

65+ E SALUTE MENTALE

ANZIANI E SOCIETÀ

Invecchiare è un processo naturale che implica dei cambiamenti e richiede capacità di adattamento. Invecchiare bene significa anche prendersi cura di se stessi. La salute mentale e il benessere sono essenziali in qualsiasi momento della vita, anche nella terza e quarta età.

La salute mentale e la salute fisica sono strettamente collegate. Tutto ciò che quotidianamente viene fatto per prendersi cura della propria salute fisica, come privilegiare un'alimentazione equilibrata o svolgere regolarmente attività fisica, fa bene anche al benessere mentale.

Allo stesso modo, parlare ad esempio delle proprie emozioni – sia di quelle piacevoli, che di quelle meno piacevoli – può portare dei benefici. Se però è abbastanza facile e naturale condividere la propria felicità, esprimere le proprie preoccupazioni e angosce risulta essere piuttosto faticoso. Eppure, condividere questo tipo di emozioni può essere molto liberatorio e di grande aiuto.

Con questo opuscolo, Salutepsi.ch desidera fornire spunti di riflessione, informazioni e risorse utili a favorire, preservare e migliorare la propria salute mentale.

Le persone anziane nella società

Gli anziani sono una componente essenziale della società. Passare al beneficio della pensione significa entrare in una fase della vita, in cui molte persone si dedicano ad attività nuove, sovente non retribuite, diventando una preziosa risorsa per la società. Basti pensare alle molteplici attività di volontariato, al coinvolgimento nella vita comunitaria, al sostegno fornito alle generazioni più giovani, in particolare attraverso l'accudimento dei nipoti e la trasmissione di conoscenze ed esperienze. Oltre al bagaglio di conoscenze ed esperienze che possono offrire alla società, essi spesso dispongono di una risorsa preziosa: il tempo. Le competenze e la disponibilità degli anziani al servizio della comunità sono ancora poco riconosciute e valorizzate, anche se in realtà rappresentano un contributo sociale fondamentale.

Impegnarsi in un'attività di volontariato è benefico anche per chi la svolge, poiché prendersi cura degli altri favorisce il sentimento di utilità e aiuta a mantenere delle relazioni solide tra le persone. Le attività di volontariato permettono di incontrare nuove persone, trasmettere esperienze e restare integrati nella società e hanno quindi un impatto positivo sulla qualità di vita e sul benessere delle persone. Sul nostro territorio esistono diverse organizzazioni in cui è possibile impegnarsi come volontari.

Dedicarsi ad un'attività nuova non è sempre facile. A volte potrebbe volerci un po' di tempo per trovare ciò che fa al caso proprio. Confrontarsi con un familiare o amico può aiutare a identificare l'attività più adatta a sé.

RISORSE

Associazione Ticinese Terza Età

www.atte.ch/volontariato

> Servizi > Volontariato

091 850 05 54

Conferenza del volontariato sociale

www.volontariato-ticino.ch

091 970 20 11

Croce Rossa Svizzera, Associazione cantonale Ticino

www.crocerossaticino.ch

> Aiutaci > Diventa volontario

091 973 23 00

GenerazionePiù

www.generazionepiu.ch

091 910 20 21

Pro Senectute Ticino e Moesano

www.ti.prosenectute.ch

> Impegno > Diventare volontario

091 912 17 17

INFORMAZIONI UTILI

Croce Rossa Svizzera

www.redcross.ch/it

> Collaborare con noi > Volontariato

Pro Senectute Svizzera

www.prosenectute.ch/it

> Info > Quotidianità e tempo libero

L'importanza delle attività sociali

Con l'avanzare dell'età, le relazioni sociali generalmente tendono a diminuire. La riduzione o l'assenza di attività sociali possono condurre a sentimenti di solitudine e avere un effetto negativo sul benessere psichico. Per questo è importante cercare di restare in contatto con la famiglia e gli amici, e mantenere un'attività sociale stimolante.

Scegliere delle attività sociali adatte ai propri interessi, alle proprie capacità e preferenze, per fare qualcosa che piace, in buona compagnia, è importante. Fissare degli obiettivi e avere dei progetti favorisce il benessere psichico. Valorizzare i propri punti di forza, ciò che si sa fare bene, permette di essere e di sentirsi utili. Anche rimanere mentalmente attivi, ad esempio allenando la memoria, stimolando la curiosità, dedicandosi a nuovi interessi, favorisce un invecchiamento in buona salute.

Se si comincia a provare la sensazione di solitudine o di isolamento, è opportuno chiedere aiuto. In Ticino, le principali organizzazioni e associazioni che si occupano di anziani e di invecchiamento attivo (Pro Senectute, ATTE, Generazione Più), rappresentano un'importante risorsa per le persone di 65 anni e più, poiché offrono vari servizi di aiuto e sostegno, oltre a numerose attività sociali e di svago per il tempo libero (per i contatti si veda a destra). Anche i comuni propongono spesso svariate attività per gli anziani: l'amministrazione del proprio comune di residenza può fornire le relative informazioni. Quando il disagio o il malessere è forte, è possibile rivolgersi al proprio medico di famiglia, che potrà fornire aiuto e supporto.

RISORSE

Associazione Ticinese Terza Età

www.atte.ch

091 850 05 50

Corsi delle università popolari

www.uni-3.ch

c/o ATTE

091 850 05 52

GenerazionePiù

www.generazionepiu.ch

091 910 20 21

Piattaforma dei Centri Diurni

www.centridiurni.ch

c/o GenerazionePiù

091 910 20 21

Pro Senectute Ticino e Moesano

www.ti.prosenectute.ch

091 912 17 17

L'importanza del sostegno sociale

Nella vita di ogni persona, l'entourage (la cerchia di familiari e amici) gioca un ruolo molto importante. Per una persona anziana, il sentimento di sostegno sociale e di appartenenza rappresenta un fattore protettivo per la sua salute e il suo benessere. Familiari e amici possono inoltre individuare eventuali segnali di malessere che potrebbero richiedere assistenza, cure o una presa in carico particolare.

Spesso le persone fanno fatica ad esprimere spontaneamente la propria sofferenza e il proprio disagio, a volte per paura di risultare un peso per gli altri, altre volte perché non si rendono conto del proprio stato di salute. Se si è preoccupati per qualcuno, conviene non aspettarsi che questi esprima spontaneamente la propria

sofferenza, ma cercare, ad esempio, il dialogo, invitando la persona a condividere le proprie emozioni, interessandosi al suo stato attuale e chiedendole se qualcosa la preoccupa. È importante non metterle fretta, lasciarle il tempo di rispondere e prendersi il tempo di ascoltare. Riconoscere la sofferenza e non banalizzare ciò che la persona esprime (parole, atteggiamenti). Se necessario, può essere utile proporre alla persona di accompagnarla ad un consulto da un/a professionista, in modo che possa ricevere un'assistenza adeguata, anche se a volte potrebbe volerci un po' di tempo prima di accettare un aiuto esterno. È opportuno ricordare che anche il familiare che assiste può trarre sollievo nel cercare un sostegno per sé.

RISORSE

Associazione Ticinese Terza Età

www.atte.ch

091 850 05 50

GenerazionePiù

www.generazionepiu.ch

091 910 20 21

Piattaforma dei Centri Diurni

www.centridiurni.ch

091 910 20 21

Pro Senectute Ticino e Moesano

www.ti.prosenectute.ch

091 912 17 17

**CAMBIAMENTI
E SFIDE
SIGNIFICATIVE**

Passaggio al pensionamento

Il pensionamento è... un'occasione per prendere la vita con più calma, per occuparsi di se stessi e per coltivare le proprie passioni. Ciononostante, alcuni aspetti potrebbero emergere e influenzare il proprio benessere: gestire il tempo a disposizione, ridurre i contatti con i colleghi, cambiare statuto e doversi "ridefinire" rappresentano delle sfide emotivamente delicate.

Per affrontare serenamente questa transizione, è importante prepararsi bene. Anticipare ciò che sta per cambiare aiuta ad essere meno sorpresi quando arriverà il momento. Per questo è utile pianificare le diverse opzioni che questa nuova fase offrirà, identificando le attività che sostituiranno il lavoro e daranno una struttura alle proprie giornate.

Il passaggio al pensionamento non implica solamente una piccola rivoluzione nei ritmi personali, ma anche nell'equilibrio della coppia, che deve "reimparare" a vivere insieme. I due partner possono avere idee diverse riguardo a come desiderano vivere la propria pensione. Può anche accadere che non vadano in pensione allo stesso momento, il che può causare delle differenze nel modo e nel ritmo di vita di ciascuno, generando a volte tensioni. È quindi importante prepararsi insieme a questa fase, condividendo le proprie aspettative e preoccupazioni.

Smettere di lavorare rimane una transizione emotivamente delicata. Oltre a dedicarsi ad attività che fanno stare bene, è importante cercare sostegno in caso di difficoltà.

RISORSE

Associazione Ticinese Terza Età

Corsi di preparazione al pensionamento

www.atte.ch

> Attività > Corsi di preparazione al pensionamento

091 850 05 52

Pro Senectute Ticino e Moesano

www.ti.prosenectute.ch

> Tempo libero > Corsi di preparazione al pensionamento

091 912 17 17

INFORMAZIONI UTILI

Esistono vari corsi, attività e possibilità di volontariato proposte dal proprio comune o dalle associazioni nella propria regione

Ch.ch

www.ch.ch

> AVS > Come prepararsi alla pensione?

Previdenza per la vecchiaia

www.ch.ch/it/previdenza-vecchiaia

Croce Rossa Svizzera

Previdenza e successione

www.previdenza.redcross.ch

Pro Senectute Svizzera

www.prosenectute.ch/it

> Info > Quotidianità e tempo libero > Pensionamento

Riduzione del tenore di vita – Problemi di indebitamento

Il passaggio al pensionamento comporta spesso una riduzione del reddito. In assenza di riserve finanziarie, la gestione delle risorse può rivelarsi delicata: la somma a disposizione per le attività del tempo libero si riduce e le spese impreviste possono gravare sul budget. Nella nostra società, parlare della propria situazione finanziaria non è qualcosa che si fa facilmente. Difficoltà finanziarie temporanee e/o una situazione di indebitamento possono essere fonte di forte stress. Per trovare delle soluzioni, è però importante riuscire a confidarsi con qualcuno di cui ci si fida e rivolgersi agli enti che forniscono aiuto.

Esiste ad esempio il servizio sociale di Pro Senectute, che propone una consulenza finanziaria per rispondere a domande relative al budget e per accompagnare nel processo di richiesta di aiuti finanziari disponibili. Questi professionisti possono anche ascoltare le preoccupazioni, dare sostegno e, se necessario, indirizzare verso uno/a specialista della salute mentale.

RISORSE

Caritas Svizzera

www.caritas.ch/it

> Trovare aiuto > SOS Info Debiti
0800 708 708 (Hotline gratuita e anonima)

Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone Ticino

www.ti.ch/ias

> Persone > Pensionamento

Pro Senectute Ticino e Moesano

www.ti.prosenectute.ch

> Consulenza > Finanze > Aiuti finanziari
091 912 17 17

Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio del Cantone Ticino

www.ti.ch/anziani

> Mantenimento a domicilio > Aiuti diretti
091 814 70 38

INFORMAZIONI UTILI

Pro Senectute Svizzera

www.prosenectute.ch/it

> Info > Finanze

Ch.ch

www.ch.ch/it/indebitamento-eccessivo-consigli-e-aiuti

> Indebitamento eccessivo - Consigli e aiuti

Ansie, malattie e infortuni, lutto

Ogni persona è unica, con le proprie esperienze e il proprio vissuto, in un contesto del tutto personale. Per alcuni, il processo di invecchiamento può destare preoccupazioni o ansie, che possono essere legate a qualcosa di molto specifico, come la paura di ammalarsi, di avere un infortunio, di perdere la propria autonomia, di andare a vivere in una casa per anziani, di morire o di perdere una persona cara. Le preoccupazioni e le ansie possono però anche essere più generalizzate, senza un motivo specifico. La salute mentale può anche essere indebolita da una malattia o un infortunio.

Quando ci si ammala o si subisce un infortunio, le cure sono naturalmente orientate al recupero fisico. Questo tipo di esperienza può tuttavia ripercuotersi anche sui pensieri e sulla sfera emotiva. I sintomi della malattia o le conseguenze di un infortunio potrebbero essere aggravati dall'ansia, dalla paura del dolore, di non riuscire a recuperare, di perdere la propria autonomia o di morire.

Parlare di eventuali preoccupazioni e/o ansie, per esempio con le persone che forniscono le cure o con uno/a specialista della salute mentale, può rivelarsi molto utile per affrontare la situazione ed elaborare ciò che si sta vivendo. Esistono anche gruppi di auto-aiuto, composti da persone con esperienze simili e con le quali è possibile condividere il proprio vissuto.

Oltre a ciò, le persone anziane sono purtroppo confrontate più spesso con la perdita di una persona cara. Si tratta di un'esperienza di vita difficile, che espone ad una moltitudine di sentimenti: il dolore della perdita, la paura della solitudine, il sollievo di non vedere più soffrire la persona amata, l'angoscia per la propria morte, il desiderio di raggiungere chi se n'è andato. Provare questo tipo di sentimenti è normale, a volte si presentano nei giorni successivi alla perdita, altre volte si manifestano solo col tempo. Può accadere che l'intensità e la durata di queste emozioni e sentimenti indeboliscano il benessere psichico e la salute in generale, per questo occorre prestare attenzione a ciò che si prova e cercare aiuto e sostegno per superare i momenti difficili.

RISORSE

Auto Aiuto Ticino
www.auto-aiuto.ch
 > Elenco gruppi
 091 970 20 11

Divisione dell'azione sociale e delle famiglie del Cantone Ticino
www.ti.ch/familiaricuranti
 > Sostegno ai familiari curanti
 091 814 70 11

Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio del Cantone Ticino
www.ti.ch/anziani
 091 814 70 21

Familiari curanti (in particolare anziani curanti)

Nel corso della vita di una coppia, la relazione fra i partner evolve. Uno dei cambiamenti più significativi accade quando uno dei due diventa il "familiare curante" dell'altro. Questa transizione può essere graduale o improvvisa, ma in ogni caso porta ad una profonda trasformazione della vita di coppia e della relazione, che passa gradualmente ad una relazione di aiuto. Per entrambi i partner, tale cambiamento può non essere facile da vivere, da elaborare e da accettare.

Per aiutarsi a vivere il più serenamente possibile l'evoluzione della relazione, è importante che entrambi i partner possano parlare della loro situazione, condividere i propri dubbi, riconoscere i propri limiti, le proprie difficoltà, ma anche i propri bisogni. Idealmente, sarebbe utile parlarne prima che la situazione si presenti, quando entrambi sono ancora in buona salute, al fine di evitare l'urgenza, gli

eventuali disagi, le tensioni e le incomprensioni. Anche poter contare sull'appoggio di una persona di fiducia, con la quale potersi confidare al di fuori della coppia, può essere una risorsa preziosa.

Occorre inoltre che il familiare curante stia attento anche alla propria salute, fisica e mentale, e che preservi le energie, prendendosi cura dei propri bisogni e concedendosi del tempo per riposare. In caso di necessità, è fondamentale cercare sostegno, per esempio di altri membri della famiglia, di amici o, se ciò non è possibile, dei servizi di sostegno. Il medico di famiglia, un'associazione per le persone anziane o per familiari curanti, un servizio sociale, potranno fornire utili indicazioni in merito a questo argomento. In quanto familiare curante, può anche essere utile riflettere sui propri limiti, per anticipare l'eventuale momento in cui non sarà più possibile assumere questo ruolo.

RISORSE

Divisione dell'azione sociale e delle famiglie del Cantone Ticino

www.ti.ch/familiaricuranti

> Sostegno ai familiari curanti

091 814 70 11

Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio del Cantone Ticino

www.ti.ch/anziani

091 814 70 21

Pro Senectute Ticino e Moesano

www.ti.prosenectute.ch

> Aiuti > Servizi di sgravio

091 912 17 17

INFORMAZIONI UTILI

Croce Rossa Svizzera

www.familiari-curanti.redcross.ch

Giornata dei familiari curanti

www.giornata-familiari-curanti.ch

Pro Senectute Svizzera

www.prosenectute.ch/it

> Info > Salute > Assistere e curare famigliari

Rapporto con il proprio corpo e immagine di sé

Fin dal primo giorno di vita il corpo è in continua trasformazione. A volte vedere il proprio corpo cambiare è una grande sfida. In una società ancora molto orientata all'immagine, all'apparenza, alla giovinezza, invecchiare può risultare ancora più impegnativo. Prendersi cura di sé, privilegiando uno stile di vita favorevole alla salute è importante in ogni tappa della vita: ad esempio preferendo un'alimentazione equilibrata, svolgendo sufficiente attività fisica, rispettando un buon ritmo sonno-veglia e dedicandosi ad attività piacevoli.

Pur essendo un processo che tocca tutti, ogni persona affronta in modo molto individuale questa fase della vita; per alcuni può essere più impegnativo che per altri. A volte, per accettare i cambiamenti è necessario svolgere un lavoro su se stessi, che può richiedere del tempo. Adottare un'attitudine positiva nei confronti dell'invecchiamento e verso se stessi aiuta ad affrontare questa fase della vita in maniera più serena e favorisce il benessere.

Parlare e confidarsi con i propri cari di ciò che si prova, aiuta a prendere coscienza del fatto che non si è i soli ad avere interrogativi, dubbi e timori. In caso di difficoltà, coinvolgere una persona di fiducia o un/a professionista permette di essere accompagnati in questo processo e ad elaborare ciò che si prova.

RISORSE

Associazione GINCO

www.gincoticino.ch

079 249 49 39

Associazione PIPA

www.lnrg.ch/pipa

079 357 31 24

INFORMAZIONI UTILI

Pro Senectute Svizzera

www.prosenectute.ch/it

> Info > Salute

Servizio di promozione e valutazione sanitaria del Cantone Ticino

www.ti.ch/promozionesalute

Mantenere la propria autonomia

Mantenere una certa autonomia può risultare talvolta difficile, soprattutto quando alcune difficoltà, come una mobilità ridotta, limitano le attività quotidiane. Anche se le capacità fisiche cambiano, molti piaceri rimangono invariati ed è sempre possibile scoprirne di nuovi. È importante cercare di mantenersi attivi, se necessario adattando le attività ad una diversa condizione personale.

Muoversi regolarmente consente di rimanere indipendenti e autonomi più a lungo. Se la propria condizione fisica lo permette, è molto utile, per esempio, continuare a praticare il proprio sport preferito. La ginnastica dolce, le passeggiate e il nuoto sono tutte attività che aiutano a mantenere e migliorare la propria condizione fisica.

Quando si è abituati a “cavarsela da soli”, può essere difficile chiedere e accettare aiuto per svolgere le faccende quotidiane. L'intervento di un servizio di assistenza e cura a domicilio comporta la delega ad altri di attività che solitamente si eseguivano personalmente. A volte, però, rinunciare ad un po' di indipendenza può far risparmiare tempo ed energie che si possono dedicare ad attività più piacevoli e a persone che arricchiscono la propria vita. È importante chiedere e accettare aiuto quando si raggiunge il limite.

RISORSE

Associazione PIPA

www.lnrg.ch/pipa

079 357 31 24

Gambe forti – Camminare sicuri

www.camminaresicuri.ch

031 390 22 22

Pro Senectute Ticino e Moesano

www.ti.prosenectute.ch

> Aiuti

091 912 17 17

Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio del Cantone Ticino

www.ti.ch/anziani

> Assistenza e cure a domicilio

091 814 70 21

> Mantenimento a domicilio

091 814 70 21

INFORMAZIONI UTILI

Pro Senectute Svizzera

www.prosenectute.ch/it

> Info > Quotidianità e tempo libero > La mobilità nell'anzianità

Ufficio prevenzione infortuni

www.bfu.ch/it

> Anziani



**DISTURBI
E DISAGIO**

Disturbi cognitivi

Una preoccupazione frequente è legata alla riduzione delle abilità cognitive, come la memoria. Una certa fragilità fa parte del normale processo di invecchiamento. Se però si manifestano delle dimenticanze che impediscono lo svolgimento delle attività quotidiane, è opportuno approfondire la situazione e cercare di comprenderne le cause. Anche se non è possibile contrastare del tutto questo processo, è sempre possibile allenare il cervello per aiutarlo a restare in forma o rallentare un eventuale peggioramento delle proprie abilità.

Alcune abitudini che mantengono il cervello elastico e in allenamento:

- mantenere un atteggiamento curioso e aperto verso cose nuove;
- leggere, risolvere cruciverba, fare giochi di società;
- ascoltare musica o suonare uno strumento;
- avere un'alimentazione equilibrata;
- praticare attività fisica regolarmente;
- coltivare la propria "intelligenza sociale", ad esempio tramite contatti con la famiglia e gli amici.

RISORSE

Alzheimer Ticino

www.alzheimer-schweiz.ch/it/ticino

091 912 17 07

Associazione GINCO

www.gincoticino.ch

079 249 49 39

Associazione Ticinese Terza Età

www.atte.ch

> Attività > Università della terza età – UNI3

091 850 05 52

GenerazionePiù

www.generazionepiu.ch

> Le nostre attività > Corsi

091 910 20 21

Pro Senectute Ticino e Moesano

www.ti.prosenectute.ch

> Aiuti > Servizi di supporto > Gruppi di attivazione cognitiva

091 912 17 17

INFORMAZIONI UTILI

Associazione Alzheimer Svizzera

Consigli, supporto e assistenza per persone affette da Alzheimer e i loro cari

www.alzheimer-schweiz.ch/it

Memo-info.ch

Informazioni su demenza e prevenzione, possibilità di sostegno

www.memo-info.ch/it

Pro Senectute Svizzera

www.prosenectute.ch/it

> Info > Salute > Malattie > Demenza o smemoratezza

Consumo di alcol, farmaci e gioco d'azzardo

Per la maggior parte delle persone anziane, il consumo di alcol rimane a basso rischio, inserito in un contesto sociale e di convivialità. Per alcuni, tuttavia, il consumo eccessivo di alcol, ma anche l'abuso di farmaci o il gioco d'azzardo compulsivo, diventano delle abitudini per dimenticare una vita quotidiana difficile o per cercare di superare delle situazioni di malessere, anche senza che sia necessariamente fatto in maniera cosciente.

Il rischio di un consumo problematico di alcol, di farmaci o di gioco d'azzardo compulsivo può aumentare dopo il pensionamento (più tempo a disposizione, bisogno di mantenere i legami sociali e di tenersi occupati). Il consumo di alcol e farmaci potrebbe anche au-

mentare a causa di un lutto, dell'isolamento, di disturbi del sonno, di dolori cronici o di ansia. A lungo andare, questi comportamenti acutizzano situazioni già difficili, che a loro volta aumentano il malessere, con il rischio di dare il via ad un circolo vizioso.

Il consumo eccessivo di alcol, farmaci o gioco d'azzardo non aiuta a stare meglio. Mobilitare le proprie risorse individuali, coltivare le relazioni sociali con la famiglia e gli amici, partecipare alla vita del proprio quartiere o del proprio comune sono strategie efficaci per ridurre il rischio di comportamenti problematici, favorire il benessere e l'autonomia in maniera duratura.

RISORSE

Dipendenze Svizzera – Consumo di alcol
www.consumodialcol.ch

Gruppo Azzardo Ticino Prevenzione
www.giocoresponsabile.com
0800 000 330

Ingrado – Servizi per le dipendenze
www.ingrado.ch
091 922 60 06

SafeZone – Consulenza online sulle dipendenze
www.safezone.ch/it

INFORMAZIONI UTILI

TicinoAddiction – Associazione professionisti delle dipendenze
www.ticinoaddiction.ch

Invecchiamento e dipendenze
www.dipendenze-e-invecchiamento.ch

Dipendenze Svizzera
www.dipendenzesvizzera.ch

Opuscolo a cura
di Salutepsi.ch

Tutte le informazioni sono
disponibili sul nostro sito
internet, nella rubrica
"65+ e salute mentale"

www.salutepsi.ch