; è possibile però mantenere viva la mente, svolgendo attività intellettuale.

## Invecchiamento Psicico



Il declino psicofisico può essere dettato da fattori genetici, educazione a livello culturale, benessere economico, socializzazione e interazione, malattie invalidanti, stile di vita, appartenenza a determinati nuclei famigliari.

### Come Mantenersi Giovani nella Vecchiaia

- Fattore Sociale

Importante è il fattore sociale. La prima società è il gruppo famigliare, pertanto è bene stimolare l'interesse, dare spazio di espressione e non negare le potenzialità dell'anziano. Diventa importante la comunicazione il rapporto sociale e dei parenti. Bisogna tenere viva la mente, viene meno la mente, viene meno il fisico.

- Motivazione

Elemento fondamentale è la motivazione: a tutte le età è la spinta propulsiva del comportamento, nonché



importante strumento di apprendimento; l'utilizzo delle tecnologie sono strumenti utili alla cultura dell'anziano per sentirsi più vivo, utile e al passo coi tempi.

- Affettività

L'affettività assume un valore importante all'interno dell'ambiente in cui vive, sia della famiglia che del

nucleo sociale. Gli affetti giocano un ruolo essenziale nell'agire quotidiano e nell'essere al mondo

- **Depressione**

La depressione rappresenta un elemento di profondo disagio, di sofferenza psicologica manifestata più frequentemente nell'età senile. In casi particolari comporta la rinuncia alla vita, in quanto l'aspettativa di vita è statisticamente limitata ed è molto presente il messaggio di inutilità. Diventa quindi comprensibile come la volontà di vita possa essere mantenuta viva, partendo dal necessario affetto dei propri cari, senza escludere i rapporti sociali.

- **Sessualità**

L'esercizio sessuale è fondamentale come l'esercizio di qualsiasi altra funzione organica, tuttavia appare ancora diffuso il pregiudizio culturale che considera la sessualità in età senile come indecorosa e inaccettabile, come se l'anziano non potesse sentire e vivere le proprie emozioni.

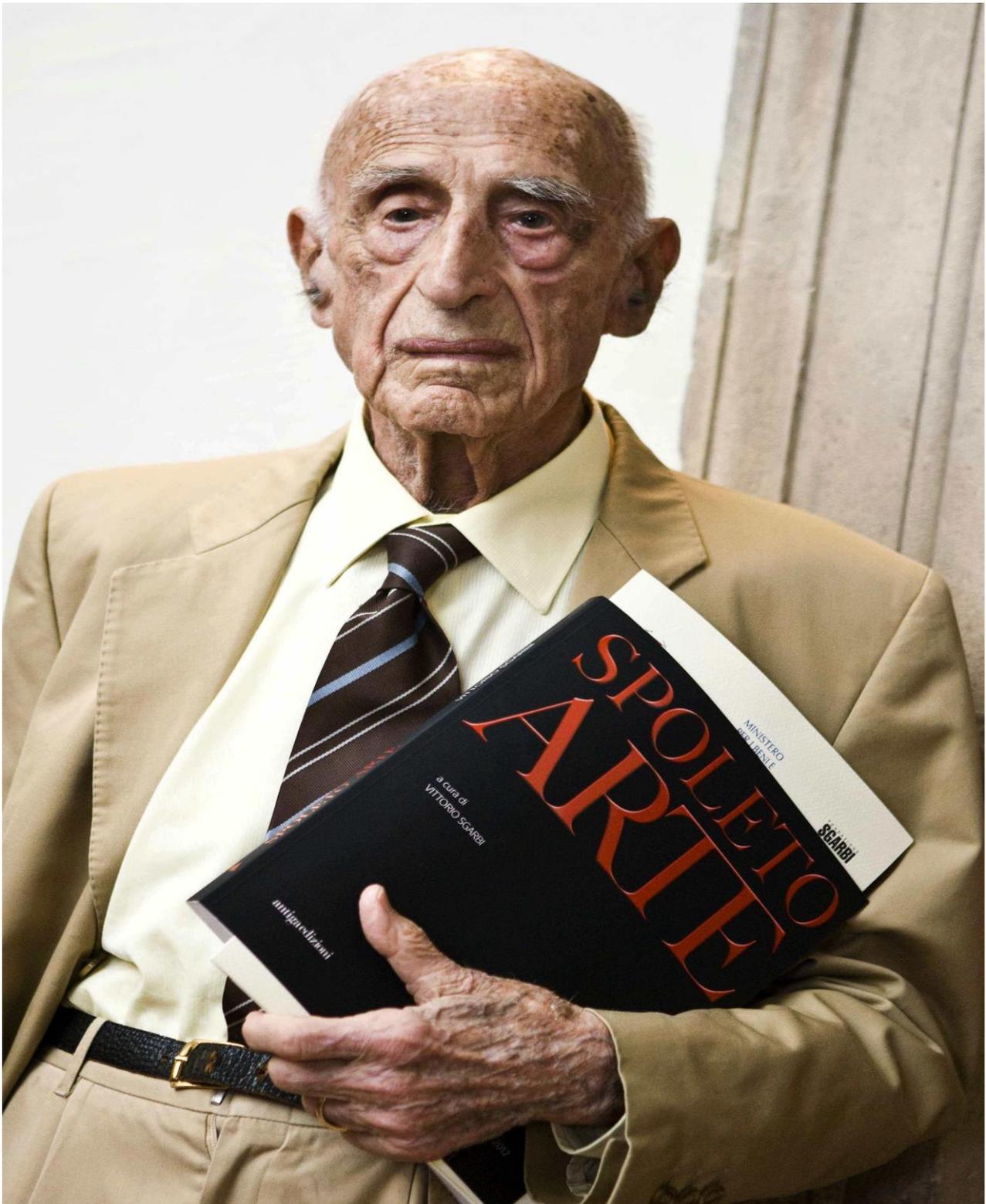
Pablo Picasso ha generato la figlia Paloma in tarda età

- **Creatività**

Per invecchiare senza sviluppare demenza senile, è utile mantenere attive le funzioni cerebrali; si intende creatività l'espressione di se stessi con le più variabili modalità di esecuzione. Sono tipici gli esempi di Picasso, Giuseppe Verdi, Charlie Chaplin, Monet. Nel mondo dell'arte si trovano facilmente vecchi creativi.



*Rita Levi Montalcini (scienza)*



*Gillo d'Orfles*

## Rapporto Anziano – Bambino



Molto stimolante è il rapporto tra nonno e nipote (o in generale tra gli anziani e i bambini).

Il bambino si apre più facilmente con il nonno che coi genitori.

La relazione fra nonno e nipote facilita la possibilità di espressione di entrambi. Raccontando le proprie esperienze, il nonno stimola la comprensione e la fantasia del bambino, diventando strumento di creatività, d'altro canto il bambino genera voglia di vivere nell'anziano, ponendosi come rispettoso ascoltatore e speranza del futuro.

L'interazione nonno-nipote diventa un elemento utile ad entrambi, per i benefici reciproci che ne ricevono, pertanto la soluzione migliore sarebbe la presenza dell'anziano all'interno del nucleo familiare e del focolare domestico, considerate le potenzialità che l'esperienza di vita del nonno rappresenta per una corretta educazione del bambino, invece di relegare l'anziano in case di riposo.



## Alimentazione



Dopo i 65 anni la struttura fisica e metabolica della persona subisce dei mutamenti. Si modificano la dentatura e la muscolatura della bocca, conseguentemente cambia la masticazione e la deglutizione. Il corpo subisce alterazioni anche a livello ghiandolare, producendo meno succhi gastrici. Il fabbisogno calorico diminuisce, perché il metabolismo rallenta e porta ad un aumento del peso corporeo. Tutti questi cambiamenti fisiologici possono compromettere l'assorbimento dei nutrienti. Per una buona qualità della vita la persona anziana deve adattarsi a questi mutamenti osservando semplici ma importanti regole alimentari che gli garantiscono benessere.



## Errori più comuni nell'alimentazione

Oltre il 55% delle persone ultrasessantacinquenni non rientra nei valori corretti di rapporto peso-altezza. Il 40% risulta in sovrappeso e circa il 15% risulta obeso. Gli errori più comuni sono legati allo scorretto consumo, sia in eccesso che in difetto, di alcune tipologie di alimenti, tra i quali frutta, verdura, alcool. Per esempio un bicchiere di vino rosso a tavola libera i radicali liberi e diventa quasi indispensabile, ma ovviamente l'eccesso crea delle conseguenze anche gravi.



**L'errore comune e da non fare è considerare l'anziano come un peso o un intralcio per il quotidiano della famiglia.**

Questa indifferenza nei confronti della ricchezza insita nelle persone anziane si manifesta in particolare nelle società più avanzate tecnologicamente e industrializzate.

