



superare
LA insieme
SOLITUDINE



 Digi-Ageing
overcoming loneliness

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

Overcoming Loneliness

DIGI-AGEING



Cari Lettori!

"La solitudine in età avanzata" è un fenomeno sociale ben noto che riceve ancora troppa poca attenzione. Tuttavia, l'attuale pandemia ci mostra chiaramente che dobbiamo prestare maggiore attenzione alla questione.

Gli anziani sono sempre più soli in questa situazione: quelli che si trovano nelle strutture di assistenza sono isolati per la loro stessa protezione, altri hanno pochi contatti con amici e familiari o vivono completamente da soli.

Le persone che si prendono cura degli anziani sono spesso sopraffatte dalle molte precauzioni di sicurezza, e dalle sfide nella loro vita quotidiana. Questo è vero anche per i caregiver familiari.

Dall'ottobre 2020, il consorzio internazionale Digi-Ageing lavora a un concetto globale che affronta queste sfide, e sviluppa misure appropriate per contrastare il fenomeno della "solitudine nella vecchiaia". Uno degli obiettivi principali è quello di aumentare le competenze nell'uso degli strumenti digitali nel settore dell'assistenza agli anziani, e di creare una forte rete che sviluppi soluzioni comuni.

Obiettivi

- Mappare la situazione della solitudine degli anziani in Europa.
- Aumentare la consapevolezza sul tema.
- Creare reti e raccomandazioni politiche per affrontare il problema.
- Sviluppare strumenti digitali per diagnosticare e prevenire la solitudine.
- Fornire strategie per gli individui soli, i caregiver, la famiglia e gli amici su come combattere la solitudine in età avanzata.
- Creare programmi di formazione misti sulla prevenzione della solitudine degli anziani.

In questo opuscolo lasciamo che siano gli esperti del settore a dire la loro: durante le interviste nazionali di ricerca sul campo abbiamo avuto l'opportunità di parlare con numerosi caregiver, privati e professionali, sul fenomeno della solitudine in età avanzata. Abbiamo compilato questa brochure in modo che i caregiver possano condividere le loro esperienze con noi, parlare di ciò che è importante dal loro punto di vista e dirci quali risultati vorrebbero vedere dal progetto Digi-Ageing.

Dalle oltre 60 interviste condotte, abbiamo selezionato due casi di studio per paese. Vorremmo ringraziare tutti gli intervistati per la loro partecipazione!

Il mio slogan

**“SI DEVE STABILIRE UNA
RELAZIONE
PROFESSIONALE PER
UN'ASSISTENZA DI ALTA
QUALITÀ ORIENTATA
ALL'INDIVIDUO”**

Informazioni sulla mia situazione

Sono Anna e lavoro nell'assistenza a lungo termine da oltre 10 anni. Durante la mia formazione, come assistente sanitaria e infermieristica, ho già capito che mi piace lavorare con gli anziani. Sono grata per il lavoro con i "nostri anziani". Sono convinta che un'assistenza e una cura di alta qualità siano possibili solo se si costruisce una sorta di "rapporto professionale" con i residenti per un periodo più lungo. Il lavoro biografico, che di solito si estende per molte settimane, gioca qui un ruolo importante.

Le mie principali preoccupazioni

Dopo la pandemia del Covid 19, abbiamo passato momenti difficili. Le misure per proteggere i nostri residenti e noi stessi sono fondamentalmente comprensibili e sensate, ma hanno anche gravi effetti collaterali. La cosa tragica delle morti dell'autunno 2020 è che molti parenti non hanno avuto la possibilità di salutarci. Il Corona Virus ha reso il nostro lavoro quotidiano più difficile. Abbiamo dovuto compensare tutte le restrizioni in termini di contatti sociali e attività. Inoltre, avevamo esigenze igieniche molto severe, che rendevano il lavoro difficile, non solo psicologicamente, ma anche fisicamente. L'uso

*Pseudonimo: ANNA
Genere: femminile <45y*

**Operatore sanitario e
infermieristico certificato
in una casa di cura**

permanente di indumenti protettivi, maschere e visiere era stressante sotto tutti i punti di vista. Il nostro lavoro si basa anche sulla comunicazione non verbale con i nostri residenti. Specialmente per le persone con demenza, questa costante "mummificazione" era un grosso problema. I residenti si deterioravano anche fisicamente a causa dello stress psicologico e sociale.

Le mie strategie migliorative

L'uso del nostro psicologo è stato una risorsa importante durante questo periodo, sia per i residenti che per noi assistenti. Dato che il lavoro era molto stressante, ho cercato - anche più del solito - di organizzare il mio tempo libero in modo da potermi rilassare bene e recuperare fisicamente. Sdraiarsi sul divano, mangiare un buon gelato e guardare una commedia (No le news!) erano le cose più rilassanti per me in questo periodo. Durante il lavoro, abbiamo cercato di sederci insieme come una squadra, almeno una volta al giorno, e fare "igiene mentale". Per me, dormire molto e riposare erano le basi più importanti per una buona rigenerazione, e nuova energia per il lavoro.

Se potessi esprimere un desiderio - relativo ai risultati del progetto

La solitudine in età avanzata è - a parte la pandemia - una compagna costante. Idealmente, uno strumento sarebbe in grado di identificare facilmente la solitudine (sia per l'auto-valutazione che per la valutazione da parte di altri) e offrire modi per gestire la solitudine. Da un lato, lo strumento potrebbe offrire una sorta di distrazione - ma questo sopprimerebbe solo (temporaneamente) la sensazione di solitudine - dall'altro, uno strumento potrebbe anche andare alla radice del problema e quindi permettere contatti sociali. Anche se una videochiamata con il nipote non è la stessa cosa di un incontro fisico, molti anziani ne sarebbero felici. Sarebbe fantastico se le persone potessero creare nuovi contatti sociali con questo strumento. Ci sono tutti i tipi di possibilità e App per i giovani (Facebook, Instagram, Whatsapp, ecc.). Quindi, sarebbe il momento giusto per creare qualcosa anche per la popolazione (in questo senso trascurata) degli anziani.

Il mio slogan

**“MOLTI ANZIANI
HANNO PIÙ PAURA DI
ESSERE SOLI
CHE DI UN VIRUS”**

*Pseudonimo: PETER
Genere: maschile <45y*

**Operatore sanitario e
infermieristico certificato in
una casa di cura**

Informazioni sulla mia situazione

Sono Peter e lavoro da diversi anni in una casa di riposo, dove mi occupo di compiti infermieristici e attività di cura e sono responsabile del processo infermieristico nel mio reparto.

Le mie principali preoccupazioni

Per quanto riguarda la solitudine in età avanzata, devo dire che si tratta di un problema fondamentale, ma che è diventato molto più grave nel contesto della pandemia di Covid19. Non è raro che i nostri residenti soffrano di solitudine. Questo può essere rilevato attraverso vari fattori. O è direttamente verbalizzata, o si verificano cambiamenti comportamentali, come un maggiore ritiro nelle proprie quattro mura e un umore ridotto.

Le mie strategie migliorative

In linea di principio, offriamo molte attività sociali diverse per i residenti, ma molti impegni non hanno potuto essere realizzati a causa della pandemia e delle restrizioni per l'accompagnano o delle misure di protezione igienica. La cosa peggiore per gli anziani erano le restrizioni di contatto. Mantenere i contatti sociali con gli assistenti è una risorsa essenziale, quando si entra in casa di cura. Questo è stato perso negli ultimi mesi, portando ad un aumento della solitudine, che li ha anche peggiorati fisicamente. Per esempio, abbiamo un residente, "Rudi". Rudi ha vissuto con un'ulcera venosa per diversi anni. A causa del suo cattivo stato vascolare, la ferita non è più curabile, ma abbiamo ottimizzato la cura della ferita per mesi, in modo che non ci fosse un ulteriore deterioramento. Nell'autunno 2020, tuttavia, la ferita è peggiorata così tanto (nonostante le cure più attente) che la gamba ha dovuto essere amputata. Presumiamo che gli effetti psicologici della pandemia siano stati in parte responsabili di questo.

Se potessi esprimere un desiderio - relativo ai risultati del progetto

Quando c'erano le restrizioni alle visite, a volte abbiamo cercato di facilitare le videochiamate con i parenti, che penso siano state utili per le persone sole. Tuttavia, abbiamo dovuto ricorrere ai nostri smartphone e tablet privati per questo, il che era ovviamente scomodo. Dal momento che, naturalmente, molte persone anziane sono afflitte dalla sensazione di solitudine anche al di fuori del Corona Virus, uno strumento per il social networking delle persone anziane avrebbe già senso. Penso che un sondaggio standardizzato sulla solitudine sarebbe anche un primo passo importante, per creare più consapevolezza e visibilità di questo problema tra il personale. Fondamentalmente, facciamo una valutazione completa dei bisogni di cura e di supporto di tutte le persone, cioè una storia di cura, ma la dimensione della solitudine non è quasi mai menzionata. Uno strumento valido per una valutazione semplice e veloce della solitudine potrebbe, essere facilmente integrato nella valutazione standardizzata.

Il mio slogan

"QUANDO L'ANIMA SOFFRE, IL CORPO NE RISENTE. L'ANIMA E IL CORPO SONO COLLEGATI, QUINDI DOBBIAMO PRENDERCI CURA DI ENTRAMBI"

Informazioni sulla mia situazione

Sono Sarah e lavoro come assistente formale in una casa di cura da cinque anni. Durante la mia formazione, ho imparato a prendermi cura dei bisogni fisici degli anziani. Seguendo i miei mentori, e attraverso le mie esperienze personali, ho imparato a prendermi cura anche dei bisogni emotivi ad un livello base. Credo che solo se personalizzi le tue interazioni con i residenti, loro si aprono a te. Tuttavia, sono consapevole che mi manca la conoscenza della solitudine e dell'isolamento sociale.

Le mie principali preoccupazioni

I nostri residenti sono più isolati e si sentono soli perché i loro cari non possono visitarli a causa di Covid19. I ciprioti lottano di più con l'allontanamento sociale, perché hanno una cultura "calda". La nostra cultura è molto orientata alla famiglia e caratterizzata da una calda ospitalità. Pertanto, la perdita del contatto umano per la loro sicurezza li fa sentire più soli che mai.

Pseudonimo: SARAH
Genere: femminile <45y

Caregiver formale
in una casa di cura

Ero solito fornire un contatto fisico confortante ai pazienti (ad esempio, abbracciando qualcuno quando piangeva per confortarlo) e ora non so come gestire questa situazione per aiutare chi ne ha bisogno.

Le mie strategie migliorative

Dato che non posso usare il contatto fisico, ho cercato di passare più tempo con loro, per parlare e mostrare loro che sono lì per loro. Ho scoperto che se sentono che ti preoccupi personalmente per loro, e non stai solo chiedendo casualmente del loro benessere, si sentono meno soli e sono più aperti a parlare delle loro preoccupazioni.

Se potessi esprimere un desiderio - relativo ai risultati del progetto

Mi piacerebbe essere formato sulla solitudine, e su come identificarla e prevenirla. Non so se gli strumenti digitali possono aiutare. Credo nel potere della connessione faccia a faccia. Sarebbe molto utile per me se i risultati di questo progetto potessero aiutarmi a imparare più informazioni su come identificare la solitudine, e i passi corretti su come gestire la solitudine in età avanzata. Vorrei che lo strumento Digi-Ageing includesse un questionario per guidarmi. Inoltre, utile se potessi avere accesso a una rete di supporto, dove conoscere le attività che sono creative e divertenti per gli anziani. Inoltre, mi piacerebbe essere informata sugli eventi importanti che accadono nelle vicinanze nella mia comunità, per informare gli anziani.

Il mio slogan

"A VOLTE LAVORIAMO IN MODO MECCANICO O SOTTO STRESS, MA È IMPORTANTE RICORDARSI OGNI TANTO CHE IL NOSTRO LAVORO È MOLTO PIÙ DI UN SEMPLICE LAVORO QUANDO CI SI PRENDE CURA DI PERSONE ANZIANE"

Informazioni sulla mia situazione

Sono un'infermiera geriatrica in una casa di cura, da dodici anni. Quando un residente arriva nella nostra casa di cura, raccogliamo quante più informazioni possibili per rendere il suo soggiorno il più personalizzato possibile. Se ci sono segnali di allarme per lo stato psicologico del residente, richiediamo una valutazione psicologica urgente con un professionista. Altrimenti, lo psicologo interno visiterà il nuovo arrivato, entro la prima settimana.

Le mie principali preoccupazioni

Specialmente in questo periodo con Covid19, ho visto i nostri residenti cercare di isolarsi, non sono così aperti alle attività e ai compiti quotidiani. Eravamo soliti tenerli occupati durante il giorno con l'aiuto di persone esterne facendo diverse attività come dipingere, leggere notizie,

Pseudonimo: MARY
Genere: femminile <45y

Capo infermiera
geriatrica

giocare, ecc. ma il Covid19 ha limitato il nostro accesso a tali professionisti. La loro famiglia non può visitarli, e discutere in dettaglio le questioni attuali che li riguardano o offrire loro quel comfort e quella compagnia in più che erano soliti avere. Pertanto, sentiamo la responsabilità aggiuntiva sul loro benessere; e questo è un ulteriore sforzo e stress emotivo per pensare ad attività che sarebbero interessanti per loro, considerando anche le limitazioni che abbiamo ora a causa di Covid19.

Le mie strategie migliorative

Di solito parlo con loro e cerco di motivarli. Imparo cosa gli piace e li interessa e lo uso per motivarli con le attività. Abbiamo anche iniziato a usare gli smartphone per collegarli con le loro famiglie tramite SKYPE e VIBER. Se non ho successo nel motivarli con le tecniche di cui sono a conoscenza, contatto il nostro dipartimento di psicologia, per ottenere una guida aggiuntiva o li riferisco a loro.

Se potessi esprimere un desiderio - relativo ai risultati del progetto

Vorrei conoscere le pratiche esistenti che funzionano, e che hanno un impatto positivo sugli anziani e i modi per migliorare il loro benessere. È importante per me avere istruzioni guida in formato punti elenco. Inoltre, sarebbe apprezzato se questo strumento potesse includere esempi, e possibili scenari, su come identificare e prevenire la solitudine.

Il mio slogan

“AIUTARE UN ANZIANO IN MODO OLISTICO”

*Pseudonimo: MARIA
Genere: femminile >45y*

Infermiera in un centro di
cura per anziani

Informazioni sulla mia situazione

Sono Maria e lavoro nell'assistenza a lungo termine, da oltre 20 anni. Durante la mia formazione come assistente sanitaria e infermieristica, ho già capito che mi piace lavorare con gli anziani. Sono grata per il lavoro con loro, e anche con i miei colleghi (infermieri, assistenti, medici, ecc.). Sono convinta che un approccio olistico agli anziani e al loro isolamento / solitudine dovrebbe coprire diversi aspetti e dimensioni.

Le mie principali preoccupazioni

Dopo la pandemia del Covid 19, abbiamo avuto momenti difficili. Alcuni problemi per gli anziani sono stati fortemente aumentati. Come professionista penso che ci sono due tipi principali di problemi: 1) "HARD" (fare shopping correttamente; gestire il guardaroba quotidiano e stagionale e vestirsi adeguatamente; seguire il loro piano di cura; preparare la colazione e pasti principali; prendersi cura della propria sicurezza e quella del loro appartamento; superare gli ostacoli in e intorno alla casa; ecc.) e

2) "SOFT" (aggiornamento sui cambiamenti nella situazione esterna; mancanza di interesse; incapacità di soddisfare le proprie esigenze; difficoltà a utilizzare le nuove tecnologie, TV e social media; ecc.).

Le mie strategie migliorative

La mia strategia è quella di aumentare l'autonomia nel tempo e/o nella qualità, grazie a: 1) ausili tecnici per sentire, vedere, muoversi, fare il bagno, fare le scale, portare pesi; 2) e domotica per gestire il clima, la gestione dei farmaci, la gestione degli accessi, la pulizia e l'igiene.

Se potessi esprimere un desiderio - relativo ai risultati del progetto

Penso che un'importante attività di progetto potrebbe essere l'organizzazione di incontri con le persone in modo diretto (familiari, caregivers, amministratori di sostegno). Oppure, organizzare incontri con le persone in modo indiretto via telefono, smart phone, p.c. (oltre ai problemi di rapporto legale e privacy, sorgono anche quelli di sicurezza informatica).

Mi piacerebbe anche qualcosa come gli incontri, con un approccio sistematico e in diverse dimensioni della solitudine; per esempio:

- Sociale (quali servizi vengono offerti e come - ad esempio micro-trasporti, ecc.);
- Sanitario (medici generici);
- Finanziario (preservare i propri risparmi);
- Religioso/spirituale (nella vecchiaia è un bisogno molto presente).

Il mio slogan

“SE NON POSSO GUARIRTI, TI ACCOMPAGNERÒ”

Informazioni sulla mia situazione

Sono Gianni e lavoro come geriatra in un centro di assistenza per anziani, da oltre 30 anni. Il titolo scelto come mio slogan deriva da un'iscrizione incisa su una lapide dell'ospedale "Del Bon Dieu" di Parigi, spesso utilizzato come paradigma di cura e assistenza, in quanto la missione di ospitalità totale era seguita fino al punto di ammassare i malati nei corridoi durante le frequenti epidemie.

Le mie principali preoccupazioni

Nel nostro tempo (soprattutto a causa della pandemia di Covid 19), abbiamo perso la cultura della cura, dell'accompagnamento e della consolazione. Ecco alcune parole chiave: 1) Consolare. Il verbo "consolare" nell'uso comune assume più un senso di pietà, che di vicinanza nel fare un cammino insieme. 2) Accompagnare. Il termine "accompagnare" esalta i sentimenti e il ruolo di chi opera nella sanità, professionisti e volontari; in questo momento storico i volontari rappresentano la Speranza per la società civile. 3) Residenza nella propria casa. Una ricerca condotta dall'Usll7 di Vicenza, dimostra che la maggior parte degli anziani avrebbe voluto morire nel proprio letto, mentre invece è stata ricoverata in ospedale e sottoposta a terapie, per la maggior parte considerate inutili. Il paradosso della medicina moderna si basa soprattutto sul fatto che il suo scopo è quello di combattere la

*Pseudonimo: GIANNI
Genere: maschile >45y*

Geriatra in un centro di cura per anziani

malattia, mentre ha perso il senso dell'accompagnamento e della persona malata, del rispetto dei suoi desideri e della sua storia personale.

Le mie strategie migliorative

La medicina cura il corpo, ma non aiuta a superare le paure. È non lasciando sola la persona, è standole accanto con amicizia ed empatia che la si aiuta e la si sostiene nella fase finale della vita. Chi sta vicino all'anziano ha questa nobile funzione di riconciliarlo con se stesso, e farlo vivere con serenità. Queste considerazioni fanno parte da sempre della cultura umana, e sono ben rappresentate anche nei classici. In particolare, il valore che assume il compagno nel dare senso alla vita e speranza alla morte. Da un punto di vista personale, quali sono le aspettative della persona anziana e qual è l'atteggiamento corretto che l'accompagnatore dovrebbe adottare per soddisfare queste aspettative? La presa di coscienza che la nostra natura è quella di esseri mortali, implica la consapevolezza che la scienza ha grandi limiti, che i beni materiali hanno un valore effimero e che è necessario avviare un processo per fare pace con la nostra povertà e umanità.

Se potessi esprimere un desiderio - relativo ai risultati del progetto

Penso che un'importante attività del progetto potrebbe essere legata alla salute e alla spiritualità. I comportamenti per concentrarsi sulla necessità di gestire la solitudine, come un'opportunità per guarire le ferite, per riconciliarsi nella mente e nel corpo, nel cuore e nello spirito. Alcune attività del progetto potrebbero essere collegate a: 1) Ascolto degli anziani nell'ultima parte della loro vita; 2) Sostegno ai familiari: è l'équipe che si occupa di sostenere questo doloroso percorso. 3) Musicoterapia, che risveglia e rilassa; 4) Un insieme di strumenti come la scrittura di una biografia, con il paziente per curare le ferite. Il tutto nel rispetto della persona e del suo ruolo. L'anziano deve vivere senza perdere la propria identità e dignità, anche nel momento di maggiore fragilità.

Il mio slogan

“I MULTIMEDIA POSSONO ESSERE USATI PER MOSTRARE UNA VARIETÀ DI FILM, AIUTANDO A CONNETTERSI CON I PROPRI CARI PER COMUNICARE SU INTERNET”

Informazioni sulla mia situazione

Sono una badante. L'istituzione dove lavoro non è grande, ha una popolazione di circa trenta persone, quindi, siamo una grande famiglia. Secondo me, la solitudine non è molto rilevante per i residenti di queste case, quasi tutti hanno persone care che cercano di comunicare il più possibile con gli anziani residenti.

Le mie principali preoccupazioni

Non credo che la solitudine sia molto rilevante per i residenti della casa di cura in cui lavoro. Anche gli stessi anziani, a volte, non vogliono partecipare alle attività offerte loro, forse vogliono solo stare da soli. Naturalmente, le condizioni di quarantena esistenti hanno bloccato varie attività, e i viaggi. Se in passato molte squadre di bambini venivano per eventi, tutto si è fermato nelle condizioni di quarantena. Anche se alcune registrazioni sono state inviate da scuole o asili, non è stato possibile portare tutti i residenti della casa di cura in una sala. Quindi, di nuovo, è un'opportunità per aiutare le persone a comunicare. Pertanto, le attività sono state organizzate solo all'interno dell'istituzione. Ora è anche più difficile per i cari facilitare il contatto

Pseudonimo: LINA
Genere: femminile >45y

Una badante formale, e lavora in un centro di assistenza sociale per anziani

con gli anziani residenti nell'istituzione, ma noi, assistenti sociali, li aiutiamo a comunicare per telefono. Penso che gli anziani che vivono da soli a casa, e ricevono solo servizi, sono probabilmente più inclini a sentirsi soli. Mi accorgo della solitudine in questa casa, quando gli anziani iniziano a lamentarsi dei problemi di salute, anche se penso che la persona non abbia davvero grossi problemi. Ma cerchiamo sempre di notare i nostri residenti e di aiutarli, di comunicare con loro.

Le mie strategie migliorative

La situazione della pandemia nell'istituzione è stata abbastanza difficile, specialmente il periodo in cui quasi tutti i dipendenti si sono ammalati allo stesso tempo, e i servizi dovevano essere forniti. Purtroppo, era difficile ottenere un aiuto serio dall'esterno, più che le informazioni fornite e le crescenti richieste di compilare vari documenti, con le misure di sicurezza e protezione. A quel tempo, i residenti dell'istituto erano piuttosto arrabbiati, la vita era limitata, le persone si sentivano isolate. Per ridurre questo, la multimedialità è stata utilizzata per mostrare una varietà di film, aiutando a connettersi con i propri cari per comunicare su internet.

Se potessi esprimere un desiderio - relativo ai risultati del progetto

Le mie esigenze principali e le mie necessità personali riguardavano gli strumenti da sviluppare. La maggior parte dei residenti ha il telefono e ha comunicato con i parenti, ma per potersi collegare da soli a Internet, non c'era abbastanza assistenza nel centro di assistenza. Forse sarebbe bene insegnare loro, ma non c'è abbastanza tempo e non ci sono strumenti. Un'altra cosa è che i parenti stessi non sanno usare i nuovi mezzi tecnologici, forse più i nipoti. Anche gli stessi assistenti sociali hanno età diverse. Gli impiegati più giovani cercano di imparare qualcosa di nuovo, partecipano a vari corsi di formazione. Purtroppo gli impiegati più anziani spesso mancano di motivazione, del desiderio di imparare qualcosa, di applicare qualche innovazione nel loro lavoro.

Il mio slogan

**“SONO NECESSARI
PAZIENZA E AMORE
DA ENTRAMBE LE PARTI”**

Informazioni sulla mia situazione

Sono una badante di mia madre anziana. I miei genitori avevano qualche famiglia con cui interagivano, ma non molte. C'era una sorta di isolamento, solo con qualche famiglie e figli e nipoti. E uno muore e un altro se ne va da solo, e non hai nessuno con cui prendere un caffè come facevi prima, non hai nessuno con cui parlare, e così via. E quello è probabilmente il periodo più difficile dell'anno. Quando stai riscoprendo, devi avere la forza di trovare nuovi contatti sociali. Ed è stato particolarmente interessante per me vedere come mia madre, che aveva pochi amici, ora ne ha molti. E lei, grazie alle connessioni sociali, non solo il telefono, ma anche con altri modi di comunicazione, via Facebook, Viber, ecc. Quindi, ha imparato a usare lo smartphone, il tablet e ora sta socializzando.

Le mie principali preoccupazioni

Mi piace il modo in cui mia madre si è interessata all'informatica. Usa YouTube per trovare ogni tipo di conversazione, cerca canzoni, e poi le condivide con i suoi amici, hanno qualcosa di cui parlare. Penso che ci voglia una volontà da parte dell'anziano stesso, una volontà di non sedersi, di essere curioso, di sperimentare qualcosa del genere. Penso anche a chi non ha un giardino,

*Pseudonimo: AMELIJA
Genere: femminile <45y*

**Parenti che si occupano di
persone anziane**

perché per gli anziani è una tale liberazione coltivare. È un peccato che non ci sia questo tipo di volontariato per gli anziani. L'Università della terza età è un esempio, ma penso che gli anziani potrebbero fare più volontariato. E abbiamo bisogno di qualcuno che ci aiuti a chiarire come trovare le informazioni, da un'istituzione pubblica o da qualche parte. Potrebbero non cercarle da soli. Ma se qualcuno venisse a dire che c'è molto bisogno di te nella scuola materna, per seguire una storia una volta alla settimana, sarebbe molto bello.

Le mie strategie migliorative

Porto le mie figlie, le mando dei film, lei ama i musei online, li guarda tutte le sere. Poi le portavo i prodotti, e lei ci preparava la cena. Quando conoscerà queste tradizioni, allora arriveranno i nipoti. Naturalmente, è stato bello quando abbiamo potuto viaggiare, lei amava viaggiare. Diceva, beh, vado una volta e ho tutto l'anno per pensare. Le piace molto; prega e va a letto. Forse i rituali delle tradizioni familiari che lei aspettava sono così particolari, e il rituale settimanale è che i nipoti vengono il venerdì. Ha anche il giardinaggio, è il suo hobby.

Se potessi esprimere un desiderio - relativo ai risultati del progetto

Le mie esigenze principali e le mie necessità personali riguardavano gli strumenti da sviluppare. La maggior parte dei residenti ha il telefono e ha comunicato con i parenti, ma per potersi collegare da soli a Internet, non c'era abbastanza assistenza nel centro di assistenza. Forse sarebbe bene insegnare loro, ma non c'è abbastanza tempo e non ci sono strumenti. Un'altra cosa è che i parenti stessi non sanno usare i nuovi mezzi tecnologici, forse più i nipoti. Anche gli stessi assistenti sociali hanno età diverse. Gli impiegati più giovani cercano di imparare qualcosa di nuovo, partecipano a vari corsi di formazione. Purtroppo gli impiegati più anziani spesso mancano di motivazione, del desiderio di imparare qualcosa, di applicare qualche innovazione nel loro lavoro.

Il mio slogan

“VORREI DARE ALLE PERSONE CON CUI LAVORIAMO LA POSSIBILITÀ DI COSTRUIRE RELAZIONI CON PERSONE, AL DI LÀ DELLA LORO CULTURA”

Informazioni sulla mia situazione

Mi chiamo Helena e lavoro per una fondazione dove forniamo supporto e attenzione alle persone anziane. Nel posto in cui lavoro riceviamo ogni giorno molte persone, con le quali svolgiamo molte attività: colazioni, giochi di società e altro. Di solito organizziamo attività per molte persone, ogni giorno. Uno dei nostri obiettivi principali è far sì che le persone si incontrino e si conoscano di persona, creando nuove relazioni. Aiutiamo anche le persone a comunicare con le amministrazioni (per esempio, fare appuntamenti medici) e imparare a portare a termine altri compiti. Tra la gente del nostro centro, vogliamo che le persone siano tolleranti, che condividano e che siano arricchite da ciò che gli altri decidono di condividere.

Le mie principali preoccupazioni

Le mie principali preoccupazioni quando lavoro con i nostri ospiti sono il loro livello di solitudine/isolamento, fare le normali disposizioni quotidiane al loro fianco, le barriere linguistiche esistenti (dato che una parte importante dei nostri

Pseudonimo: HELENA
Genere: femminile <45y

Assistente sociale e amministrativa
per una fondazione che lavora
con gli anziani

anziani proviene da altri paesi), le difficoltà nell'uso della tecnologia e dei dispositivi digitali (ad esempio, fare un appuntamento online) e aiutarli a ottenere tutti i farmaci di cui hanno bisogno.

Le mie strategie migliorative

Per far fronte a questi problemi, quando si lavora con un grande gruppo di persone anziane, ciò che ha veramente aiutato è stato cercare qualcuno, un pari dello stesso gruppo, che può fornire sostegno, accompagnamento, motivazione e che ha talenti specifici. L'idea è che possano ricevere supporto, ma anche sostenere gli altri in un contesto alla pari, mostrando agli ospiti come condividere e imparare dagli altri in modo che possano ancora sentirsi utili e importanti per gli altri. In alcune occasioni, abbiamo lavorato con volontari esterni che ci hanno fornito aiuto e sostegno, e hanno aiutato i nostri anziani a mantenere il contatto con altri, al di fuori della nostra fondazione.

Se potessi esprimere un desiderio - relativo ai risultati del progetto

Per i nostri ospiti è molto importante essere in contatto con qualcuno che parli la loro lingua madre, e li aiuti con le traduzioni e la comprensione delle informazioni quando comunicano con le amministrazioni pubbliche (ad esempio, la sanità). Anche se molti dei nostri anziani parlano spagnolo, hanno molte difficoltà quando cercano di comunicare al telefono, o quando ricevono un messaggio scritto come una lettera o una e-mail. Mi piacerebbe dare alle persone con cui lavoriamo la possibilità di costruire relazioni, con persone al di fuori della loro cultura e avvicinarsi alla cultura spagnola locale. Sarebbe anche bello se potessero imparare nuove abilità attraverso i social media. Penso che questi due punti sarebbero molto arricchenti per loro, e migliorerebbero la loro qualità di vita.

Il mio slogan

“COMUNICARE CON PERSONE ANZIANE CON PROBLEMI DIVERSI IN SITUAZIONI DIFFICILI È QUALCOSA CHE NON SEMPRE RIESCO A GESTIRE”

Informazioni sulla mia situazione

Al momento mi sto occupando di una donna anziana nella sua residenza. Ogni giorno, quando arrivo a casa sua di solito aiuto la persona ad alzarsi, a vestirsi e a fare la doccia. Poi preparo la colazione e faccio alcune pulizie di base in casa. Di solito aiuto gli altri membri della famiglia, che vivono con lei, nei loro compiti quotidiani. Oltre a cucinare e ad aiutare in casa, di solito la porto a fare una passeggiata se è possibile, faccio lunghe conversazioni, le chiedo se ha bisogno di qualcosa e cerco sempre di rimanere disponibile e in stretto contatto.

Le mie principali preoccupazioni

Le mie principali preoccupazioni sono i problemi cognitivi che molti dei miei pazienti cominciano a soffrire. Per esempio, la persona di cui mi occupo ora ha iniziato a credere di non essere in casa, o di non poter più camminare. Comunicare con le persone con questi problemi e far loro fare i compiti di base (come andare in bagno o semplicemente alzarsi) in questa situazione difficile è qualcosa che non sempre riesco a gestire, e non sempre so cosa dovrei fare.

Se potessi esprimere un desiderio - relativo ai risultati del progetto

Tenendo conto delle questioni importanti che devo affrontare, mi piacerebbe davvero avere una sorta di lista di esempi di problemi specifici, che hanno molti anziani bisognosi di assistenza (cioè, problemi cognitivi, reazioni emotive, ecc.) e alcuni esempi di possibili soluzioni per ogni situazione. Mi piacerebbe poter avere accesso alle buone pratiche, in modo da poterle usare io stessa. Sarebbe anche di grande utilità avere accesso a una sorta di comunità o forum, per scambiare idee ed esperienze con altri professionisti o persone che passano il tempo a prendersi cura degli anziani.

Pseudonimo: DIANA
Genere: femminile <45y

Addetto alla cura delle persone anziane che assiste loro e la famiglia nelle loro case

Le mie strategie migliorative

Per me, le strategie più importanti che uso per affrontare queste situazioni difficili sono la pazienza, la fiducia, le misure speciali per non causare ansia o frustrazione nei miei anziani quando sono confusi (non interrogandoli, eliminando le variabili ambientali, facendoli sentire comodi e sicuri, ecc.) e metto a disposizione tutta l'esperienza che ho acquisito in passato, dal periodo in cui lavoravo in un grande centro di assistenza per anziani.

DIGI-AGEING

OVERCOMING LONELINESS

PROJECT ID

2020-1-AT01-KA202-078084

ERASMUS+ KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS

START DATE 01-10-2020

END DATE 31-07-2023

COORDINATORE

Hafelekar Unternehmensberatung

Schober GmbH

www.hafelekar.at

PARTNER

UMIT GmbH

www.uit-tirol.at

University of Cyprus

www.ucy.ac.cy

Agecare/MATERIA (CYPRUS) LTD

www.materia.com.cy

Consulenza Direzionale

di Paolo Zaramella

www.linkedin.com/in/paolozaramella

Asociación Caminos

www.asoccaminos.org

Mykolas Romeris Universitetas

www.mruni.eu

Paesi partecipanti

AT / CY / IT / ES / LT

www.digi-ageing.eu

RESTIAMO IN CONTATTO!



www.facebook.com/digiageing



www.linkedin.com/company/digi-ageing



click icon for erasmus+ project database

2334
HAFELEKAR

UMIT TIROL
THE TYROLEAN PRIVATE UNIVERSITY

 University
of Cyprus


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

ZPaolo
Zaramella
Consulenza Direzionale

 aminos

MRU
MYKOLAS ROMERIS
UNIVERSITY

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

 Digi-Ageing
overcoming loneliness