



Creazione di un Osservatorio e di una Rete di Servizi per Età Senile e Presenile

Promozione del benessere e prevenzione
delle disabilità



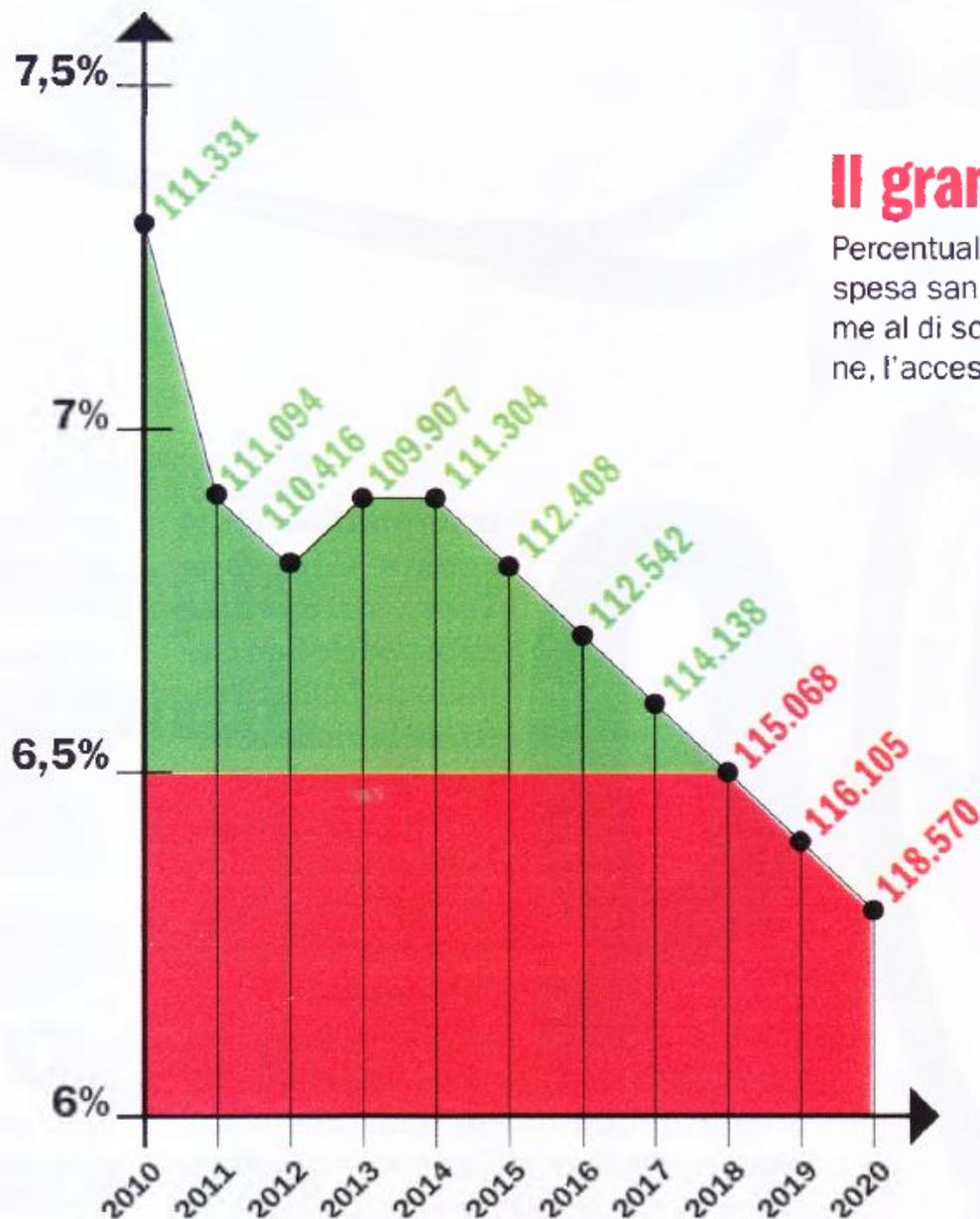
Promozione del Benessere e
Prevenzione delle Disabilità

Paolo Putzu

Associazione Italiana di Psicogeriatra
GerRos, onlus Cagliari

La breve storia del progetto

- Un incontro sull'invecchiamento "attivo"
- I dati economici e scientifici
- Un'idea
- Il questionario multi-dominio



Fonte: Documento di Economia e Finanza varato dal Consiglio dei Ministri a dicembre 2017

Il grande crollo

Percentuale e valore in milioni di euro di Pil italiano destinati alla spesa sanitaria: secondo l'Oms il 6,5 per cento è la soglia d'allarme al di sotto della quale si riduce l'aspettativa di vita delle persone, l'accesso alle cure e la qualità dell'assistenza

Gloria Riva
Addio alla Salute
 L'Espresso, 21/1/2018
 pag. 26-33

Pfizer abandons hunt for new drugs to treating Alzheimer's and Parkinson's disease after series of failures

- **US drugs giant is cutting 300 neuroscience discovery jobs in the US**
- **It has decided to redistribute funding to other areas more likely to get results**
- **Alzheimer's charities have branded the move a 'heavy blow' to patients**

January 7th, 2018

Promozione del buon invecchiamento

Documento OMS (Madrid 2002):

“... per far fronte agli effetti negativi dell'invecchiamento della popolazione è prioritario, per ogni nazione, sviluppare programmi educazionali di buona vecchiaia che incidano concretamente nel limitare la disabilità.

Uno stile di vita sano basato su una corretta alimentazione, l'attività fisica, l'abolizione del fumo, la limitazione dell'alcol, il fronteggiare la solitudine e l'emarginazione, rappresentano le iniziative scientificamente e moralmente più efficaci per trasformare la vecchiaia da peso economico e sociale in risorsa”.

The end of the disease era

E' venuto il tempo di abbandonare la malattia come focus principale delle medicina. Lo spettro dei problemi di salute e ormai cambiato, la complessa interazione di fattori biologici e non biologici, l'invecchiamento della popolazione e la variabilità interindividuale nelle priorità rendono la medicina tradizionale, che è centrata sulla diagnosi e trattamento delle singole malattie, superata e pericolosa.

La gestione clinica dei pazienti dovrebbe essere finalizzata al raggiungimento degli obiettivi prioritari per il paziente ed all'identificazione ed al trattamento di tutti i fattori modificabili biologici e non biologici, piuttosto che solamente alla diagnosi, trattamento o prevenzione delle singole malattie.

Tinetti and Fried, Am J Med, 2004

La prevenzione

- Promozione dell'invecchiamento nel migliore benessere psicofisico, sociale e ambientale

*Per farlo bisogna conoscere **l'invecchiamento e i vecchi***

DEFINIZIONE DI INVECCHIAMENTO

L'invecchiamento è un ***complesso processo soggettivo***, che inizia dalla maturità, caratterizzato dalla ***variabilità interindividuale*** e intraindividuale, in continua evoluzione



Antonini, Fumagalli GERONTOLOGIA E GERIATRIA 2 volumi 1973/6 – A. Wassermann



78 anni

***La variabilità
interindividuale***

P. F. Putzu



TZIU GIULIO PODDA

ETA' 101 ANNI

104 anni

KEITH
RICHARDS
Life

UNIVERSALE
ECONOMICA
FELTRINELLI

*Con il solito problema della
eccezione che conferma la
regola*



Invecchiamento attivo: la necessità della Prevenzione

Fonte: Paolo Francesco Putzu Sezione Sardegna AIP, GeRos - onlus Cagliari

Rivista Psicogeriatrica Anno X N°3 Sett-Dic 2015



**Successful
Aging**

**Invecchiamento
patologico con
disabilità**

25-35%

20-25%

45-55%

Prevenzione

A rischio

INVECCHIAMENTO CON SUCCESSO (25-35%)

- Progettualità
- Interessi
- Stile di vita
- Auto ironia
- Adattamento alle malattie
- Adattamento ai cambiamenti sociali
- Adattamento all'involutione senile
- Genetica

(Geriatrics: perspective on quality life and care for older people. Williams FT 1996)

Centenarians in Sardinia

"AKEntAnnos. The Sardinia Study of Extreme Longevity "

[Deiana L, Ferrucci L, Pes GM, Carru C, Delitala G, Ganau A, Mariotti S, Nieddu A, Pettinato S, Putzu P, Franceschi C, Baggio G. Aging 1999 Jun;11\(3\):142-9](#)

- I 233 ultra centenari hanno condotto uno stile di vita improntato sulla attività fisica, spesso vigorosa, con vari interessi
- In discrete condizioni generali, con poca incidenza di diabete, demenza, malattie cardiovascolari, edentulia e malnutrizione, assenza di obesità
- Molti interessi familiari, sociali e/o lavorativi
- Pochi farmaci
- Indici di infiammazione bassi e sistema immunitario efficiente

Invecchiamento a “rischio”: Fragilità (45-55%)

- Over 75 anni
- Sani o con poca comorbilità
- Ansiosi, depressi, introversi e/o egoisti
- Polifarmacoterapia
- Stato socio-ambientale critico
- ***“No 'ndhi tengu gana”***
- ***Sarcopenia***
- Rischio o presenza di disabilità
- Rischio di ospedalizzazione, istituzionalizzazione, morte

Geriatrics-Gerontology-Geragogia

- **Geriatrics:** *studio delle malattie, terapie, riabilitazione*
- **Gerontology:** *studio dell'invecchiamento (biologico, psicologico, sociale, ambientale, economico...)*
- **Geragogia:** *educazione al buon invecchiamento (prevenzione)*

Materie della geragogia

- Alimentazione
- Attività fisica
- Prevenzione primaria e secondaria delle patologie
- Educazione psicologica, relazioni
- Creatività
- Educazione farmacologica
- Sessualità
- Ambiente (casa, città)
- Funzioni cognitive
- Prevenzione depressione
- Interessi, generatività e progettualità
- Cultura e arte
- Attività ludiche
-

Anno europeo dell' **invecchiamento attivo** e della **solidarietà tra le generazioni** 2012



AGE PLATFORM ITALIA COORDINAMENTO NAZIONALE DI AGE PLATFORM EUROPE

ADA, ANAP, ANCeSCAO, ANTEAS, 50&Più (Confindustria), FIPAC-Confercerenti, UNIEDA-UPTEP, Università del 50&Più, Sindacato Nazionale Pensionati Confagricoltura, CNA Pensionati, Associazione Lavoro Over 40, Federanziani, Istituto per la qualità del vivere, UNITRE, FAP (Pensionati bancari), CIA Pensionati, Federazione pensionati Coldiretti, Età Libera, ATDAL, UPTEP SOLIDARIETA', SIL, FPA (ACLI), Anziani e non solo, SAPENS, Fondazione Sviluppo Europa
e-mail ageplatformitalia@yahoo.it www.age-platform.org
recapito postale: via Casal Bruciato, 15 00159 Roma, recapito telefonico 06.43599220 cell. 3391188074



FORMULA ANTI-AGEING MOSTRA FOTOGRAFICA



Iniziativa organizzata da: In occasione di:

CONVEGNO

10/11 maggio 2012
PALAZZO MUNICIPALE
VIA VENEZIA 100
L'arco della vita un paradigma per il dialogo tra le generazioni.

2012 Invecchiamento attivo e solidarietà tra le generazioni

HELIANTHUS

presente progetto all'Invecchiamento Attivo

COCOON Inclusione, partecipazione, scambio generazionale

25 febbraio ore 9-12

NonSoloGiovani

opportunità di mobilità in Europa per cittadini di tutte le età

18 aprile 2012, ore 15.00, Ridotto del Teatro Comunale di Ferrara

Gruppi di Cammino al Parco San Giuliano

2012 ANNO EUROPEO DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO
L'ATTIVITÀ FISICA PER UN CORRETTO STILE DI VITA NELLA SECONDA E TERZA ETÀ

2012 ANNO EUROPEO DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

GLI ANZIANI CREATORI DI BENESSERE

PESCARA 22 NOVEMBRE 2011 - ore 9,30
SALA L. LAMA c/o CGIL via Benedetto Croce 108

AnzianoPadova

Invecchiamento Attivo Solidarietà Intergenerazionale

P. F. Putzu

convegni 2012

L'ANNO EUROPEO DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO E DELLA SOLIDARIETÀ TRA LE GENERAZIONI

venerdì 4 maggio 2012 - ore 18.00
Bari - Hotel Mercure Villa Romanazzi Carducci - Via Copruzzi, 326

San Vitale CASTEGNATO (BS)

Festa di San Vitale
Il Comitato per i festeggiamenti in onore di San Vitale organizza
12 - 14 maggio 2012

Estemporanea di pittura Premio DINO DECCA

Sul tema liberamente da interpretare
la Terza età della vita
2012 Anno Europeo per un Invecchiamento Attivo

LA SOLIDARIETÀ NON HA ETÀ
Sassari 15 dicembre 2012
Teatro Verdi, via Politeama



“CREACTIV – Create Active Aging”

GRUNDTVIG Partnership Project

4nd Partners Meeting

Cagliari, 28th April – 2nd May 2013

“Active Aging in Sardinia”

Paolo Putzu

Coordinatore UNIVA-AIP Sardegna

Respon. Scientifico GeRos, Cagliari

Presentato il Rapporto Osservasalute 2017



(**Regioni.it 3368** - 20/04/2018) Piccoli passi avanti sugli stili di vita, aumenta la pratica sportiva, ma aumentano anche gli obesi e non diminuiscono i fumatori. Sono questi alcuni dei dati che

emergono dal "Rapporto Osservasalute 2017".

In Italia si osservano livelli di cronicità e non autosufficienza tra gli anziani superiori alla media europea, a farne le spese sono soprattutto le donne. Non a caso l'Italia è addirittura 15esima tra i paesi dell'Unione Europea per speranza di vita alla nascita senza limitazioni fisiche. Persiste il divario Nord-Sud, con ricadute anche gravi sulla salute degli italiani lungo lo Stivale, come si vede anche dall'ampia disparità in Italia sulla capacità di prevenire e curare alcuni tipi di tumore. Tali criticità si registrano soprattutto in alcune regioni del Centro Sud.

Walter Ricciardi (Osservasalute e ISS)

Aspettativa di vita: Trento 81.6 U, 86.3 D
Campania 78.9 U, 83.3 D

Invecchiamento: Più longevi e più non autosufficienti

Anni con disautonomia (D): Svezia 5 anni
Italia 16 anni

Fra 10 gli italiani non autosufficienti saranno 6.3 milioni

Negli ultimi 10 anni è aumentata la percentuale delle persone in **sovrappeso** (dal 33,9% al 36,2%)

e quella degli **obesi** (erano l'8,5% oggi sono il 10,4%).

LA FAMIGLIA DEI RECORD

Centenari sardi, l'elisir di lunga vita è tutto nel minestrone

Celebrato a New York il piatto di verdure made in Ogliastra. Il segreto è negli ingredienti tramandati dalla famiglia Melis

Cannonau, il vino che fa vivere cent'anni

02/04/2014 | di LUCIANO FERRARO

Restano molti dubbi sull'utilità delle singole attività preventive. Per non parlare della alimentazione...



VAI ALLA PAGINA SU EXPO 2015

Centenari sardi, nei formaggi il segreto della longevità

PORCETTO E CANNONAU: LA DIETA SARDA PER VIVERE 100 ANNI

VOLETE VIVERE 100 ANNI? NON VI RESTA CHE FARE UN GROSSO SACRIFICIO E ADEGUARVI ALLA DIETA SARDA TRA FORMAGGI, PORCEDDU E CANNONAU

CORRIERE DELLA SERA
Cucina

All'asta i geni dei centenari: i campioni genetici di 14mila sardi sul mercato per 80mila euro

I Comuni di Perdasdefogu e di Talana sono costretti a mettere sul



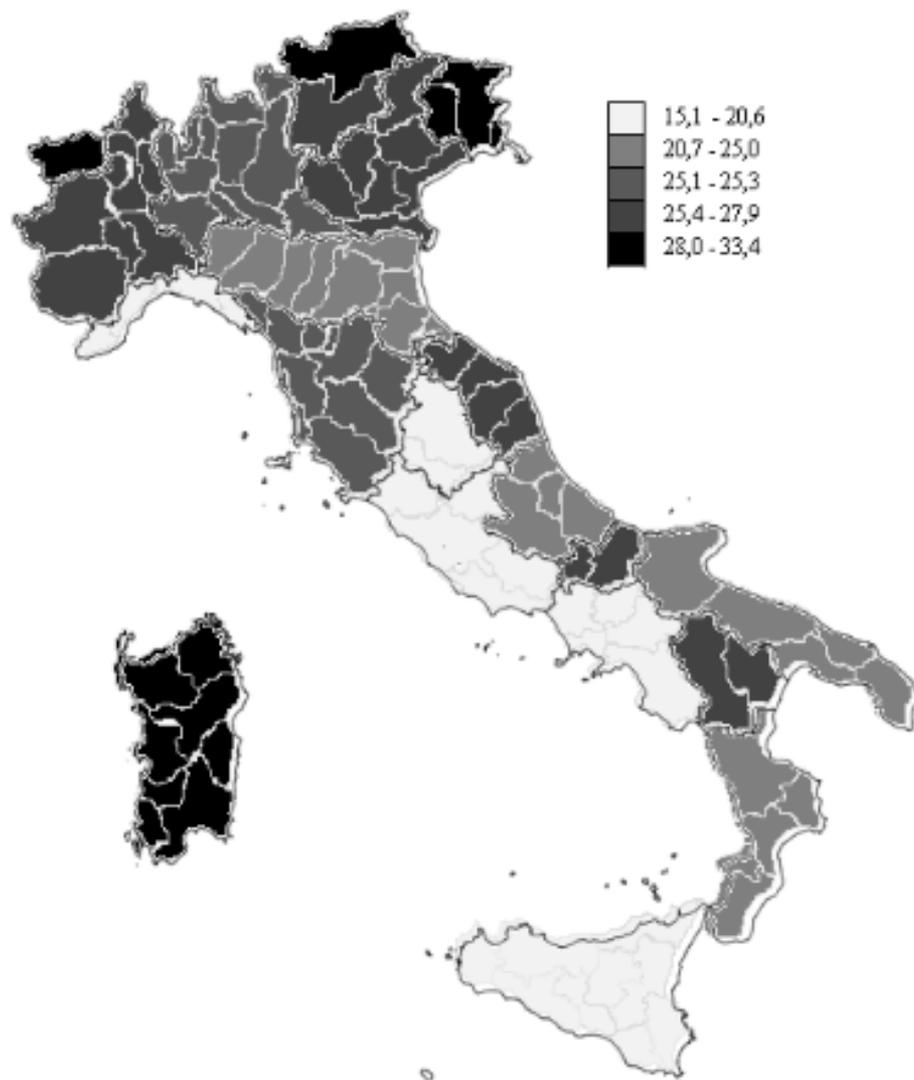
SASSARI. Due bicchieri di vino rosso a pranzo tutti i giorni. Zelinda Pagliero, 102enne di Esterzili, con origini piemontesi, non ha dubbi: è questo il segreto della longevità. La donna, che in paese ha tre vicini ultracentenari, ha rilasciato un'intervista al quotidiano americano Usa Today, che il 15 novembre scorso ha dedicato un lungo articolo alla longevità dei sardi.



Un sindaco texano investe 50 milioni per copiare l'alimentazione degli ogliastrini

Il primo cittadino di Fort Worth negli Usa vuole replicare le abitudini e i

Prevalenza (valori per 100) di consumatori a rischio (criterio ISS) nella popolazione di età 11 anni ed oltre per regione. Maschi. Anno 2015



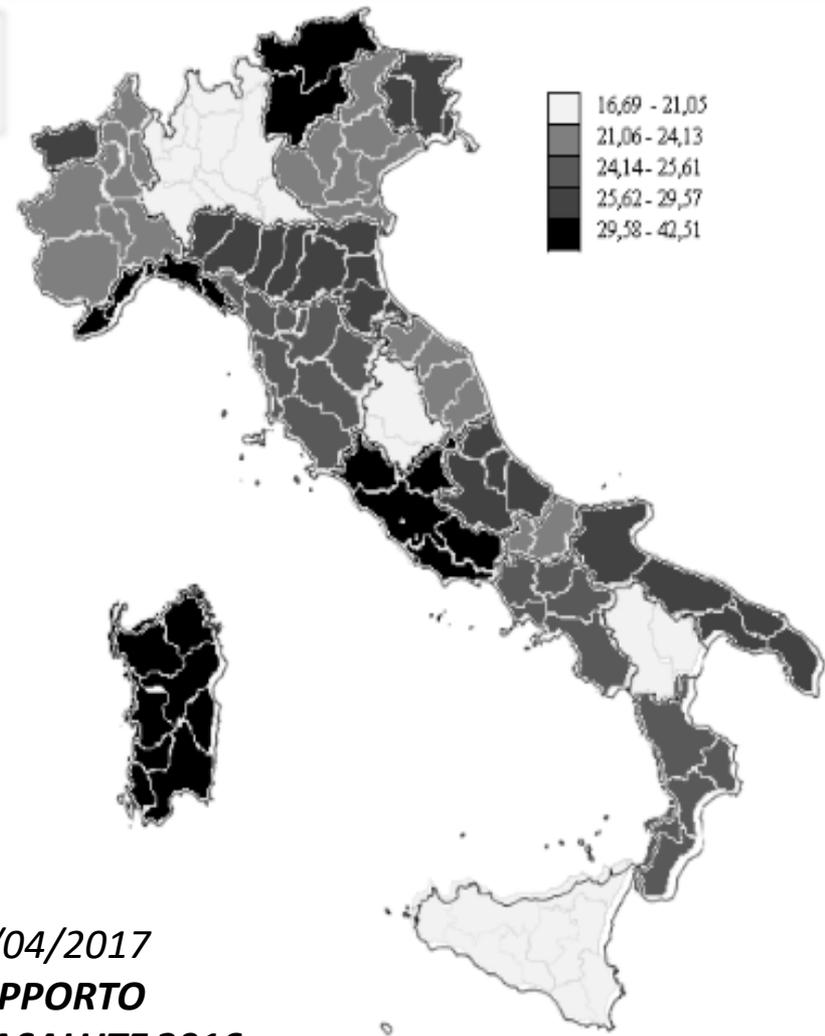
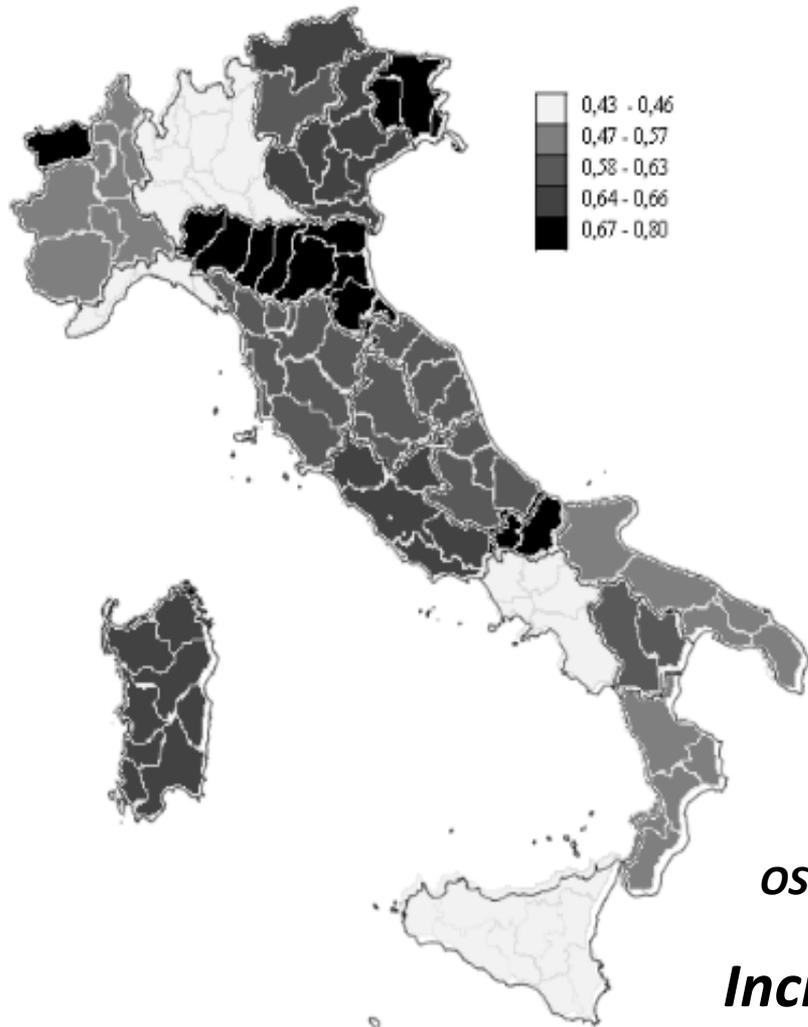
10/04/2017

RAPPORTO

OSSERVASALUTE 2016

Consumo alcolici

Tasso medio (standardizzato per 10.000) di mortalità per incidente stradale per regione. Anni 2013-2015



10/04/2017
RAPPORTO
OSSERVASALUTE 2016

**Incidenti stradali:
MORTALITA' E LESIVITA' GRAVE**

***Cosa fare per rendere più trasferibili
i principi dell'invecchiamento
nel migliore benessere psico-fisico?***

- 1. Conoscere il fenomeno**
2. Contrastare l'apatia
3. Azioni più incisive
- 4. Azioni più globali**
5. Sdoganare il sapere

Azioni più globali

“Benessere fisico”: materie necessarie al mantenimento di un buono stato di salute, al contrasto dell’involutione senile dei vari apparati ed alla gestione delle malattie tipiche dell’anziano. Sono contenuti tutti gli argomenti di medicina geriatrica preventiva primaria e secondaria: attività motoria, alimentazione, autogestione delle patologie, disturbi della memoria, uso dei farmaci, alcool/fumo e sostanze tossiche, le cure di fine vita...

“Benessere psicologico”: progettualità, autoironia, stimolazione cognitiva, adattamento alle malattie e alle perdite, prevenzione e contrasto di depressione, solitudine e abbandono, resilienza psicologica, psicoterapia, musicoterapia e danza, pet therapy.....

“Rapporti interpersonali, micro e macro ambiente”: anziano e familiare, anziano e medico/infermiere/operatore, sessualità e amore, rapporti forti e rapporti deboli, conflittualità, convivenza, rapporti intergenerazionali, attività lavorativa, reti sociali, casa, barriere architettoniche, domotica, termoregolazione, condominio condiviso, banca del tempo, città a misura di anziano, estetica edilizia, trasporti, istituzionalizzazione, gestione economica, nuda proprietà, anagrafe degli anziani fragili, servizi geriatrici, telemedicina, abitare assistito...

“Attività culturali”: ludiche, creative (teatro, musica, danza, pittura, fotografia, laboratori artigianali), memorie/ricordi, spiritualità...

Is Loneliness a Health Epidemic?

By Eric Klinenberg

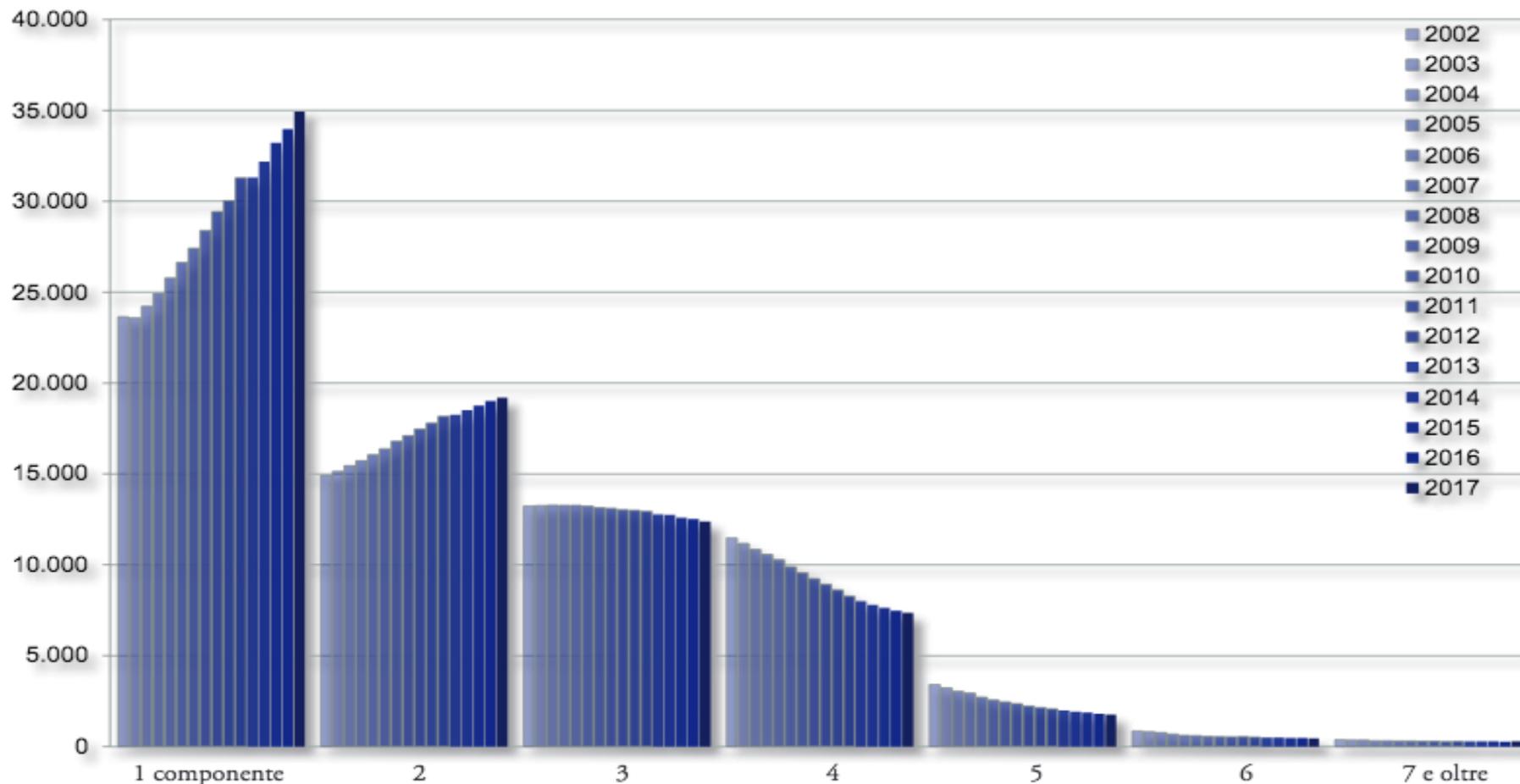
Feb. 9, 2018

[Leer en español](#)

L'anziano che vive la solitudine con sofferenza ha un rischio di morte superiore del 45% a 6 anni
(Cacioppo JT, 2014 – Perissinotto GM, 2012)



FIG 1.18 STORICO DELLA DISTRIBUZIONE DEL NUMERO DI COMPONENTI PER FAMIGLIA



Lo stato socio-economico basso è un fattore di rischio per stato di salute, cognitività e mortalità

THE LANCET

Socioeconomic status and risk factors as determinants of premature mortality: a multicohort study and meta-analysis of 1.7 million men and women.

Lancet 2017; 389: 1229–37—

Stringhini S, Carmeli C, Jokela M, et al



Prevenzione

La povertà fa male quasi quanto fumo, obesità e diabete

I risultati di uno studio durato 13 anni: una cattiva condizione sociale ed economica fa perdere oltre due anni di vita, quasi quanto fumare, avere il diabete o avere una vita sedentaria

di SANDRO IANNACCONE

Saper leggere il mondo reale nella sua totalità in modo da identificare gli interventi preventivi più efficaci (M Trabucchi)

Counteracting Loneliness

On the Restorative Function of Nostalgia

Xinyue Zhou, Constantine Sedikides, Tim Wildschut, more...

Show all authors ▾

First Published October 1, 2008 | Research Article

Download PDF



Article information ▾

Altmetric

71



Abstract

Four studies tested whether nostalgia can counteract reductions in perceived social support caused by loneliness. Loneliness reduced perceptions of social support but increased nostalgia. Nostalgia, in turn, increased perceptions of social support. Thus, loneliness affected perceived social support in two distinct ways. Whereas the direct effect of loneliness was to reduce perceived social support, the indirect effect of loneliness was to increase perceived social support via nostalgia. This restorative function of nostalgia was particularly apparent among resilient persons. Nostalgia is a psychological resource that protects and fosters mental health.

- La **solitudine** riduce la percezione del sostegno sociale e aumenta la nostalgia
- La **nostalgia** aumenta la percezione di sostegno sociale.
- La nostalgia può svolgere un **ruolo riparatore nella solitudine** e rappresentare una **risorsa psicologica** per anziani

Progetto "Anziani nella Comunità"
Un'indagine del Comune di Motta di Livenza

Rapporto Osservasalute 2017



Consulenza finalizzata ad uno studio delle caratteristiche e dei bisogni della popolazione anziana e alla progettazione di servizi

Comune di Cernusco Lombardone

Relazione finale - Prima fase

EDUCAZIONE ALLA VECCHIAIA

L'ANZIANO PROTAGONISTA

RICERCA DELL'INTEGRAZIONE FRA ENTI E CITTADINI ANZIANI DEL COMUNE DI NOVENTA PADOVANA

QUESTIONARIO SULLE ABITUDINI E I BISOGNI DELLA POPOLAZIONE DI PINO TORINESE

PER CONOSCERE, CAPIRE, MIGLIORARE

Rilevazione della soddisfazione nei servizi per anziani: proposte metodologiche



Prima somministrazione (entro la prima metà di luglio)
Valutazione dei bisogni socio-assistenziali
(da utilizzarsi nella prima visita a domicilio)

La vecchiaia può attendere

Immagine, aspettative e aspirazioni degli anziani italiani

CONSIGLIO NAZIONALE DELLE RICERCHE IIRP Istituto di Ricerche sulla Popolazione Consiglio Nazionale delle Ricerche



ISTITUTO DI RICERCHE SULLA POPOLAZIONE E LE POLITICHE SOCIALI

Working Paper n. 12/2008

LA QUALITÀ DELLA VITA DEGLI ANZIANI

A cura di Adele Menniti e Antonio Tintori

CARITAS

UNO SCORCIO SUI BISOGNI DEGLI ANZIANI

LA FRAGILITÀ DELL'ANZIANO VISTA DALLE PARROCCHIE E DAI SERVIZI SOCIALI DEI COMUNI

INDAGINE ESPLORATIVA



Comune di Occhibello



Provincia di Rovigo

INDAGINE SUI BISOGNI DEGLI ANZIANI DEL COMUNE DI OCCHIOBELLO
Relazione finale



Comune di CAVOUR

Cavour e la terza età

Questionario

sui servizi e sulla qualità della vita degli Over 65 a Cavour

Il questionario multi-dominio

- Tentativo di **conoscere un fenomeno complesso**
- Indicatori condizionanti l'invecchiamento (visione olistica)
- Abitare, vivere quotidiano, quartiere e città, relazioni familiari e sociali, stato economico, interessi, alimentazione, stili di vita, abitudini, salute, aspetti psicologici come generatività psicosociale, desideri, soddisfazione della vita, autostima, tono dell'umore, solitudine e nostalgia ...

*“Ognuno ha tanta storia, tante facce nella memoria,
tanto di tutto, tanto di niente, le parole di tanta gente”*

(Gabriella Ferri)

*“La vita di una persona consiste in un insieme di
avvenimenti di cui l’ultimo potrebbe anche cambiare il
senso di tutto l’insieme”*

(Italo Calvino)

GRAZIE PER L’ATTENZIONE