

Salute!

Sostegno alla salute e alla qualità della vita
dai 55 anni in su

Con l'età si
perde, sì,
ma si vince
anche

Invecchiare
bene si può

Attivi,
insieme



Mente sana –
a qualunque età



Editoriale

«I rapporti sociali sono l'unica cosa in grado di soddisfare l'essere umano a lungo termine, renderlo felice e prolungargli la vita. Non vi è niente di paragonabile ad essi!»

Prof. Manfred Spitzer (neuroscienziato)

Come va l'umore? Stando ai risultati dell'indagine condotta dall'Osservatorio Svizzero sulla Salute, il grado di benessere psicofisico nei Grigioni è nettamente superiore alla media elvetica (rapporto Obsan 2015). Il 67% degli intervistati grigionesi si è dichiarato pieno d'energia e voglia di vivere, a fronte di un 59,9% su scala nazionale. Le donne grigionesi integrate in una solida rete sociale affermano di sentirsi vivaci e soddisfatte della propria esistenza in misura nettamente superiore rispetto a quelle che conducono vita solitaria e, non da ultimo, nel Cantone dei Grigioni l'incidenza dei problemi psichici è inferiore alla media nazionale.

Sono ottime notizie. Perché il benessere psichico influenza positivamente la salute fisica e viceversa. Riuscire a gestire le esigenze quotidiane è presupposto fondamentale per condurre una vita serena e soddisfacente, così come svolgere attività stimolanti, far parte di una comunità e curare i rapporti interpersonali – ma senza rinunciare ai propri spazi – è essenziale per conservare la serenità e l'equilibrio mentale. Riconoscere i propri limiti, rendersi conto di ciò che ancora si riesce a fare e di ciò che invece è diventato troppo faticoso, rafforza la fiducia in se stessi e aiuta a scendere a patti con il tempo che passa.

Nonostante i buoni risultati dell'indagine, tuttavia, non è che i Grigioni siano esenti da affezioni psichiche. Statisticamente parlando, un grigionese su due risulta colpito, nel corso della vita, da un disturbo di ordine psicologico. Nello stesso tempo il problema è vissuto da molti come un tabù. L'informazione, in questo senso, è un aiuto prezioso per superare paure, pregiudizi e l'isolamento che spesso ne consegue. Essere in grado di chiedere aiuto quando se ne ha bisogno riduce il rischio di «perdere la testa» e sentirsi mancare il terreno sotto i piedi nei momenti di crisi o depressione, o nel difficile periodo del lutto. Non abbiate paura di parlare dei vostri malesseri psicologici – è il primo passo per superarli.

Il numero 4 del nostro magazine «Salute!» è tutto dedicato al tema della salute psichica nella terza età. Con questa edizione, care lettrici e cari lettori, L'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni mira a fornirvi utili consigli e preziose informazioni su come tenere in forma il cervello nonostante gli anni che passano.

Buona lettura!

Marianne Lüthi
Direttrice del programma Promozione Salute e
Prevenzione nella Terza Età
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni



Indice



**Con l'età si perde, sì,
ma si vince anche**

6



**«Mantenere attivi corpo
e mente»**

Intervista con
Gyöngyi Darvas

8



**La depressione può
colpire chiunque**

10

**Demenza senile –
molto più che semplice
«smemoratazza»**

14

**«Anche in terza
età si può
sviluppare
dipendenza.»**

Conversazione con
Christina Roth

18



**L'organismo dell'anziano
è più sensibile all'alcol**

20



**Consumo problematico
di farmaci**

22



Sogni d'oro!

24



Invecchiare bene si può

26

Attivi, insieme

Un'iniziativa dei
Grigioni per
promuovere salute
e benessere
nella terza età

29



Corsi e contatti

32

Colophon
© Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni,
sezione promozione della salute e prevenzione
Hofgraben 5, 7001 Coira
Con il sostegno della sezione medicina sociale e preventiva
del Dipartimento della sanità di Basilea
(Gesundheitsdepartements Basel-Stadt)
Seconda edizione 2015, Salute! Numero 4
Tiratura: 10.000 copie in lingua tedesca/
2000 copie in lingua italiana
Redazione: Kompetenzzentrum Marketing KM GmbH, Coira,
in collaborazione con l'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni
Veste grafica: VischerVettiger AG, Basilea
Stampa: Casutt AG, Coira



Con l'età si perde, sì, ma si vince anche

Col passare degli anni cambia non solo il nostro ruolo nella società, ma anche l'ambiente in cui ci muoviamo e il pensionamento rappresenta, in questo senso, un importante momento di svolta. È un mutamento che non di rado porta con sé un senso di perdita e non poche difficoltà, ma dal quale nascono anche nuove opportunità e prospettive inedite.

Sono pochi quelli che, parlando di sé, si definiscono volontariamente «vecchi» o «fuori dal gioco», ma la società umana prevede un passaggio che sancisce, almeno formalmente, l'inizio dell'età anziana: il pensionamento. Con il pensionamento vengono meno compiti e funzioni che abbiamo svolto per decenni, dobbiamo dire addio alla seconda famiglia dei colleghi e ai ritmi giornalieri cui eravamo abituati da sempre. Non è un caso, quindi, che per molti la pensione sia sinonimo di perdita.

Un mondo di nuove opportunità

Smettere di lavorare, invece, apre anche le porte a tutto un mondo di nuove opportunità. Per esempio, si può passare più tempo con il proprio partner, vivere secondo i propri ritmi e dedicarsi alle cose che piacciono senza costrizioni di tempo. Oppure fare i nonni a tempo pieno e godersi i nipotini – tanto più che il ruolo del nonno è prezioso, e non

dovrebbe esaurirsi in quello di babysitter, bensì estendersi in forma di sostegno pratico ed emotivo. Il nonno ha tante cose da raccontare e infinite esperienze da condividere, grazie alle quali trasmette ai nipoti la sensazione di appartenenza a una lunga storia e a una famiglia con radici profonde. Molti anziani colgono questa occasione di rivestire un nuovo, prezioso ruolo e ne traggono vantaggio per sé e per i propri familiari. Ovviamente la cosa funziona tanto meglio quanto più si è preparati ad affrontare la svolta e l'ingresso in una nuova fase di vita. In questo senso è utile porsi domande tipo: Che cosa è davvero importante per me? Che cosa posso fare da pensionato, come e dove posso dare un senso alla mia vita? In che modo posso rendermi utile, quali competenze e capacità ho da offrire? Che cosa posso imparare di nuovo? Va da sé che lo stato di salute, le condizioni economiche e l'atteggiamento generale nei confronti della vita giocano un ruolo essenziale nel processo.

Accettare di buon grado il tempo che passa

Per molti – soprattutto per chi arriva agli ottanta e li supera – invecchiare significa declino psicofisico, malattia, scomparsa delle persone amate. La questione è: come riuscire a gestire le inevitabili perdite e limitazioni che l'età comporta? L'anziano consapevole può contare su un vissuto dal valore inestimabile. Ha già subito varie perdite ma, nello stesso tempo, sa che dopo il lutto e il dolore la vita continua e, per questo, è in grado di affrontare con serenità le sfide degli anni che passano. La consapevolezza che è così per tutti aiuta e conforta, ma bisogna anche essere in grado di accettare i limiti e le difficoltà che il passare degli anni porta inevitabilmente con sé. In questo senso è utile saper regolare le proprie aspettative e adattare i propri obiettivi alle reali, concrete opportunità che si hanno a disposizione.

Curare i rapporti interpersonali

Con l'avanzare dell'età il legame con parenti e amici di vecchia data si fa più stretto, perché è fonte di serenità, fa sentire protetti, amati e capiti. Nello stesso tempo viene meno l'esigenza di fare nuove conoscenze, ma la cosa non è motivo di preoccupazione – l'importante è che l'anziano mantenga dei rapporti sociali, quali che siano, secondo le proprie esigenze. Anche dopo la perdita di una persona amata il sostegno che viene dal rapporto con gli altri è essenziale per ridurre al minimo il rischio di chiudersi in se stessi. Chi, tuttavia, avesse bisogno di ulteriore supporto o si sentisse socialmente isolato, non dovrebbe esitare a chiedere aiuto (vedasi riquadro informativo per riferimenti e contatti).

Lasciarsi aiutare

A molti anziani riesce difficile chiedere e accettare aiuto dopo una vita d'indipendenza in cui erano abituati a cavarsela da soli. Il problema non riguarda solo la consulenza teorica, ma anche l'aiuto nelle piccole cose di ogni giorno, tipo l'assistenza domestica, che presuppone il delegare ad altri attività che si erano sempre svolte in prima persona. Rinunciare a quel minimo di autonomia, però, consente di guadagnare tempo ed energia da dedicare alle cose che fanno piacere e arricchiscono la vita. Quindi non vergognatevi di chiedere e accettare aiuto, è naturale ed è per il vostro bene.



Riferimenti e contatti

Associazione grigionese di auto aiuto per la terza età

Coira e dintorni: Tel. 081 252 38 91
Fünf Dörfer/Bündner Herrschaft: Tel. 081 322 65 81
Prättigau: Tel. 081 328 18 60
Thusis: Tel. 079 811 84 74
www.shschur.ch

Visite, conferenze e passeggiate per anziani, a domicilio o presso casa di ricovero, aiuto di vicinato, servizio mensa:

Pro Senectute Grigioni,
servizio di volontariato
Tel. 081 252 75 83
www.gr.pro-senectute.ch/it/offerte.html

Solidarietà, collegialità, gusto per la vita nella terza età:

Unione cantonale grigionese della terza età
Tel. 081 353 13 15
www.buendnersenioren.ch

Regala tempo per guadagnare tempo – Banca del tempo Ziitbörsa Coira e dintorni

Tel. 081 353 12 29, www.ziitboersa.ch

La piattaforma per lo scambio del tempo in Südbünden:

Engiadina'Ota: Tel. 079 605 35 46
Engiadina Bassa: Tel. 076 306 64 42
Bregaglia/Val Poschiavo: Tel. 081 844 32 34
Val Müstair: Tel. 081 858 56 09
www.tauscheria.ch



Fotos: Susi Haas

«Mantenere attivi corpo e mente.»

La trentaduenne Gyöngyi Darvas lavora per i Servizi Psichiatrici dei Grigioni ed è medico primario presso la Clinica Waldhaus di Coira, dove si occupa di anziani con disagio psichico.

Signora Darvas, perché c'è bisogno di una psichiatria della terza età?

Perché la diagnosi psichiatrica nell'anziano è molto diversa che nel giovane. Tanto per cominciare, nella terza età il disagio psichico è più frequentemente associato a patologie fisiche, che vanno tenute in considerazione ai fini della terapia. Per certi disturbi inoltre, tipo la depressione, i sintomi sono meno evidenti che nei soggetti giovani: dormire molto e condurre vita ritirata, per esempio, è ritenuto

abbastanza normale per un anziano, non si pensa quasi mai a qualcosa che non va. Si calcola che il 25-30 per cento degli svizzeri oltre i 65 anni soffra di una qualche forma di disagio psichico che, tuttavia, in molti casi non viene riconosciuto come tale.

Qual è l'obiettivo della psichiatria della terza età?

Tutelare e promuovere la salute mentale dell'anziano. L'assistenza e il trattamento che for-

niamo sono mirati a riportare in equilibrio la psiche del soggetto e migliorarne, così, la qualità di vita.

Quali sono i fattori di rischio per i disturbi psichici nella terza età?

Calo del rendimento fisico, malattie e compromissione o perdita dell'autonomia sono fattori che gravano non solo sul corpo ma anche sulla psiche dell'anziano. A ciò si aggiungono, in molti casi, la solitudine e la perdita del compagno o della com-

pagna di vita. Anche il pensionamento può favorire l'insorgere di un disagio psichico, perché molti non riescono a scendere a patti con i nuovi ritmi quotidiani. Né vanno dimenticati il senso di perdita del «proprio mondo» che consegue al trasferimento in casa di riposo o di cura e l'oppressione che nasce dal pensiero che ci si sta avvicinando al capolinea della vita.

Su quali di questi fattori di rischio è possibile intervenire e quali sono le misure di prevenzione?

Una premessa importante per conservare la salute mentale in terza età è la cosiddetta plasticità, ovvero la disponibilità a imparare sempre qualcosa di nuovo e la capacità di adattarsi al mutare delle situazioni. L'anziano dovrebbe quindi sforzarsi di rimanere attivo nel corpo e nella mente, curare i rapporti sociali e dedicarsi ad attività che lo stimolino e lo gratifichino – tutte cose che promuovono il benessere psichico e la salute mentale.

Il disagio psichico è un problema non solo per il diretto interessato, ma anche per i suoi familiari. Che tipo di sostegno è previsto per loro?

In tutti i casi in cui risulta possibile e lo riteniamo utile, cerchiamo di coinvolgere i familiari nel trattamento, anche perché li aiuta a comprendere meglio la situazione. Inoltre offriamo servizi di consulenza e informazioni su dove rivolgersi in caso di bisogno. Personalmente raccomando a tutti di non affrontare il problema da soli e cercare un qualche tipo di appoggio – presso un gruppo di auto-aiuto, per esempio.

Un tema delicato e purtroppo attuale è quello del suicidio fra gli anziani. In quale percentuale il disagio psichico sfocia in suicidio?

Nei soggetti oltre i 60 anni la percentuale è del 38 per cento circa – più o meno il doppio rispetto alla fascia d'età compresa fra i

20 e i 40 anni. A ciò si aggiunge il fenomeno del cosiddetto «suicidio silenzioso», per cui la persona non arriva a compiere il gesto estremo, però mangia poco o niente, trascura di assumere farmaci salvavita, eccetera. L'isolamento e il ritiro dalla vita sociale sono fra i più gravi fattori di rischio, quindi è particolarmente importante che familiari, conoscenti e vicini stiano all'erta e, in presenza di certi comportamenti, corrano subito ai ripari.

Più l'età avanza, più ci si trova a doversi confrontare con la morte delle persone care. Come si elabora il lutto?

Ognuno di noi ha bisogno dei propri tempi e modi per metabolizzare la perdita di qualcuno che ama, ma l'importante è, alla fine, ritrovare i propri ritmi – o

acquisirne di nuovi. Perché la vita continua, è giusto così, e lasciarsi andare è un errore sotto tutti i punti di vista.

Quali sono, a suo parere, gli elementi importanti per invecchiare in salute e in serenità?

Fondamentale è mantenersi in forma nel corpo e nella mente, e curare i rapporti sociali. Ogni fase della vita ha i suoi lati positivi, basta saperli cogliere. Il bello della terza età, per esempio, è che vengono meno gli impegni di lavoro e si ha più tempo da dedicare a se stessi e ai propri interessi. Per questo raccomando a tutti gli anziani: date una struttura alla vostra giornata, fate cose, vedete gente!



«Ogni fase della vita ha i suoi lati positivi, basta saperli cogliere.»

La depressione può colpire chiunque

La depressione è, insieme alla demenza senile, la patologia psichica più diffusa tra gli anziani, ma spesso i suoi sintomi vengono semplicemente attribuiti «all'età», con il risultato che molti anziani depressi non vengono riconosciuti come tali e, quindi, non trattati.

La nostra immagine della terza età è mutata: gli anziani di oggi sono persone attive, vivaci e in gamba che si godono la vita. Tuttavia – così è emerso da uno studio condotto dalla Fondazione Robert Bosch sul tema dell'invecchiamento e della terza età – molti temono, andando avanti, per la propria sicurezza economica e per la propria autonomia, e hanno paura del decadimento psico-fisico. Interessante, a questo proposito, che alla voce «decadimento psichico» lo studio citi malattie come demenza e Alzheimer, ma non faccia parola, invece, di ansia, paure e depressione. I problemi psichici nell'anziano sembrano essere per molti un argomento tabù e la psicoterapia viene spesso ritenuta una cosa superflua, per la serie «tanto ormai, a quest'età ...».

La depressione è un tema importante anche nella terza età

La depressione è ingiustamente sottovalutata o ignorata nella terza età, perché il disagio psichico non risparmia affatto gli anziani. Inoltre questo tipo di patologia ha più spesso decorso cronico nei soggetti in età avanzata che non nei giovani. La depressione è, insieme alla demenza senile, l'affezione psichica più frequente: in Svizzera colpisce,

almeno una volta nel corso della vita, il 20% circa della popolazione. A partire dai 65 anni il rischio di depressione aumenta, anche se di norma si tratta di forme lievi, mentre dai 75 in poi l'intensità dei sintomi torna a farsi da media a forte.

Che cos'è la depressione?

La persona depressa è abbattuta, stanca, triste e apatica. L'umore varia poco o nulla da un giorno all'altro e non reagisce alle diverse circostanze del quotidiano, oppure subisce alti e bassi nell'arco della giornata. La depressione può manifestarsi in forma lieve – nel qual caso il soggetto riesce comunque a tener dietro agli impegni quotidiani – oppure in forma grave, tale da impedire lo svolgimento di una normale vita sociale e professionale, e persino delle più banali faccende domestiche. Alcuni soggetti soffrono di una fase depressiva isolata, che può comunque protrarsi per settimane o magari mesi, in altri il disturbo si manifesta in maniera ricorrente oppure assume forma cronica.

Eventi dolorosi in età avanzata

La depressione ha spesso origine da un evento doloroso o un trauma. Premesso che ogni fase della vita comporta sfide e difficoltà, va detto che la terza età è un momento particolarmente delicato, in quanto denso di cambiamenti che costringono a rivedere il proprio stile e i propri ritmi di vita – pensiamo, ad esempio, al modo in cui il pensionamento rivoluziona il quotidiano. Non tutti riescono a gestire la nuova libertà che il termine dell'attività lavorativa porta con sé e, specie per i professionisti affermati, la perdita del ruolo sociale di cui godevano attraverso il lavoro risulta spesso un'intollerabile fonte di cruccio. Ad aumentare il rischio di cadere vittima della depressione concorrono, inoltre, il declino fisico ed eventuali malattie – specie se impediscono di svolgere le normali attività quotidiane tipo telefonare, cucinare o fare la spesa. A ciò si aggiungono eventi dolorosi quali la perdita di una persona cara, il progressivo venir meno degli affetti e la crescente solitudine e, non da ultimo, le alterazioni del metabolismo cerebrale tipicamente connesse all'età avanzata.

Possibili sintomi di depressione

- Tristezza e senso di vuoto interiore
- Svogliatezza, mancanza d'interesse, apatia
- Disturbi del sonno
- Difficoltà di concentrazione
- Incapacità di prendere decisioni
- Ridotta autostima
- Sensi di colpa
- Ansia, irrequietezza, irritabilità
- Calo mattutino dell'umore
- Inappetenza





Parlarne nell'ambito di una psicoterapia aiuta.

Riconoscere la depressione

Fino a poco tempo fa la depressione nell'anziano veniva raramente riconosciuta come tale. Specie se di entità lieve, i sintomi depressivi sono stati spesso ignorati da medici e parenti, oppure semplicemente attribuiti all'età non più verde. A ciò si aggiunge il fatto che per molti anziani il disagio psichico è un argomento tabù, per cui tendono a tacerne i sintomi. È molto più facile che vadano dal medico per problemi fisici, ma a questo proposito non va dimenticato che mal di testa e dolori articolari, disturbi del sonno, della memoria e della concentrazione, inappetenza, stanchezza cronica, perdita di peso e ansia sono tutti possibili sintomi di depressione.

Vale la pena sottoporsi a una terapia in età avanzata?

Una terapia vale la pena a qualunque età, perché la depressione impedisce alla persona colpita di condurre una vita normale e, in casi estremi, arriva a comprometterne l'autosufficienza. La depressione può essere curata con successo anche nell'anziano, ma a tale scopo è necessario integrare il trattamento medico con una psicoterapia. Contrariamente all'opinione comune, gli antidepressivi non danno dipendenza – tuttavia, se associati ad altri farmaci, è essenziale che dosaggio e tipo di sostanza siano selezionati con cura.

Qualche dritta per favorire il benessere mentale

La maggior parte della gente sa come prendersi cura della propria salute fisica – con un'alimentazione adeguata, per esempio, e la giusta dose di movimento. È altresì nota l'importanza di vivere e lavorare in un ambiente sano e pulito. Del disagio psichico, viceversa, si parla poco e raramente. Eppure tutti conoscono questa o quella ricetta «anti-crisi» e sanno gestire più o meno efficacemente lo stress quotidiano.

La salute mentale in 10 mosse

- Fate movimento per almeno 30 minuti al giorno! Un regolare esercizio fisico ha ottimi effetti non solo sul fisico ma anche sull'umore.
- Non è mai troppo tardi per sperimentare qualcosa di nuovo. Allargate i vostri orizzonti!
- Cos'è che v'ispira e vi stimola nuove idee? Scoprite la vostra creatività!
- Concedetevi la giusta dose di relax nell'arco della giornata! Il relax è essenziale per il benessere psicofisico e per un sonno autenticamente ristoratore.
- Le amicizie sono un bene prezioso. Con gli amici si può ridere e si può piangere. Non perdetevi di vista!
- Partecipate alla vita sociale! Dare e ricevere solidarietà è una delle esperienze più belle e arricchenti della vita.
- Con il dialogo si aggiustano un sacco di cose. Parlate agli amici dei vostri problemi!
- Chiedete aiuto e sappiatelo accettare! Non sempre si riesce a cavarsela da soli.
- Non lasciatevi andare! Traumi, lutti e altre esperienze dolorose non si superano da un giorno all'altro, ed è essenziale concedersi tutto il tempo che serve.
- Guardatevi allo specchio e regalatevi un sorriso. Imparate ad accettarvi per come siete, con i vostri punti di forza e le vostre debolezze! Nessuno è perfetto!

Il dépliant e la cartolina «La salute mentale in 10 mosse» possono essere richiesti gratuitamente sul sito www.grigioni-inmovimento.ch (disponibili in tedesco, italiano e romancio).



Incontratevi con amici e familiari, è un ottimo modo per apportare varietà alle vostre giornate.

Sostegno ai familiari

La depressione può essere un peso anche per i familiari della persona che ne soffre. Se non riuscite a capire cosa stia succedendo, non sapete come comportarvi, avete dubbi o paure, rivolgetevi senza esitazioni al medico o a un gruppo di auto aiuto. Qui trovate un elenco di gruppi di auto aiuto: [Tel. 081 353 65 15, www.selbsthilfegraubunden.ch](http://www.selbsthilfegraubunden.ch)

Informazioni e contatti

Servizi grigionesi d'assistenza psichiatrica
Tel. 058 225 25 25
www.pdgr.ch
Informazioni sul tema della salute mentale
Tel. 081 257 64 00
www.graubunden-bewegt.ch/psychische-gesundheit
Associazione Alzheimer sezione Grigioni
Tel. 081 253 91 40
www.alz.ch/gr
Clinica della memoria
Tel. 058 225 21 09
www.pdgr.ch

Demenza senile – molto più che semplice «smemoratezza»

Con l'avanzare dell'età la memoria tende a perdere colpi – è una normale conseguenza del processo d'invecchiamento. Tuttavia la smemoratezza può anche essere un sintomo di demenza senile e, per questo, nel momento in cui si manifesta è essenziale chiarirne al più presto le cause e, nel caso, correre ai ripari. Perché se è vero che dalla demenza senile non ci si può difendere, si può comunque fare molto per conservare il cervello in forma e in salute.



«Demenza» è un termine ombrello cui fanno capo tutte quelle patologie e degenerazioni cerebrali che provocano perdita della memoria e disfunzioni quali disturbi del linguaggio e della coordinazione motoria, del pensiero e della personalità. Il deficit mentale che ne deriva compromette lo svolgimento delle normali attività quotidiane e, allo stadio avanzato, impedisce di condurre vita autonoma e rende la persona colpita dipendente dall'assistenza altrui. La demenza si manifesta sotto varie forme. La più nota e frequente è il morbo di Alzheimer, causato dalla progressiva perdita di cellule cerebrali, ma altrettanto diffusa è la demenza vascolare, che ha origine dall'alterazione della circolazione sanguigna cerebrale, la quale provoca la morte «per asfissia» delle cellule del cervello.

Una regolare attività fisica fa bene anche al cervello

Il minimo settimanale raccomandato: 150 minuti di esercizio fisico a media intensità (respirazione leggermente accelerata). Le possibili attività? Lavorare in giardino, camminare a passo spedito, fare le pulizie di casa, ballare o praticare uno sport, ma anche «muoversi» nel quotidiano, tipo salire le scale invece di prendere l'ascensore, scendere dall'autobus o dalla metro due stazioni prima, oppure andare a piedi a fare la spesa.

Il rischio aumenta con l'età

Secondo le stime attuali sono circa 110 000 gli svizzeri affetti da demenza. Fino ai 60 anni il rischio di sviluppare la malattia è statisticamente scarso, ma da lì in avanti raddoppia ogni 5 anni. Fra gli over 65 l'8% è colpito da una qualche forma di demenza, e fra gli over 90 la percentuale supera il 30%. Fra gli ultra-sessantacinquenni il 50-60% soffre di Alzheimer e il 20% circa di demenza vascolare. Un ulteriore 20-30% è colpito da entrambe le forme di demenza di cui sopra o dalla cosiddetta demenza secondaria, attribuibile a svariati fattori. A causa dell'invecchiamento demografico si calcola che il numero delle persone interessate dal problema sia destinato a crescere.

Fattori di rischio che favoriscono l'insorgere della demenza

L'età è di per sé il fattore di rischio numero uno, ma anche le patologie cardiovascolari, l'ipertensione e il diabete predispongono alla demenza, in quanto compromettono la funzionalità dell'apparato circolatorio. A ciò si aggiunge l'ereditarietà. Al momento la scienza sta cercando di stabilire se chi tende alla depressione sia maggiormente esposto al rischio di demenza, mentre sembra ormai accertato che la demenza è spesso associata a depressione o, quanto meno, tendenza alla medesima. In generale risulta comunque difficile tracciare confini definiti tra i due disturbi, ed è spesso impossibile stabilire quale dei due sia insorto per primo.

Quali sono i segnali premonitori?

La demenza è una patologia subdola che s'insinua in silenzio, ma esistono tuttavia dei campanelli d'allarme che possono aiutare a riconoscerla:

- **Difficoltà ad apprendere nuovi concetti associata a perdita della memoria**
- **Difficoltà nel parlare – per esempio, a trovare le parole giuste**
- **Difficoltà nel riconoscere oggetti, persone e luoghi**
- **Difficoltà nello svolgimento di azioni abituali, tipo far funzionare un determinato apparecchio o andare da A a B**
- **Comportamenti insoliti**
- **Difficoltà a pianificare e organizzarsi**
- **Trascuratezza dell'aspetto e dell'igiene personale**
- **Apatia e ritiro in se stessi**

Se uno o più di questi fenomeni si manifestano ripetutamente o in modo continuativo, rivolgetevi al medico.

Demenza senile – molto più che semplice «smemoratezza»



È possibile prevenire la demenza?

Nessuno può prevedere né pilotare il proprio stato di salute, ma le ultime, incoraggianti scoperte della scienza sembrano indicare che si può fare molto per mantenere in forma il cervello. I fondamentali, in questo caso, sono gli stessi che si applicano alla prevenzione delle patologie cardiovascolari: esercizio fisico, alimentazione sana e niente fumo. A ciò si aggiungono anche misure «psicologiche» quali un'attiva vita sociale e intervento precoce in caso di depressione. Provate sempre qualcosa di nuovo, cimentatevi nel cruciverba o in qualche gioco stimolante, fate musica, leggete, studiate una lingua o datevi al volontariato. Perché tenere attivi corpo e mente, nutrirsi in modo sano e curare le relazioni sociali aiuta a mantenere in forma il cervello. Contro certi fattori di rischio, invece, non si può far niente: l'età, l'ereditarietà e altri eventi che determinano il declino delle facoltà cerebrali sono imprevedibili e incontrollabili. Se vi accorgete di avere problemi di memoria e la cosa vi preoccupa, parlatene con il vostro medico: questi vi sottoporrà a un breve test e, nel caso, v'indicherà uno specialista al quale rivolgervi.

Raccomandazioni generali per favorire la salute psicofisica

- Sottoporsi a regolari check-up medici



- Tenere sotto controllo il peso



- Limitare il consumo di alcolici

- Non fumare



- Evitare lo stress



- Proteggere la testa – per esempio, indossare sempre il casco quando si va in bicicletta

- Tenere sotto controllo il bilancio vitaminico (importanti le vitamine D e B12)



Alimentazione sana, cervello in forma

Bere a sufficienza

- 1-2 litri al giorno di acqua o tè non zuccherato

+ Gli alimenti da prediligere:

- Frutta, verdura ed erbe aromatiche
- Oli vegetali (tipo olio d'oliva e olio di colza)
- Pesce
- Frutta secca

- Gli alimenti da consumare con moderazione:

- Piatti pronti, snack, ecc.
- Salumi
- Carne rossa
- Zucchero, dolci, bibite zuccherate
- Sale



Aggiungete le noci regolarmente alla vostra alimentazione.

Convivere con la demenza

La demenza non è un problema solo per la persona direttamente colpita, ma anche per tutti coloro che le stanno intorno, perché limita pesantemente l'autonomia del soggetto e la sua capacità di condurre una vita normale e indipendente. Con l'aiuto dei familiari e l'appoggio di personale competente, chi è colpito da demenza può continuare a vivere anche per diversi anni a casa propria. Tuttavia, dato che l'assistenza a queste persone comporta grande impegno fisico ed emotivo, i parenti devono contare su informazioni e supporto adeguati.

Informazioni e contatti

Associazione Alzheimer Svizzera

Telefono 024 426 06 06

www.alz.ch

Sezione Grigioni

Telefono 081 253 91 40

www.alz.ch/gr

«Anche in terza età si può sviluppare dipendenza.»

Christina Roth lavora come consulente presso il servizio sociale per questioni di dipendenza di Coira, dove fornisce assistenza alle persone che fanno abuso di sostanze e ai loro familiari.



Signora Roth, da che cosa si riconosce una dipendenza?

Ci sono diversi fattori che indicano una dipendenza da alcool, farmaci o droghe: il forte desiderio o il bisogno di far uso di quella particolare sostanza, così come la mancanza di controllo sulla quantità assunta, sull'inizio e sulla fine del consumo. Un altro segnale è la crisi da astinenza qualora l'assunzione cessi o venga ridotta. Poi lo sviluppo di tolleranza, nel senso che per ottenere il medesimo effetto servono quantità sempre maggiori. Da ultimo il consumo continuato anche quando ciò pregiudica la salute o i rapporti sociali. Non è necessario che questi indicatori siano presenti tutti insieme per parlare di dipendenza, ne bastano anche solo uno o due per definire problematico il rapporto con una sostanza.

È possibile sviluppare dipendenza anche in età non più giovane?

La dipendenza si può sviluppare a qualunque età. All'inizio passa spesso inosservata ma se, per esempio, l'effetto di una data quantità diventa via via meno percettibile o si prova l'esigenza di consumare quantità sempre maggiori per ottenere l'effetto desiderato, allora dovrebbe scattare il campanello d'allarme. Tuttavia si registrano anche casi di cronicità, per cui la dipendenza si sviluppa nel corso di anni.

Quali sono le sostanze che causano più spesso dipendenza nell'anziano?

Oltre all'alcol, l'anziano fa spesso uso eccessivo di sonniferi e tranquillanti della famiglia delle benzodiazepine – non a caso questi farmaci andrebbero prescritti per un massimo di due-quattro settimane, proprio perché il rischio di sviluppare dipendenza è molto elevato. Il problema sussiste anche con gli analgesici oppiacei, ma questi vengono prescritti solo come ultima ratio, dopo aver esaurito tutte le altre possibilità. Ad ogni modo, in caso di dubbio è opportuno chiedere al medico. Anche l'abbinamento alcol e farmaci comporta grossi rischi, perché l'azione combinata delle sostanze in gioco può avere effetti collaterali e conseguenze anche gravi.

Quali sono i fattori di rischio che favoriscono lo sviluppo di una dipendenza da parte dell'anziano?

Le possibili cause di dipendenza sono numerose e molto diverse fra loro. Spesso si tratta di situazioni di vita gravose od opprimenti, per cui la persona cerca sollievo in una determinata sostanza. Per molti il passare degli anni porta con sé mutamenti profondi, dolorosi e difficili da accettare, quali il pensionamento,

acciacchi e malattie, la perdita delle persone care, la solitudine. Anche depressione, ansie e paure, se non curate, possono favorire l'insorgere di una dipendenza: a breve termine rifugiarsi in una determinata sostanza può dare conforto e sollievo, ma alla lunga peggiora il problema e ne crea magari di nuovi.

C'è differenza fra anziani e anziane in termini di dipendenza?

In generale le donne tendono ad abusare maggiormente di farmaci prescritti dal medico, ovvero sonniferi, tranquillanti e analgesici, dove la prescrizione medica rappresenta una sorta di giustificazione. Se bevono, invece, lo fanno quasi sempre di nascosto. Gli uomini, viceversa, consumano più alcol, anche apertamente.

In cosa si differenzia l'assistenza al giovane e all'anziano con un problema di dipendenza?

Sono le problematiche di vita a essere diverse. Nei giovani il tema centrale è spesso il lavoro, negli anziani si tratta piuttosto di solitudine, di dare un senso al quotidiano, oppure di problemi di salute.

Quali approcci terapeutici si sono dimostrati più efficaci nell'anziano?

L'approccio va sempre orientato alle particolari esigenze del singolo. Per questo nel colloquio iniziale si inquadra la sua situazione di vita cercando d'identificare eventuali problemi, dall'evento traumatico alla solitudine. Una chiara strutturazione della giornata e della settimana, unita alla possibilità di tenersi impegnati a livello fisico, mentale e creativo, può contribuire grandemente al successo della terapia. In caso di necessità, e purché il diretto interessato acconsenta, si richiede l'intervento di strutture ad hoc.

Che cosa consiglia ai familiari di una persona con un problema di dipendenza?

I familiari sono inevitabilmente coinvolti e la situazione è spesso gravosa. Per questo raccomando loro di ritagliarsi degli spazi per sé, dedicarsi ai propri interessi, incontrare gente. Anche se il diretto interessato non è ancora disposto a farsi aiutare o sottoporsi a una terapia, i familiari dovrebbero approfittare delle opportunità di sostegno a loro riservate. Contatti a pagina 21.



«L'abbinamento alcol e farmaci comporta grossi rischi, perché l'azione combinata delle sostanze in gioco può avere effetti collaterali e conseguenze anche gravi.»

L'organismo dell'anziano è più sensibile all'alcol

Nella nostra società il consumo di alcol è profondamente radicato e ha una forte valenza culturale. Il bicchiere di vino a cena o la birra con gli amici fanno parte dei piccoli, grandi piaceri della vita e, in linea di massima, non c'è bisogno di rinunciarvi solo perché l'età non è più verde – purché si tenga conto che l'organismo dell'anziano è più sensibile all'alcol e, di conseguenza, ne risente maggiormente gli effetti. Quindi bere sì, ma con moderazione.

Stando ai risultati dell'indagine condotta nel 2012 dal monitoraggio svizzero delle dipendenze, il consumo quotidiano di alcol aumenta con l'avanzare dell'età sino a raggiungere una quota massima del 26% negli over 74. Mentre diminuisce la tendenza al cosiddetto «binge drinking», ovvero all'abbuffata alcolica, con l'età del pensionamento il consumo a rischio di alcol tocca il livello massimo – riguarda l'8% dei soggetti tra i 65 e i 74 anni. Per «consumo a rischio» s'intende il superamento del limite massimo, fissato in 4 bicchieri al giorno per gli uomini e 2 per le donne di cosiddetta «unità standard» (vedasi relativo riquadro). Gli esperti consigliano di non superare due bicchieri di unità standard al giorno per gli uomini adulti sani e un bicchiere di unità standard al giorno per le donne adulte sane; inoltre raccomandano giornate di astinenza, che aiutano a impedire che il bere diventi un'abitudine. In occasioni particolari è concesso uno strappo alla regola e ci si può concedere un bicchiere in più, ma in ogni caso non si dovrebbe superare il limite di 4 per gli uomini e 3 per le donne.

Unità standard

L'unità standard corrisponde a circa 10 g di alcol puro, equivalenti a:

- 3 dl di birra (gradazione 5%)
- 1 dl di vino (gradazione 12,5%)
- 4 cl di liquore (gradazione 30%)
- 2 cl di distillato (gradazione 55%)



Sui meno giovani l'alcol fa più effetto

Superata una certa età è opportuno andare particolarmente cauti con l'alcol e limitarne possibilmente il consumo. Questo perché nell'organismo dell'anziano la percentuale di acqua si riduce, col risultato che, a parità di dosaggio, la concentrazione di alcol nel sangue risulta più elevata e il suo effetto maggiore. Il fegato necessita, inoltre, di un tempo più lungo per metabolizzarlo, per cui le quantità cui pure si è abituati possono produrre un danno maggiore all'organismo e favorire più facilmente l'insorgere di una dipendenza. Da ultimo il consumo di alcol aggrava determinate condizioni quali diabete, ipertensione, danni epatici o disturbi della digestione, aumenta il rischio d'incidente (cadute, incidenti con l'auto) e può alterare o compromettere l'efficacia dei farmaci – a chi assume medicinali si raccomanda quindi d'informarsi presso il medico o il farmacista in merito a eventuali interazioni.

I segnali d'allarme non sono sempre facili da riconoscere

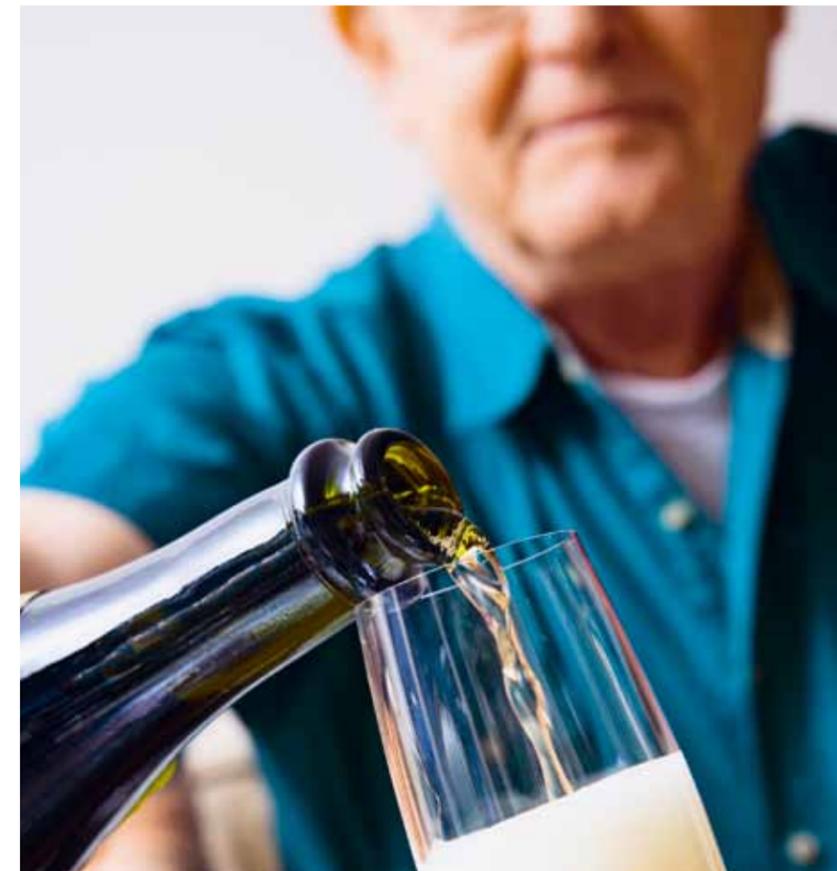
Con l'alcol il confine tra consumo normale e consumo a rischio è quanto mai indefinito e la probabilità di sviluppare dipendenza varia da individuo a individuo. In più non è sempre facile riconoscere il consumo a rischio: un calo del tono psicofisico, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione e cadute possono benissimo essere correlati all'età, ma anche originare da un abuso di alcolici. Esistono peraltro segni, eventi e atteggiamenti tipicamente connessi a un eccessivo consumo di alcol, quali bere di nascosto, bere per «calmare i nervi», sensi di colpa, ritiro della patente per guida in stato di ebbrezza o manifestazioni di preoccupazione da parte delle persone vicine. Nel peggiore dei casi il consumo a rischio può trasformarsi in dipendenza: i segnali d'allarme, in questo caso, possono essere perdita di controllo sui livelli e sulle modalità di consumo, necessità di aumentare le dosi e crisi d'astinenza in caso di riduzione o cessazione del consumo.

Correte prontamente ai ripari

Se vi accorgete di avere problemi con l'alcol o temete di essere sul punto di averne, è opportuno che corriate subito ai ripari. Come prima misura potete decidere di non superare la quantità fissata come soglia di rischio ma, se notate che la cosa vi riesce difficile o impossibile, è utile chiedere aiuto a chi di competenza.

Che cosa possono fare le persone vicine?

Per la dignità della persona che eccede nel consumo di alcol è importante che amici e familiari non ignorino il problema e intervengano con decisione. Non abbiate quindi timore nell'affrontare l'argomento con il diretto interessato, spiegategli senza reticenze cosa avete osservato e cosa vi preoccupa, ed esortatelo a chiedere aiuto o quanto meno consulenza – ma senza criticare, né fare la morale. A proposito: i centri di supporto contro le dipendenze offrono aiuto non solo a chi ha problemi di abuso di sostanze, ma anche alle persone che gli sono vicine.



E non dimenticate: da levare il calice ad alzare il gomito il passo può essere breve, e dopo una certa età si risente maggiormente degli effetti dell'alcol.

Informazioni e contatti

Servizio sociale per questioni di dipendenza

L'ufficio del servizio sociale dei Grigioni è presente su tutto il territorio cantonale, fino alle più remote comunità valligiane, per offrire assistenza alle persone con problemi di dipendenza e ai loro familiari. Si garantisce la massima riservatezza.

Tel. 081 257 26 99

mail: sd.suchtfraegen@soa.gr.ch

www.soa.gr.ch

Dipendenze Svizzera

Informazioni sulle sostanze che possono indurre dipendenza (tedesco, francese, italiano)

Tel. 021 321 29 76

www.dipendenzesvizzera.ch

L'abuso di sostanze tra gli anziani

Una vasta gamma d'informazioni per diretti interessati, familiari, esperti e personale sanitario sul consumo di alcol nella terza età.

Consulenza e assistenza:

Tel. 031 376 04 01

www.alterundsucht.ch

Importante

non mettetevi alla guida se avete bevuto!



Consumo problematico di farmaci

In età avanzata si fa spesso maggior consumo di farmaci che in età giovanile – una cosa del tutto normale, visto che col passare degli anni i problemi di salute tendono ad aumentare. In alcune situazioni, tuttavia, specie se aggravate da un aggiuntivo disagio psichico, può insorgere un rapporto problematico con i medicinali, tanto più che nell'anziano l'effetto dei farmaci è più intenso.



Info

L'abuso di e la dipendenza da farmaci sono patologie frequenti in terza età, ma possono essere trattate con successo.

Negli anni '60 i Rolling Stones scrissero un brano dal titolo «Mother's little helper», letteralmente «l'aiutino di mamma», con cui alludevano a un noto psicofarmaco dall'effetto rilassante e tranquillante che è tuttora in uso e al quale continuano effettivamente a ricorrere soprattutto le donne.

Il problema è due volte più frequente tra le donne che tra gli uomini

Se il 5% circa degli adulti ha un rapporto problematico con i farmaci, fra gli anziani la percentuale è ancora maggiore – cosa in parte spiegabile col fatto che malattie, disturbi del sonno, acciacchi vari ed eventi dolorosi o difficili da gestire quali il pensionamento o la perdita delle persone care sono più comuni in età avanzata e, di conseguenza, il ricorso ai farmaci è più frequente. Fra le donne oltre i 60 anni, tuttavia, il consumo problematico di medicinali è due volte più diffuso che tra gli uomini della stessa fascia d'età. Nell'ambito dell'Indagine sulla Salute in Svizzera del 2007, per esempio, alla domanda se avessero fatto uso quotidiano di analgesici nel corso degli ultimi 7 giorni, nella fascia d'età compresa fra i 65 e i 74 anni risposero sì il 10% delle intervistate e il 6% degli intervistati, e fra gli over 75 la percentuale saliva al 7% per gli uomini e al 17% per le donne. Il consumo problematico di farmaci sembra dunque riguardare pesantemente la terza età.

Negli anziani l'effetto dei medicinali è più forte

Nei soggetti in età avanzata i farmaci hanno spesso un effetto più intenso – a parità di dosaggio, per esempio, possono raggiungere una maggiore concentrazione nell'organismo. Ciò è dovuto, fra le altre cose, al calo di volume dei tessuti, delle proteine del siero e della portata ematica. Inoltre l'effetto dei medicinali tende a protrarsi più a lungo, perché l'organismo dell'anziano ha un metabolismo più lento. Le alterazioni organiche a livello cerebrale, infine (non infrequenti fra i meno giovani) possono accrescere e amplificare gli effetti collaterali degli psicofarmaci.

Farmaci che possono indurre dipendenza

In Svizzera i farmaci acquistabili dietro prescrizione medica sono circa 10 000 e molti di essi possono indurre dipendenza, soprattutto quelli appartenenti alle seguenti categorie:

- Antidolorifici – analgesici oppiacei e analgesici misti (contenenti caffeina o codeina)
- Tranquillanti e sonniferi (sedativi, ipnotici)
- Ansiolitici e antidepressivi

Tra i farmaci che possono indurre dipendenza, quelli più frequentemente prescritti in Svizzera sono sonniferi e tranquillanti.

Segni tipici di dipendenza

È giustificato sospettare una dipendenza se:

- il farmaco viene assunto oltre misura
- è necessario aumentare il dosaggio per ottenere lo stesso effetto di prima
- insorge una crisi da astinenza nel momento in cui si cessa di assumere il farmaco
- si continua ad assumere il farmaco nonostante si manifestino effetti collaterali quali tendenza a cadere, disturbi della memoria, calo dell'attenzione, rallentamento dei movimenti, ecc.

Che cosa fare in caso di sospetta dipendenza?

Se state assumendo un farmaco per tempi più lunghi e/o a dosi maggiori di quelli indicati nella prescrizione, non sospendetene l'assunzione di colpo. Rivolgetevi al medico, al farmacista oppure al servizio di consulenza dell'ufficio del servizio sociale, tel. 081 257 26 99, www.soa.gr.ch. In alcuni casi potrebbe rendersi necessario un trattamento in regime di ricovero. Nella terapia delle dipendenze da farmaco sono specializzati i Servizi Psichiatrici dei Grigioni, tel. 058 225 35 35, www.pdgr.ch. Il trattamento prevede la disassuefazione fisica e la stabilizzazione psicofisica e sociale del paziente.

Test rapido di sospetta dipendenza da farmaci

- Assumete farmaci di nascosto?
- Riflettete su come convincere il vostro medico a prescrivervi un dato medicinale?
- Avete già cambiato il medico perché si rifiutava di prescrivervi un dato medicinale?
- Mettete in atto strategie per garantirvi l'approvvigionamento di farmaci (parenti, Internet)?
- Avete una scorta segreta di medicinali?

Se avete risposto sì ad almeno due domande è lecito sospettare una dipendenza da farmaci.



Psicofarmaci

Gli psicofarmaci sono medicinali che, come il nome stesso lascia intendere, agiscono sulla psiche, ovvero sull'umore e sul «come ci si sente».

Sogni d'oro!

Dormire bene è essenziale per mantenersi in salute. I disturbi cronici del sonno possono essere sintomo e, al contempo, fattore scatenante di svariate affezioni e patologie. È opinione comune che gli anziani abbiano bisogno di dormire meno rispetto ai giovani, ma ciò che cambia, in realtà, sono la qualità e i ritmi del sonno.



Durante il sonno l'organismo non solo si riposa e si rigenera, ma svolge anche funzioni essenziali al suo benessere – talmente complesse che, nonostante i moderni strumenti a sua disposizione, la scienza non è ancora riuscita a chiarirle del tutto. Di certo c'è che dormire è di vitale importanza per la funzionalità mnemonica: le informazioni registrate durante il giorno vengono rielaborate nelle fasi di sonno profondo e quindi archiviate. Da studi recenti è emerso, inoltre, che il sonno è fondamentale anche per la memoria immunologica.

Bisogno di sonno e mancanza di sonno

Il bisogno di sonno varia da individuo a individuo. Alla maggior parte degli adulti sono sufficienti sette-otto ore, ma se il sonno è disturbato? Uno svizzero su tre lamenta occasionale difficoltà ad addormentarsi o dormire senza interruzioni, e un 10-20% della popolazione soffre di disturbi cronici del sonno. Tra le conseguenze a breve termine del sonno non autenticamente ristoratore figurano, ad esempio, stanchezza, irritabilità, problemi di concentrazione e disturbi della memoria a breve termine; dormire poco e male aumenta, inoltre, anche il rischio d'incidenti.

Disturbi cronici del sonno e salute

Se prolungate, le alterazioni del sonno possono favorire l'insorgere di disturbi psichici e, viceversa, questi ultimi sono spesso associati a difficoltà nel dormire. Nella depressione, per esempio, alla stanchezza e alla svogliatezza durante il giorno si accompagna non di rado l'irrequietezza notturna, e anche la demenza, l'ansia e l'abuso di alcool o altre sostanze sono tipicamente connessi a disturbi del sonno. Oltre alle ripercussioni psichiche, inoltre, l'impossibilità cronica a dormire bene provoca invecchiamento precoce, predispone al sovrappeso e rende più inclini alle infezioni.

Alterazioni del sonno nell'anziano

L'opinione comune secondo cui gli anziani hanno meno bisogno di dormire rispetto ai giovani è infondata. In realtà sono i ritmi del sonno a subire alterazioni nella terza età: con l'aumentare degli anni si tende ad andare a letto prima la sera e, di conseguenza, ad alzarsi più presto al mattino. Inoltre risulta più difficile dormire profondamente e senza interruzioni, e il sonno tende a farsi più irregolare e meno riposante, per cui si sente spesso l'esigenza di un sonnellino nel corso della giornata – pratica che, a sua volta, può compromettere durata e qualità del sonno notturno.

Il ritmo circadiano s'inceppa

Con l'età i segnali dell'orologio interiore si fanno via via più deboli e il ritmo circadiano – per cui di giorno siamo svegli e di notte dormiamo – finisce per incepparsi. Un elemento essenziale per il ritmo sonno-veglia è la luce naturale. Spesso, però, le mutate abitudini di vita dell'anziano fanno sì che questi non trascorra abbastanza tempo all'aperto, e in seguito alla ridotta esposizione alla luce la qualità del sonno può risultare compromessa. A disturbare il sonno concorrono anche gli acciacchi e i fastidi tipici dell'età – dai dolori dell'artrosi ai problemi di respirazione, dalla sindrome delle gambe senza riposo al bisogno di urinare spesso durante la notte. Da ultimo non va dimenticato che anche alcuni farmaci possono influire sulla qualità del sonno.

Quando è necessario rivolgersi al medico?

Stando ai risultati delle indagini condotte sul tema, i soggetti sani oltre i 70 anni d'età che dichiarano di non avere problemi di sonno dormono da sei a otto ore per notte; in media impiegano circa 30 minuti ad addormentarsi e riportano fino a due ore d'interruzione del sonno nel corso della notte. Di conseguenza è lecito parlare di disturbi del sonno, nell'anziano sano, in presenza di nette deviazioni da tali valori, ovvero in caso di veglie notturne prolungate o eccessiva sonnolenza diurna. Se i disturbi si protraggono oltre le 4 settimane, se sono tali da ostacolare lo svolgimento delle normali attività quotidiane o indurre effettivo disagio, è opportuno consultare il medico.



Suggerimenti per dormire bene

- Non rimanete a letto troppo a lungo
- Alzatevi sempre alla stessa ora
- Praticate attività fisica regolare
- Trascorrete quanto più tempo possibile alla luce senza occhiali da sole
- Limitate i sonnellini durante la giornata a un massimo di 30 minuti
- Bevete di più al mattino e di meno la sera
- Consumate cene leggere
- Evitate caffè, nicotina e alcool prima di andare a letto
- Arieggiate la camera da letto prima di andare a dormire

Trova le 10 differenze:



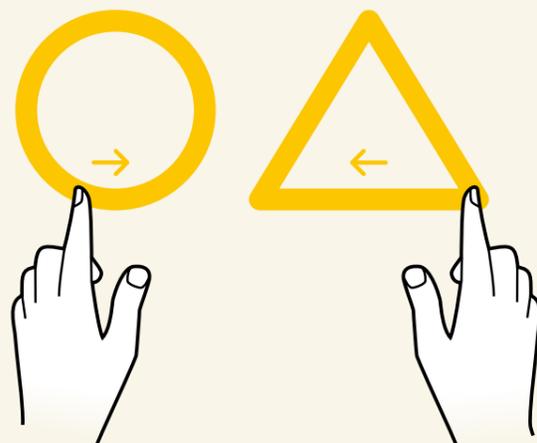
Soluzione su www.grigioni-inmovimento.ch dal 12 ottobre

e ha ripercussioni positive anche sull'umore. Chi si mette continuamente alla prova e si confronta col nuovo, dunque, è anche più felice rispetto a chi non esce mai dalla propria «zona di comfort».

L'attività fisica promuove anche il rendimento mentale

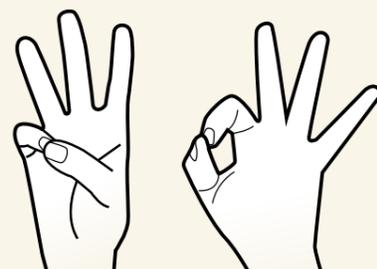
È dimostrato: chi pratica sport o si tiene semplicemente in movimento rimane più a lungo in forma non solo nel corpo, ma anche nella mente. In più, come fa notare il dottor Lukas Zahner, specialista svizzero in scienze motorie, sport e movimento sono un'ottima arma contro la depressione lieve. E non è tutto: pare che un regolare esercizio fisico ripari addirittura le cellule cerebrali. Non c'è bisogno di sottoporsi a sforzi estremi: 30 minuti al giorno di esercizio moderato, tale da aumentare leggermente il battito cardiaco, sono già sufficienti. L'ex-discesista Bernhard Russi, per esempio (che nel frattempo ha raggiunto l'età della pensione), mentre si lava i denti fa piegamenti sulle ginocchia – ma niente paura, non siete obbligati a spingervi a simili estremi: anche normali attività quotidiane come passare l'aspirapolvere o andare a piedi a fare la spesa sono già sufficienti a tenere in forma corpo e mente. In ultima analisi, tuttavia, il cervello trae beneficio non solo dal movimento, ma anche da nuovi stimoli: sperimentare cose mai fatte prima, imparare qualcosa di nuovo, stare fra la gente sono tutte cose che favoriscono la formazione di sinapsi e, quindi, la vivacità e la salute del cervello – il che, a sua volta, si ripercuote positivamente sullo stato di salute generale.

Disegnare figure in aria



Disegnate con l'indice sinistro un cerchio in aria e con il destro, contemporaneamente, un triangolo. Per variare potete invertire la direzione delle dita e/o alternare le figure da una mano all'altra, oppure tracciarne di diverse. Se poi volete esercitare anche il senso dell'equilibrio, potete provare a disegnare un cerchio con la mano sinistra e un triangolo con il piede destro ... Anche qui potete alternare e variare a piacimento.

Yoga per le dita

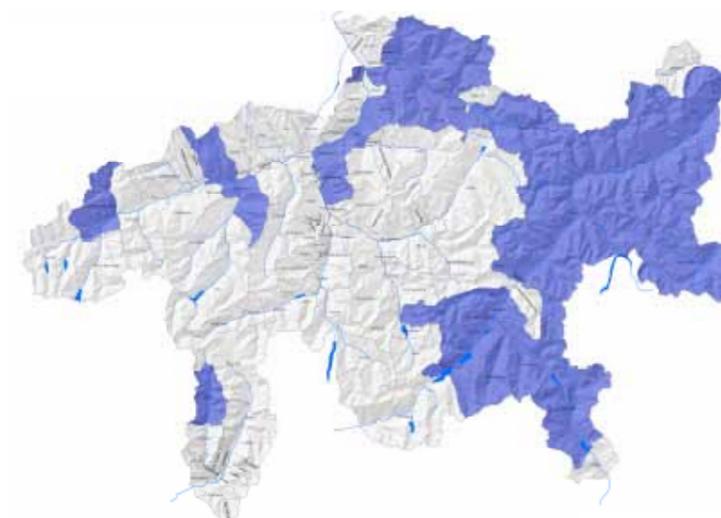


Allontanate le braccia dal corpo con mani e dita distese. Con la mano destra toccatevi il pollice prima con il mignolo, poi con l'anulare, quindi con il medio e infine con l'indice. Nello stesso tempo con la mano sinistra procedete al contrario: il primo a toccare il pollice è l'indice, seguito da medio, anulare e mignolo. Buon divertimento!



Attivi, insieme

Al motto di «Attivi, insieme» diversi enti comunali e regionali del nostro cantone portano avanti, in collaborazione con le autorità, i professionisti del settore e i cittadini stessi, numerose iniziative a favore del benessere nella terza età.



Attivi, insieme – programma di prevenzione e promozione della salute per la terza età
 ■ Comuni grigionesi aderenti

©Ufficio dell'igiene pubblica/Centro di competenze SIG 05.08.2015



Come membro del consiglio comunale di Trimmis e responsabile del Dipartimento Educazione e Affari Sociali, le 66enne Annie Fleischhauer-Peretti s'impegna dal 2010 a fare di Trimmis un luogo a misura di tutte le età.



Signora Fleischhauer-Peretti, perché ha scelto d'impegnarsi a favore della qualità di vita degli anziani di Trimmis?

Gli anziani sono una fonte inestimabile di sapere, esperienza e arricchimento, di cui volevo che tutta la comunità di Trimmis potesse trarre vantaggio. Nello stesso tempo mi premeva stimolare l'aggregazione nella terza età.

variare i ritmi del quotidiano – a tutto vantaggio del benessere fisico e psichico.

Quali sono le vostre proposte per la terza età?

Presso il nostro centro Quadera si tiene, una volta a settimana, un incontro pomeridiano. Per gli amanti della cultura organizziamo cicli di conferenze su un tema specifico – lo scorso inverno, per esempio, era «Mezzi di comunicazione». Inoltre proponiamo corsi di ginnastica e di musica, ma anche di allenamento della memoria e di promozione della salute. Le proposte ci vengono per la maggior parte dagli anziani stessi – noi ci limitiamo a verificare che siano economicamente fattibili e concretamente attuabili. Mi piacerebbe, fra l'altro, che il nostro impegno qui a Trimmis «contagiasse» altri comuni.

Quali erano i presupposti per l'attuazione del programma e quali sono – se ce ne sono – gli ostacoli?

Essenziale è stato integrare nel programma le proposte già esistenti, coinvolgendo i relativi responsabili. E un fattore indispensabile è l'impegno volontario di chi partecipa ai gruppi di lavoro. Direi che è tutto qui, ostacoli non ne vedo. Al contrario: trovo che lavorare con gli anziani sia un'immensa fonte di arricchimento e non rinuncerei a questo meraviglioso scambio per niente al mondo.

Quali vantaggi porta agli anziani la partecipazione attiva all'organizzazione delle iniziative?

Il pensionamento è per molti un passaggio difficile, e le nostre iniziative permettono di trovare una comunità cui appoggiarsi. Incontrare persone che si trovano ad affrontare la tua stessa situazione dà conforto e infonde coraggio. Prendere parte alle nostre attività consente di restare attivi, frequentare gente e

«Prendere parte alle nostre attività consente di restare attivi, frequentare gente e variare i ritmi del quotidiano – a tutto vantaggio del benessere fisico e psichico.»

Quali definirebbe i fiori all'occhiello del programma degli ultimi cinque anni?

La conferenza sul futuro del 2010, tanto per cominciare – la manifestazione in cui abbiamo presentato il programma e alla quale hanno preso parte un centinaio di persone tra i 65 e i 96 anni d'età. Da allora, grazie ai tanti anziani volontari che hanno offerto gratuitamente la propria collaborazione, abbiamo realizzato un mucchio di belle cose. Sono orgogliosa dello spirito comunitario di Trimmis, e profondamente grata a tutti.

Anche i corsi che offriamo in cooperazione con l'ufficio d'igiene pubblica dei Grigioni sono un vero highlight. La collaborazione è ottima e l'input degli esperti dell'ufficio è impagabile. Le proposte sono di ogni tipo – dalla ginnastica all'uso del computer, dal corso di sicurezza stradale in collaborazione con la polizia cantonale a quello sul consenso informato del paziente – e tutte riscuotono grande riscontro.

Non da ultimo mi sento di citare la nostra annuale Alpfest: grazie al prezioso aiuto dei nostri volontari portiamo ogni anno un'ottantina di anziani all'Alp Falsch, dove trascorriamo tutti insieme una bellissima giornata di festa.

Fra poco termina il suo mandato come membro del consiglio comunale. In che modo intende far sì che l'impegno suo e di tanti volontari venga portato avanti?

Diventerò anch'io una pensionata attiva e continuerò a occuparmi di iniziative per la terza età! A portare avanti i progetti pubblici a favore degli anziani provvederanno i miei colleghi del consiglio comunale ...



La 54enne Gabriella Binkert Becchetti è presidente della commissione ospedaliera regionale e vicepresidente della comunità montana Val Monastero e, come tale, s'impegna all'attuazione delle politiche per gli anziani emanate dal cantone dei Grigioni.

Signora Binkert Becchetti, che cosa l'ha spinto a occuparsi in particolare degli anziani di Val Monastero?

Molti residenti della valle appartengono alla fascia della terza età, ed è giusto offrire loro una buona qualità di vita. Non solo: anche a fronte della bassa natalità e dell'esodo dei giovani, è essenziale coinvolgere gli anziani e ancorarli alla realtà locale, perché senza il loro impegno molte associazioni non potrebbero sopravvivere.

Com'è organizzata l'assistenza agli anziani in tutta la valle?

Il coordinamento delle attività è affidato al «Center da sandà Val Müstair», un piccolo ospedale con casa di cura annessa diretto da Judith Fasser. Lì smistano le richieste, forniscono assistenza diretta e coordinano i volontari. Quella del volontario è una figura centrale: chi segue il gruppo femminile, chi si occupa dei servizi di trasporto, chi fa visita a domicilio, eccetera.

Per il coordinamento degli eventi maggiori abbiamo creato un gruppo di lavoro trasversale a tutti gli organismi interessati, dal «Center da sandà» al consiglio grigionese degli anziani, dal gruppo femminile Fraktion Müstair all'associazione Ütil Public, passando per Pro Senectute e le istituzioni comunali. È la prima volta, nella storia della valle, che si opera di concerto in seno a un progetto comune qual è «Viver in Val Müstair», e il nutrimento riscontrato da parte della popolazione anziana ci conferma che siamo sulla strada giusta.

Quali iniziative sono scaturite da questa azione comune?

Per capire in che direzione muoverci abbiamo inviato per prima cosa un questionario a tutte le persone oltre i 65 anni. Ne sono emerse importanti differenze rispetto ai centri urbani: il disinteresse per una homepage, ad esempio, perché qui funziona bene la nostra rivista valligiana «Mas-Chalch» e, viceversa, una maggiore esigenza di percorsi attrezzati a misura d'anziano. Da lì abbiamo cominciato a integrare le proposte già esistenti e a crearne di nuove. Nel frattempo offriamo, ad esempio, un servizio mensa. L'associazione no profit Ütil Public propone ogni mese attività culturali tipo gite e visite guidate. A ciò si aggiungono corsi su temi quali «Cervello in gamba» e «Sicurezza nella terza età».

«In più gli anziani si sentono presi in considerazione.»

Chi la sostiene nel suo lavoro?

L'aiuto concreto ci viene soprattutto dai numerosi volontari, senza i quali saremmo finiti. E poi ci sono Judith Fasser del Center da Sandà, che si occupa

del coordinamento, e Othmar Lässer di Pro Senectute Grigioni Sud, che dà consiglio e appoggio.



Judith Fasser, CEO del Center da Sandà

Cos'è che le dà maggior soddisfazione?

La folta partecipazione agli eventi, il sorriso sulle labbra della gente. E poi le conversazioni stimolanti e le esortazioni a continuare così. In più gli anziani si sentono presi in considerazione. Il nostro obiettivo è migliorare la qualità di vita degli anziani offrendo loro appoggio e informazioni utili a livello pratico, ma anche un ambiente in cui sentirsi bene e, a quanto pare, ci riusciamo sempre meglio – è questa la mia più grande soddisfazione.

Che cosa si augura per il futuro del progetto «Viver in Val Müstair – eir ill'età avanzada»?

Che le attività e le iniziative vengano portate avanti e costantemente ampliate. Che ci sia maggior coinvolgimento transgenerazionale. E che, magari, il modello venga esteso alla Bassa Engadina e al Trentino Alto Adige: molti residenti di qui sono originari di quelle zone e/o hanno parenti laggiù. Si potrebbe cominciare coinvolgendo nel progetto il comune frontaliere di Taufers, oppure organizzando un incontro annuale con i nostri omologhi di Bassa Engadina e Trentino.

Interviste: Britta Kaula

Salute!

Sostegno alla salute e alla qualità della vita
dai 55 anni in su

Corsi e contatti

Pro Senectute Grigioni

Pro Senectute è il centro di competenze per la terza età e persegue l'obiettivo di preservare e migliorare il benessere degli anziani nel Cantone dei Grigioni.

www.gr.pro-senectute.ch

Auto aiuto Grigioni

I gruppi locali di auto aiuto, il networking fra singoli individui e le proposte di auto aiuto in rete hanno una cosa in comune: aiutare le persone che si trovano ad affrontare un dato problema o una determinata condizione di vita a fare fronte comune per darsi vicendevolmente una mano.

www.selbsthilfegraebuenden.ch

Associazione cantonale grigionese degli anziani

Promuove la qualità della vita e la dignità dei suoi associati e tutela i loro interessi economici, politicosociali e comunitari. Organizza manifestazioni su tematiche relative alla terza età, per favorire l'interazione sociale e la vita comunitaria.

www.buendnersenioren.ch

Guida per la terza età nei Grigioni

Il portale informativo del Cantone dei Grigioni per la cura, l'assistenza, l'abitare e l'organizzazione della vita nella terza età.

www.alter.gr.ch

Clinica della memoria

In caso di evidente smemoratezza, difficoltà di concentrazione, disturbi dell'orientamento, comportamenti anomali o isolamento sociale, la Clinica della memoria dei Servizi psichiatrici dei Grigioni propone un programma di diagnosi collaudato per le persone colpite ed i loro familiari.

www.pdgr.ch

Servizio sociale per questioni di dipendenza dell'ufficio del servizio sociale cantonale dei Grigioni

Qui personale specializzato fornisce consulenza e appoggio, e aiuta i diretti interessati e i loro familiari a trovare possibili vie d'uscita al problema della dipendenza.

www.soa.gr.ch

Associazione Alzheimer sezione Grigioni

Si occupa delle persone colpite da demenza e dei loro familiari. Con il telefono Alzheimer, le relazioni pubbliche, una rete capillare e la collaborazione in gruppi specialistici si impegna a favore delle persone affette da demenza.

www.alz.ch/gr

Spitex – Aiuto e assistenza a domicilio

Offre tutti i servizi che permettono di proseguire la vita a casa propria in caso di malattia, infortunio, convalescenza o problematiche connesse alla vecchiaia.

www.spitexgr.ch

Editore e contatto

Ufficio dell'igiene pubblica
dei Grigioni
Hofgraben 5, 7001 Coira
Telefono: 081 257 64 00
gf@san.gr.ch

www.grigioni-inmovimento.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

grigioni-inmovimento.ch

Partner



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Präventiv- und Sozialmedizin



Bündner
Apothekerverband



Associazione Alzheimer Svizzera Sezione Grigioni



Servizi psichiatrici
dei Grigioni www.pdgr.ch