

Conosci i tuoi anziani



Sostegno agli anziani



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





Modulo 03

Al completamento di questo modulo, sarai
in grado di :

- Comprendere i cambiamenti sociali e fisici dell'invecchiamento
- Imparare tecniche per aiutare gli anziani ad affrontare e superare i cambiamenti



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



Cambiamenti sociali - Depressione

Gli anziani affrontano la solitudine e la depressione in modo molto diverso rispetto ai giovani adulti, poiché potrebbero non capire che ciò che stanno vivendo è in realtà una depressione clinica. Di conseguenza, molti rimangono non diagnosticati e non trattati.

Fattori di sviluppo della depressione:

- Disabilità fisiche
- Condizioni mediche croniche
- Essere una donna
- Vivere da soli senza un sistema di supporto
- Abuso di sostanze
- Alcuni farmaci
- Perdita di una persona cara ed eventi stressanti della vita
- Paura della morte
- Danni all'immagine corporea
- Alta pressione sanguigna
- Dolore cronico
- Demenza e Alzheimer

Sintomi e segni della depressione nell'anziano:

- Pessimismo cronico e disperazione
- Senso di colpa e di inutilità
- Irritabilità e irrequietezza
- Insonnia, disturbi del sonno o dormire troppo
- Problemi alimentari inclusi sia l'eccesso di cibo che la perdita di appetito
- Dolori, problemi digestivi persistenti senza causa trattabile o identificabile
- Fatica e poca energia
- Perdita di interesse per le attività ed evitamento delle situazioni sociali
- Difficoltà a concentrarsi e prendere decisioni
- Pensieri suicidi.



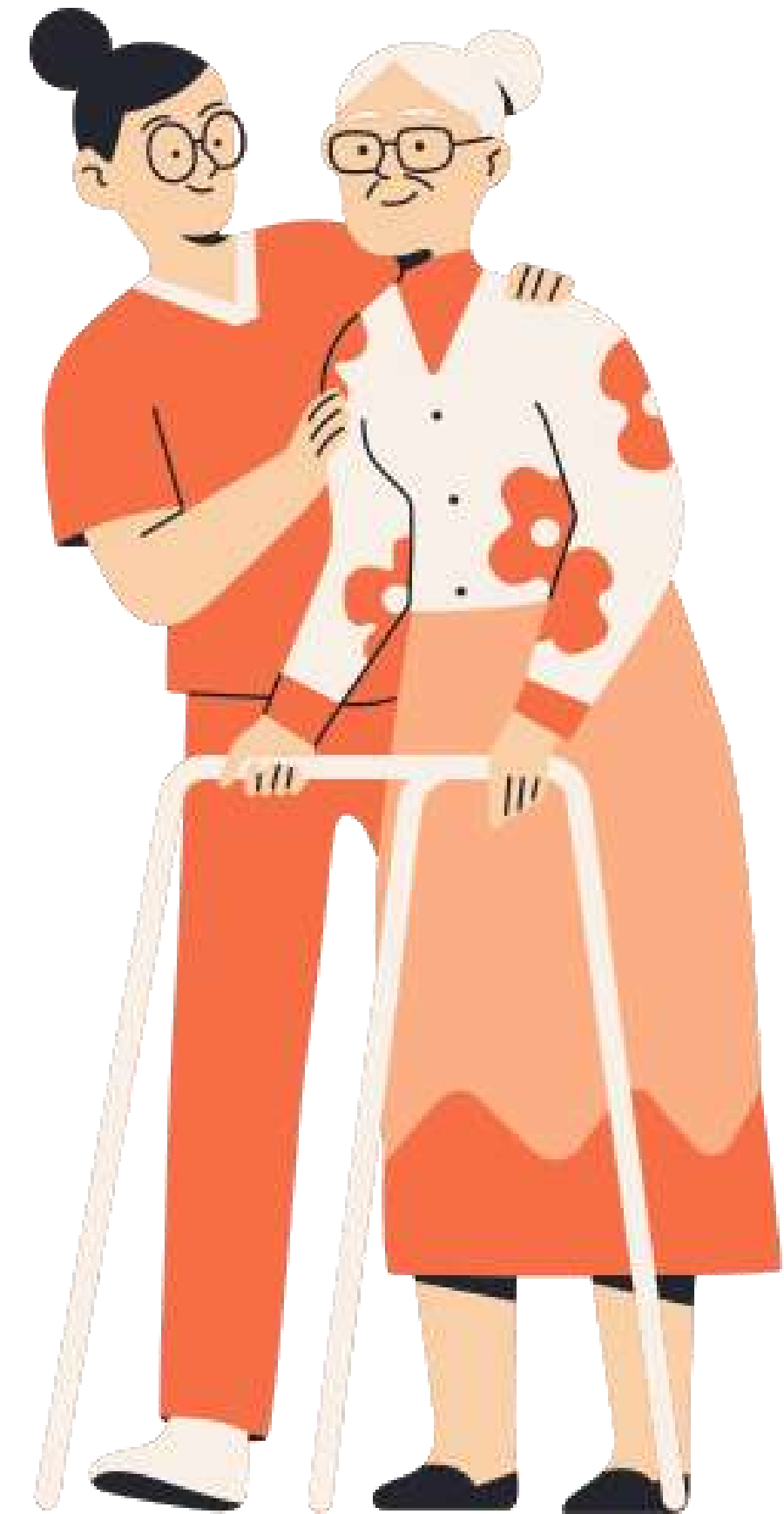
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Cambiamenti sociali - Depressione

Come ridurre e trattare la solitudine e la depressione negli anziani

- Valuta i farmaci
- Gruppi di supporto e terapia
- Attività sociali
- Hobby soddisfacenti
- Attività fisica
- Dieta e nutrizione



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



Cambiamenti sociali - Isolamento

Il problema principale dell'isolamento sociale è come influisce sulla salute, sulla qualità della vita e sul benessere degli anziani.

Modi per aiutare a migliorare la vita degli anziani



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



Cambiamenti sociali - Resilienza



La resilienza rappresenta il modo per superare sia le visioni cliniche che associano l'invecchiamento con il declino, la fragilità e la malattia da un lato, sia le visioni strettamente definite dell'invecchiamento di successo come minimo declino o perdita cognitiva, sociale o funzionale dall'altro. La resilienza è più ampia, più stratificata; può includere sia la vulnerabilità che la prosperità. Quando pensiamo alla resilienza dobbiamo essere attenti ai contesti in cui le persone vivono.



Impariamo dalle persone anziane che la resilienza può incorporare e bilanciare la vulnerabilità insieme alla forza in un'ampia gamma di contesti. Le persone possono convivere con malattie croniche, perdite personali o circostanze difficili, ma si considerano resilienti. La resilienza non riguarda solo il "riprendersi" o il raggiungimento di qualcosa nonostante le avversità. Le persone anziane spesso si considerano resilienti a causa delle avversità e della loro continua abilità nel negoziare e superare le sfide e le perdite nel tempo.



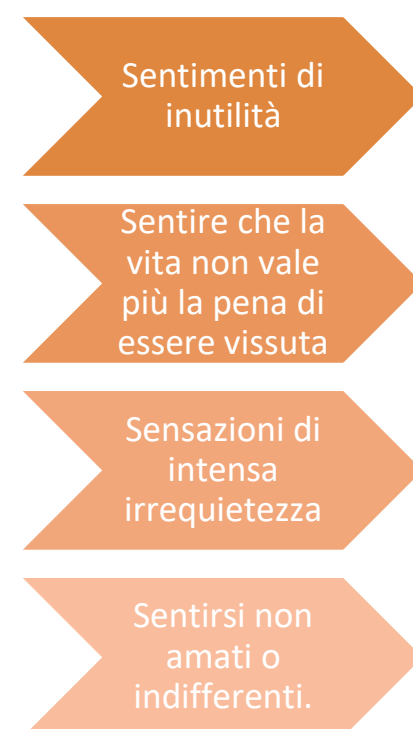
Comprendere la resilienza tra le persone anziane dal loro punto di vista ci mostra che per migliorare la vecchiaia, è necessario prestare molta più attenzione all'investimento e all'ottimizzazione dei nostri ambienti di vita per sostenere il benessere in età avanzata. Dobbiamo occuparci dei modi in cui i servizi, gli spazi pubblici e la legislazione pertinente opera, del buon sostegno al reddito e i sistemi fiscali, le politiche abitative, i valori e gli atteggiamenti sociali ponderati possono migliorare la resilienza degli individui, delle famiglie e delle comunità.



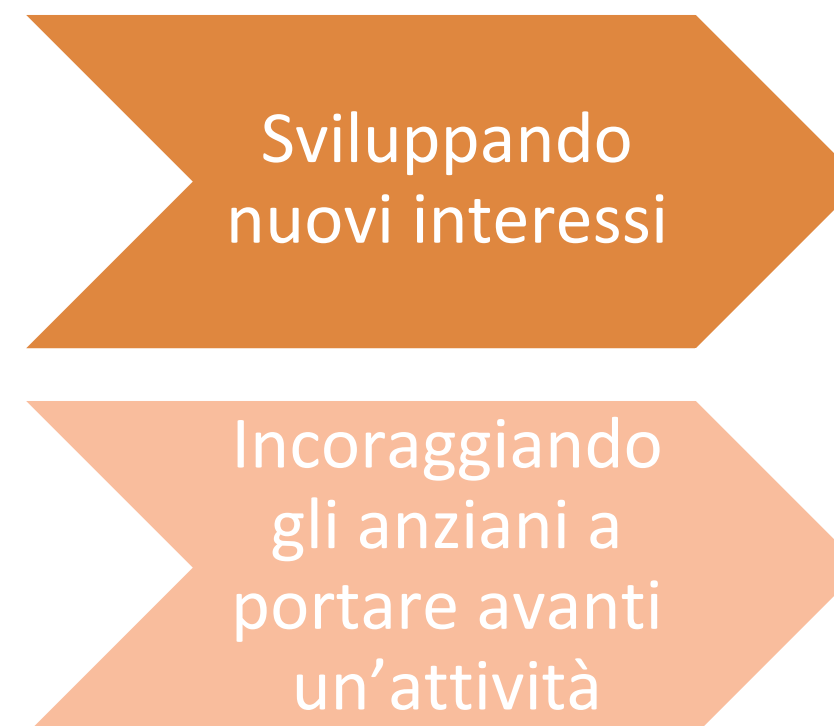
Cambiamenti sociali - La noia

La noia che porta alla depressione è un fattore importante in molte case, strutture sanitarie per anziani e case di cura. Spetta ai caregiver familiari ridurre tali rischi quando si tratta di prendersi cura della nostra popolazione anziana.

La noia porta a molteplici problemi emotivi, tra cui:



Come possono i caregiver combattere la noia?



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



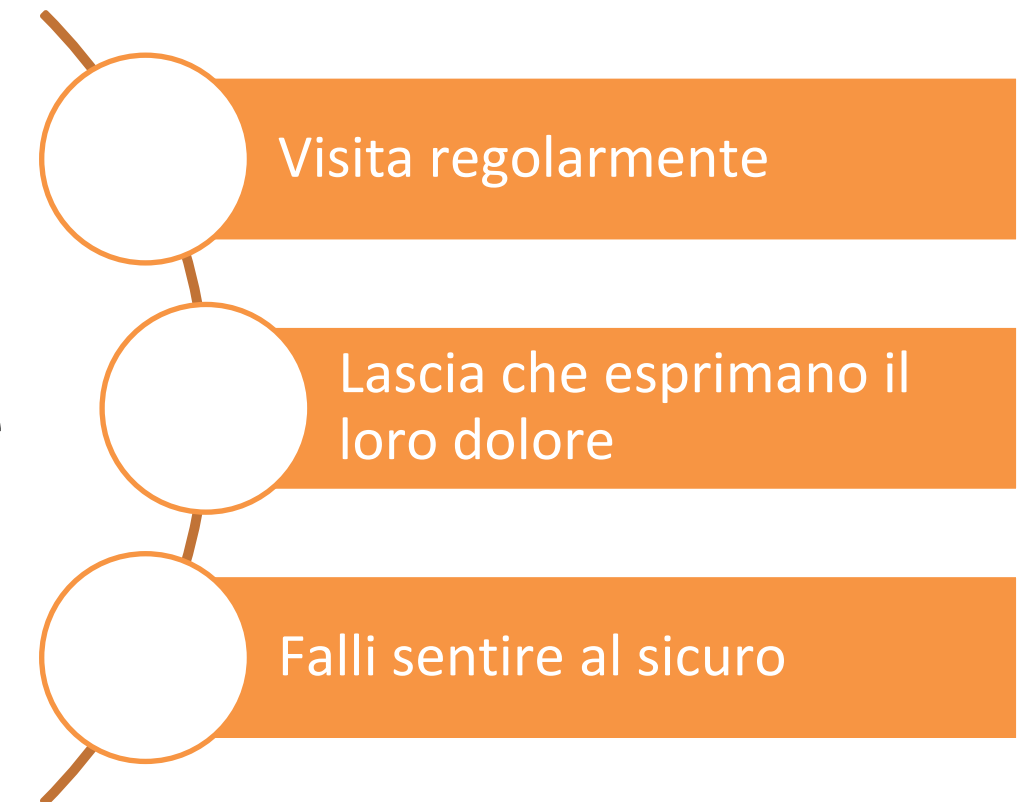
Cambiamenti sociali – Il lutto

Molti anziani potrebbero non mostrare esternamente segni di lutto, ma i caregiver e i parenti dovrebbero prestare attenzione al disagio fisico ed emotivo. Il dolore può manifestarsi nel pianto o anche nella riluttanza a piangere, e anche un cambiamento nelle abitudini alimentari può essere un segno di angoscia. La perdita di interesse per la famiglia, gli amici e gli hobby è un altro indicatore del lutto, oltre ad avere difficoltà a dormire, concentrarsi e prendere decisioni.

Fasi del lutto



Come puoi aiutare



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



Cambiamenti fisici dell'invecchiamento

Capacità intrinseche e capacità Funzionali dell'anziano



L'OMS definisce la capacità intrinseca come la combinazione delle capacità fisiche e mentali dell'individuo, comprese le capacità psicologiche. L'abilità funzionale è la combinazione e l'interazione della capacità intrinseca con l'ambiente in cui una persona abita.



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



Cambiamenti fisici dell'invecchiamento

Capacità intrinseche e capacità Funzionali dell'anziano

Vista

- Alcuni problemi di vista che sono più comuni con l'avanzare dell'età includono:
- Presbiopia
- Degenerazione maculare legata all'età (AMD)
- Cataratta
- Glaucoma

Udito

- Man mano che invecchiamo, le piccole cellule ciliate dell'orecchio interno possono iniziare a rompersi e il processo uditivo è meno efficace.
- Diverse condizioni che colpiscono frequentemente gli anziani possono influire sul loro udito, tra cui:
 - Ipertensione
 - Cardiopatia
 - Diabete
 - Storia degli ictus

Temperatura

- Le persone anziane non sono in grado di regolare la temperatura corporea nella stessa misura dei giovani adulti perché le loro risposte ai cambiamenti della temperatura corporea sono alterate.
- Le persone anziane hanno temperature corporee ascellari medie inferiori al punto di riferimento di 36,5 gradi C.

Olfatto

- Il declino dell'olfatto e l'incapacità di differenziare gli odori possono rendere una persona anziana completamente disinteressata al cibo.
- Il profumo dei fiori è un'esperienza piacevole e non riuscire ad annusarli può essere angosciante.

Tatto

- Un ridotto senso del tatto è comune negli anziani.
- Non è chiaro se ciò sia dovuto principalmente all'invecchiamento o ai farmaci per altri disturbi che si verificano comunemente negli anziani

Gusto

- Con l'inizio dell'invecchiamento, tra i 50-60 anni negli uomini e i 40-50 nelle donne, il numero delle papille gustative inizia a diminuire.
- Il processo è accelerato se l'anziano ha l'abitudine di fumare, masticare tabacco o soffre di malattie come l'Alzheimer.



Cambiamenti fisici dell'invecchiamento - Fragilità



Il termine fragilità o "essere fragili" è spesso usato per descrivere un particolare stato di salute spesso sperimentato dalle persone anziane. La fragilità è generalmente caratterizzata da problemi come la riduzione della forza muscolare e dell'affaticamento. Circa il 10% delle persone di età superiore ai 65 anni vive con fragilità. Questa cifra sale tra il 25% e il 50% per le persone di età superiore agli 85 anni. La fragilità non è la stessa di coloro che vivono con più condizioni di salute a lungo termine. Ci sono spesso sovrapposizioni, ma allo stesso modo, qualcuno che vive con fragilità potrebbe non avere altre condizioni di salute diagnosticate.



Qualcuno che vive con fragilità potrebbe dover adattare il modo in cui vive la propria vita e trovare nuovi modi per gestire le attività quotidiane. Questo può essere vero anche per la loro famiglia. La fragilità può anche mettere a dura prova l'immagine di sé e cambiare il modo in cui viene percepiti e trattati dagli altri, compresi gli operatori sanitari. Le persone che vivono con fragilità hanno maggiori probabilità di dover fruire di servizi pubblici e privati che non sono adeguati alle loro esigenze. Possono essere particolarmente vulnerabili alle conseguenze di un'assistenza sanitaria di scarsa qualità e di servizi che non riescono a connettersi tra loro.



Le persone che vivono con fragilità devono avere accesso ad un'assistenza proattiva e congiunta per massimizzare la salute e il benessere e prevenire in primo luogo i problemi. Altrettanto importante è l'accesso a servizi rapidi e specialistici in caso di emergenza sanitaria. Ci sono buone prove a sostegno del lavoro fatto con i singoli anziani e le loro famiglie per mettere in atto piani di assistenza e supporto su misura per soddisfare le esigenze individuali, sulla base degli obiettivi e delle preferenze delle persone.



Sommario



Cambiamenti sociali

Per proteggere gli anziani e aiutarli a superare la depressione, l'isolamento, la noia e il dolore, dobbiamo mantenerli attivi, assicurarci che abbiano uno stile di vita sano e hobby sociali.

Cambiamenti fisici

Le capacità intrinseche e le capacità funzionali degli anziani subiscono molti cambiamenti ed è importante sapere come possono essere prevenuti e affrontati, per non diventare una barriera e un ostacolo al vivere una vita attiva e indipendente.



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

