

Conosci i tuoi anziani



Sostegno agli anziani



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contenuti del corso



01 Introduzione e definizione di invecchiamento

02 Sfide dell'invecchiamento

03 Cambiamenti sociali e fisici

04 L'ABC per invecchiare bene



TEAM 4
excellence

deses3

voluntariat
pentru viață

petit pas

INBIE

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Modulo 02

**Al completamento di questo modulo, sarai
in grado di :**

- Comprendere le sfide dell'invecchiamento
- Comprendere le sfide dell'essere un caregiver
 - Imparare informazioni sul coordinamento delle cure
- Imparare informazioni sulla salute del cervello
- Comprendere la paura di invecchiare e morire (tanatofobia)
- Imparare le tecniche per aiutare gli anziani a superare la tanatofobia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Le sfide dell'invecchiamento

Impegno e scopo

Mobilità e movimento

Benessere finanziario

Vita quotidiana e stile di vita



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Le sfide del caregiving

L'assistenza agli anziani è fornita da assistenti informali (non retribuiti) e formali (retribuiti). Entrambi i gruppi si prendono sempre più cura di persone con livelli elevati di acutezza mentale e condizioni complesse.



I caregiver familiari spesso si destreggiano tra altre responsabilità familiari e lavorative e vivono lontani dal destinatario dell'assistenza: hanno bisogno di supporto, formazione, risorse e strumenti migliori per prendersi cura dei propri cari e di se stessi.

Dal punto di vista professionale, la carenza di personale e le preoccupazioni relative alla qualità incombono molto, quindi sono necessarie nuove soluzioni per aiutare a reclutare, formare, sviluppare e utilizzare lo scarso capitale umano.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



I caregivers

- ***Più impegnative sono le esigenze dei pazienti, più complesso, impegnativo e stressante potrebbe essere il ruolo del caregiver.***
- ***Lo stress e la riduzione del tempo per i bisogni personali sono due grandi sfide che gli operatori sanitari devono affrontare.***
- ***Il caregiving può spesso essere sottovalutato da coloro che non hanno mai ricoperto quel ruolo.***
- ***I caregiver devono avere buone capacità di comunicazione e capacità interpersonali; molta pazienza e resistenza; la conoscenza dei termini sanitari, delle condizioni mediche e dei farmaci, perché spesso hanno bisogno di lavorare attraverso situazioni familiari, crisi ed eventi potenzialmente letali legati all'assistenza dei loro clienti, che possono coinvolgere anche le forze dell'ordine e gli avvocati.***
- ***Spesso i caregiver si trovano a lavorare sodo, a ricevere una paga bassa, nessun giorno di ferie o giorni di malattia e nessuna assicurazione sanitaria o dentale, con poche possibilità di permetterselo.***
- ***Psicologicamente, che si tratti di badanti retribuiti o familiari, le sfide che devono affrontare possono facilmente sfociare nel burnout.***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



La salute del cervello

La salute del cervello si riferisce al modo in cui il cervello di una persona funziona in diverse aree. Gli aspetti della salute del cervello includono:



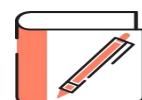
Salute cognitiva

- quanto bene pensi, impari e ricordi



Funzione motoria

- quanto bene esegui e controlli i movimenti, incluso l'equilibrio



Funzione tattile

- quanto bene ti senti e rispondi alle sensazioni tattili, inclusi pressione, dolore e temperatura.



Funzione emotiva

- quanto bene interpreti e rispondi alle emozioni (sia piacevoli che spiacevoli)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



La salute del cervello

La salute del cervello può essere influenzata da cambiamenti nel cervello legati all'età, lesioni come ictus o trauma cranico, disturbi dell'umore come depressione, disturbo da uso di sostanze o dipendenza e malattie come il morbo di Alzheimer.



Alcuni cambiamenti nel modo di pensare sono comuni quando le persone invecchiano. Ad esempio, gli anziani possono:

- **Essere più lenti nel trovare le parole e nel ricordare i nomi**
- **Avere più problemi con il multitasking**
- **Sperimentare lievi diminuzioni nella capacità di prestare attenzione.**

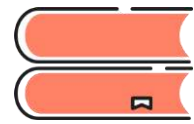


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



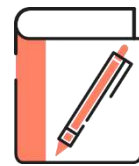
Paura di invecchiare

Invecchiare è qualcosa che capita a tutti noi e come la morte e le tasse è purtroppo inevitabile:



Vai alla radice del problema

- riconoscere la fonte della fobia e risalire a ciò che sta realmente causando il problema;
- affrontare un ricordo o un'idea dolorosa può aiutare notevolmente a ridurre l'impatto di una fobia attraverso la comprensione.



Guarda il lato positivo

- concentrarsi non solo sugli aspetti negativi dell'invecchiamento, ma anche su quelli positivi;
- è un'opportunità per rallentare e godersi la vita.



Guarda gli esempi giusti

- molte persone raggiungono la vecchiaia mantenendo molte delle loro facoltà;
- guarda ad alcuni di loro per trovare ispirazione, siano essi nei media o membri della tua stessa famiglia.



Pianifica

- pianifica il futuro e la vecchiaia
- preparare una buona pensione e fare alcuni piani su come trascorrere il tempo, aiuta a guardare con impazienza alla vecchiaia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Paura di morire

La tanatofobia è una forma di ansia caratterizzata dalla paura della propria morte o del processo di morte. Viene comunemente chiamata ansia da morte.

L'ansia da morte non è definita come un disturbo distinto, ma può essere collegata ad altri disturbi depressivi o d'ansia. Questi includono:

- **Disturbo da stress post-traumatico o PTSD**
- **Disturbi da panico e attacchi di panico**
- **Disturbi d'ansia da malattia precedentemente chiamati ipocondria.**

Una persona può provare estrema ansia e paura quando considera che la morte è inevitabile. Può anche sperimentare:

- **Paura della separazione**
- **Paura di affrontare una perdita**
- **Preoccupazione di lasciare indietro i propri cari.**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Paura di morire

Sintomi e diagnosi

La paura della morte è considerata una fobia se la paura:

- **Sorge quasi ogni volta che una persona pensa di morire**
- **Persiste per più di 6 mesi**
- **Interferisce con la vita quotidiana o nelle relazioni.**



I sintomi chiave che una persona con fobia della morte può avere includono:

- **Paura o ansia immediata quando si pensa alla morte o al processo della morte**
- **Attacchi di panico che possono causare vertigini, vampate di calore, sudorazione e frequenza cardiaca aumentata o irregolare**
- **Evitare le situazioni in cui potrebbe essere necessario pensare alla morte**
- **Sentirsi male o avere dolori allo stomaco quando si pensa alla morte o al morire**
- **Sensazioni generali di depressione o ansia.**

Le fobie possono portare una persona a sentirsi isolata ed evitare il contatto con amici e familiari per lunghi periodi.

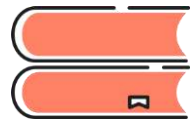


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Paura di morire

La tanatofobia può essere collegata a :



Fobie specifiche

- gli oggetti più comuni delle fobie sono cose che possono causare danni o morte, inclusi serpenti, ragni, aerei e altezze;



Disturbi da panico

- durante un attacco di panico, le persone possono sentire una perdita di controllo e un'intensa paura di morire o che possa succedere qualcosa;



Disturbi d'ansia da malattia

- l'ansia da morte può essere collegata a disturbi d'ansia da malattia, precedentemente noti come ipocondria;

L'esperienza dell'ansia da morte può variare, a seconda di fattori individuali. Questi includono:

- **Età.** Uno studio del 2017 suggerisce che gli anziani temono il processo di morte, mentre i più giovani temono più comunemente la morte stessa
- **Sesso.** Secondo uno studio del 2012, le donne avevano più probabilità degli uomini di temere la morte dei propri cari e le conseguenze della loro morte.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Paura di morire

Superare la tanatofobia

Un medico può raccomandare ad una persona con tanatofobia di sottoporsi ad un trattamento per un disturbo d'ansia, fobia o per una specifica causa alla base della sua paura.



- **Terapia cognitivo comportamentale (CBT)**
- **Psicoterapia**
- **Terapia dell'Esposizione (NET)**
- **Farmaco**
- **Tecniche di rilassamento**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sommario

Sfide dell'invecchiamento

Le sfide più comuni dell'invecchiamento sono legate a: impegno e scopo, benessere finanziario, mobilità e movimento, vita quotidiana e stile di vita.

Le sfide del caregiving

Psicologicamente, che si tratti di badanti retribuiti o familiari, le sfide che devono affrontare possono facilmente sfociare nel burnout. I caregiver devono pianificare il tempo per prendersi cura di sé in modo da non scivolare in uno stato mentale in cui si sentono scoraggiati, intrappolati, bloccati, senza speranza o depressi.



Paura di invecchiare

Per superare la paura di invecchiare è necessario: arrivare alla radice del problema, concentrarsi sui lati positivi, gli esempi giusti e pianificando il futuro.

Salute del cervello

La salute del cervello può essere influenzata da cambiamenti nel cervello legati all'età, lesioni come ictus o trauma cranico, disturbi dell'umore come depressione, disturbo da uso di sostanze o dipendenza e malattie come il morbo di Alzheimer.

Paura di morire

La tanatofobia è una forma di ansia caratterizzata dalla paura della propria morte o del processo di morte. La tanatofobia può essere collegata ad altre fobie e disturbi e può essere superata con CBT, psicoterapia, terapia dell'esposizione, farmaci, tecniche di rilassamento.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Grazie!

Riconoscimenti

Questo documento ha ricevuto finanziamenti dalla Commissione europea nell'ambito della convenzione di sovvenzione numero 2020-1-RO01-KA204-080320, progetto ERASMUS+ Strategic Partnership "Supporting Elderly Needs Is Our Responsibility".



Contattaci

office@team4excellence.ro

<https://courses.trainingclub.eu/>

<https://trainingclub.eu/senior>



Disclaimer: Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un avallo del contenuto che riflette solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che potrebbe essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

