



Volume 3
Immagini della vecchiaia

BASI ED ESEMPI PRATICI

Invecchiare in salute – Promozione della salute delle persone anziane in Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP



Konferenz der kantonalen Gesundheits-
direktorinnen und -direktoren
Conférence des directrices et directeurs
cantonaux de la santé
Conferenza delle direttrici e dei direttori
cantionali della sanità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Per una visione non discriminatoria dell'invecchiamento

Nel 2020, in occasione della Conferenza nazionale Sanità 2030, il consigliere federale Alain Berset ha ben riassunto la situazione di partenza come segue: «Non è sorprendente? Solo 1 persona (anziana) su 12 dichiara di non godere di buona salute. Cosa dobbiamo constatare? 1. Sappiamo ancora troppo poco sul recente fenomeno dell'età avanzata. 2. La nostra età anagrafica non dice granché su di noi. Né durante la nostra prima infanzia né, soprattutto, in età avanzata. 3. L'immagine della vecchiaia è prigioniera di stereotipi.

[...] Le immagini della vecchiaia influenzano in maniera diretta ciò che i giovani si aspettano dalla vecchiaia e ciò di cui si credono capaci gli anziani stessi. Sono molto spesso immagini che poggiano su ipotesi negative. L'invecchiamento è associato al calo di rendimento fisico e mentale e rappresenterebbe una fase di dipendenza. Tale immagine è priva di sfumature quanto quella dell'anziano in piena forma veicolata dalla pubblicità». (Comunicato stampa del 17.2.2020) (trad.)

È dunque tempo che questo terzo volume della serie «Invecchiare in salute» affronti il tema delle immagini della vecchiaia. I suoi ritratti di persone che invecchiano, le sue raccomandazioni per i professionisti e i suoi esempi virtuosi dalla Svizzera ci mostrano la via da seguire.

Ricordiamo che i primi due campi d'azione del Decennio sull'invecchiamento in buona salute promosso dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) attualmente in corso raccomandano per la precisione di:

- cambiare il nostro modo di pensare, sentire e agire nei confronti dell'invecchiamento;
- fare evolvere le comunità in modo da favorire le capacità delle persone anziane. Sottolineano di conseguenza che uno degli elementi chiave di questo Decennio consiste nel lancio della Campagna mondiale contro l'ageismo.

Come accennato sopra e sottolineato in numerosi articoli del presente opuscolo, l'immagine della vecchiaia ancora predominante nella nostra società, nel dibattito e nell'azione politica e anche fra gli stessi anziani resta piuttosto piatta ed essenzialmente fondata sui deficit e le perdite legati all'avanzare dell'età, in crescente contrasto con la realtà vissuta e avvertita oggi dalla maggior parte delle fasce d'età nonché documentata dalle ricerche gerontologiche recenti.

Questa distorsione ha effetti deleteri sull'invecchiare in salute, come sottolineato da diversi testi che seguono. Nella pagina successiva, alla voce «Obiettivo e focus del presente quaderno tematico», si legge quanto segue, «un confronto sulle immagini della vecchiaia è importante tanto per i singoli individui di tutte le fasce d'età quanto nell'ottica di offerte, progetti e iniziative per e con le persone anziane. La pubblicazione illustra l'utilità di una visione differenziata e fedele dell'invecchiamento».

A mio avviso si tratterà quindi di: 1. informare sulle diverse realtà e traiettorie dell'invecchiamento al fine di 2. accettarsi e accettare le altre persone anziane nella loro diversità e nello sviluppo del loro intero percorso di vita e 3. creare un ambiente favorevole (con le attitudini e i comportamenti opportuni!) che permetta di conservare e rafforzare risorse, capacità, competenze e abilità funzionali degli individui.

Questo modus operandi (a cui contribuirà anche la presente pubblicazione) potrà aiutare le persone alle prese con l'avanzare dell'età ad affrontare al meglio la situazione, a gestire condizioni di fragilità o persino di dipendenza e a superare un'immagine distorta di sé, se non addirittura il rifiuto dell'invecchiamento, ancora troppo spesso «guardato di sfuggita nello specchietto retrovisore». Per riuscirci, occorrono l'impegno e un cambiamento di prospettiva di tutte le parti coinvolte, a cominciare da noi stessi che, come gli altri, siamo persone che invecchiano!



Hans Peter Graf
Dr. sc. pol., pensionato attivo, 1950. Membro del consiglio di fondazione della Fondazione per la formazione degli anziani di Ginevra (Fondation pour la formation des aînées et aînés de Genève, FAAG) nonché di molte associazioni ginevrine di anziani, di GERONTOLOGIE CH e della Federazione associazioni pensionate:ti e d'autoaiuto in Svizzera (Vereinigung aktiver Senior:innen- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz, VASOS)

Obiettivo e focus del presente quaderno tematico

La serie di opuscoli «Invecchiare in salute» mira a rafforzare e a sviluppare la promozione della salute e la prevenzione nella popolazione anziana in Svizzera. Con «Immagini della vecchiaia», la serie pone in primo piano un tema fondamentale.

Il presente quaderno tematico spiega cosa sono le immagini della vecchiaia, come si formano e quali sono le loro molteplici ripercussioni. Fornisce inoltre raccomandazioni e consigli pratici per i professionisti. Un confronto sulle immagini della vecchiaia è importante tanto per i singoli individui di tutte le fasce d'età quanto nell'ottica di offerte, progetti e iniziative per e con le persone anziane. La pubblicazione illustra l'utilità di una visione differenziata e fedele delle persone anziane e dell'invecchiamento. Numerosi esempi pratici da tutta la Svizzera mostrano come tale approccio possa avere successo nella promozione della salute e nella prevenzione.

Cosa sono le immagini della vecchiaia?

Le immagini della vecchiaia sono concezioni individuali e sociali della vecchiaia, del processo di invecchiamento o delle persone anziane come gruppo. Enfatizzano diversi aspetti o caratteristiche e possono essere sia positive che negative. Molte delle attuali immagini della vecchiaia si basano su stereotipi e non corrispondono al gruppo estremamente eterogeneo delle persone anziane. Da un lato, le immagini della vecchiaia influenzano il modo in cui la società tratta le persone anziane e il tipo di strutture messe a loro disposizione; dall'altro, immagini individuali della vecchiaia definiscono le aspettative che le persone anziane nutrono nei confronti di sé stesse e della loro età o del loro invecchiamento. Sono inoltre corresponsabili del loro comportamento nella vita di tutti i giorni. Di conseguenza, influenzano vari ambiti della vita, compreso quello della salute.

Qual è il focus del quaderno tematico?

La presente pubblicazione si concentra in particolare sulle interazioni tra immagini della vecchiaia e salute. Nell'ottica di una politica globale in materia di invecchiamento e di salute («Health and ageing in all policies»), sono descritti inoltre altri settori rilevanti, quali lo sviluppo del territorio e il mondo del lavoro. Alcune tematiche, per esempio le diverse concezioni o rappresentazioni culturali nella pubblicità, non sono contemplate in questa sede.

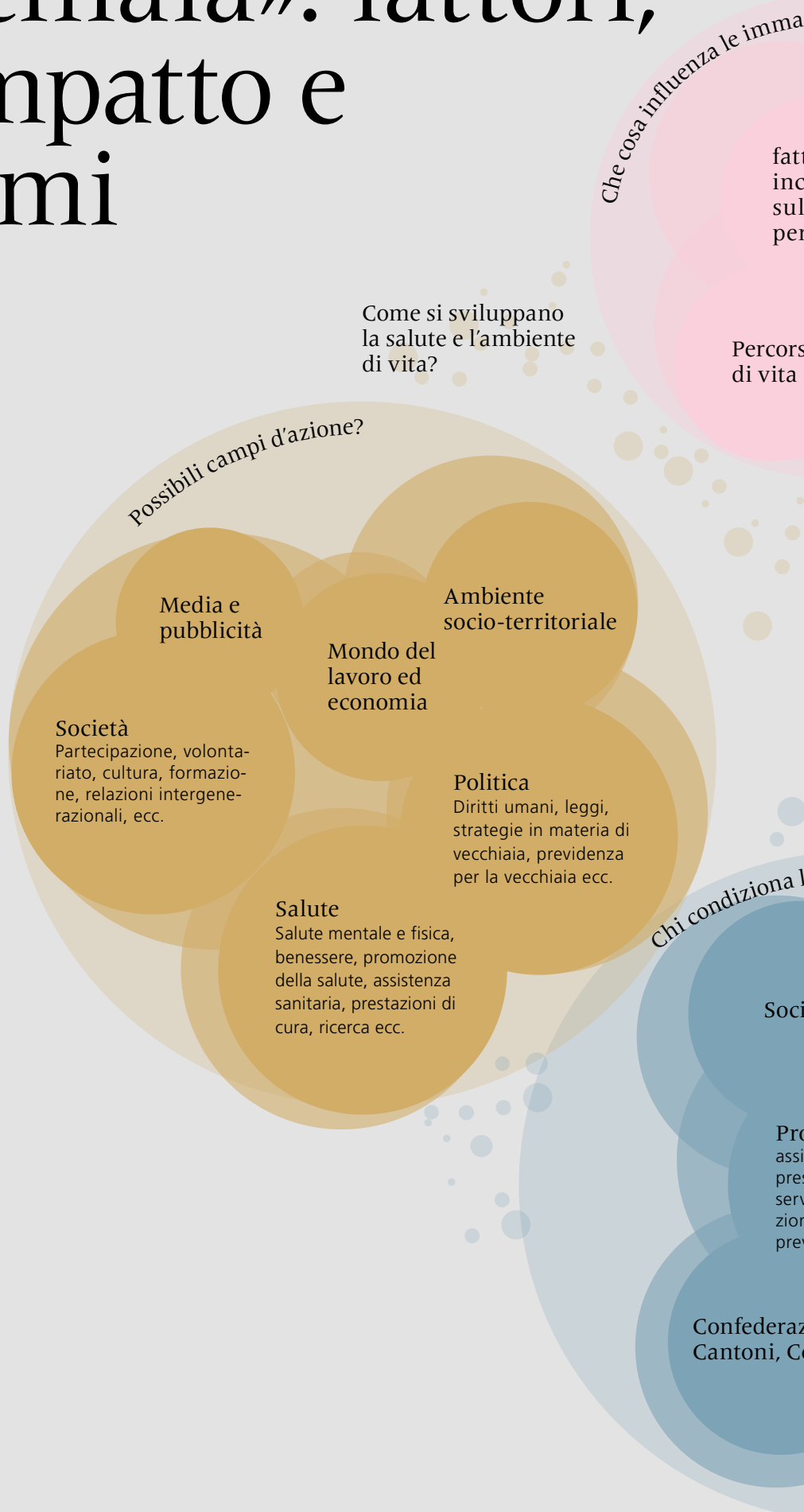


Tramite il codice QR potete visionare la versione web della presente pubblicazione e avere accesso a ulteriori informazioni e link.

Indice

Infografica «Immagini della vecchiaia»: fattori, livelli d'impatto e meccanismi	6
La parola agli anziani	8 / 40
 <small>Basi</small>	
Cosa sono le immagini della vecchiaia e come si formano?	14
Quando età fa rima con discriminazione	18
Le immagini della vecchiaia nelle strategie internazionali e nazionali	20
In che modo le immagini della vecchiaia influenzano la salute?	22
Immagini della vecchiaia nel campo dell'assistenza sanitaria	24
La vecchiaia nella società: una questione non solo anagrafica	26
L'influenza delle immagini della vecchiaia sulla pianificazione del territorio	28
Immagini della vecchiaia nel mondo del lavoro	30
Basi per una visione differenziata e realistica dell'invecchiamento	32
Raccomandazioni per le rappresentazioni dell'invecchiamento	36
Ecco come i professionisti possono plasmare un'immagine differenziata della vecchiaia	38
 <small>Esempi pratici</small>	
Esempi virtuosi dalla Svizzera	45
Pubblicazioni e informazioni	62

Infografica «Immagini della vecchiaia»: fattori, livelli d'impatto e meccanismi



gini della vecchiaia?

tori
centrati
la
sona

Contesto e

Quali forme esistono?

Immagini di
sé associate
alla vecchiaia

Immagini
dell'altro
associate alla
vecchiaia

Su quali livelli si ripercuotono le immagini della vecchiaia?

Sentire

Percezione soggettiva,
consapevolezza (di sé),
autoefficacia

Pensare

Attenzione all'eterogeneità,
norme prescrittive legate alla
vecchiaia, identificazione
delle risorse, capacità di
gestione dei cambiamenti

Agire

Comportamento,
lingua

e immagini della vecchiaia?

età

Contesto
sociale

professionisti
assistenza medica,
stazioni di cura,
servizi sociali, promo-
zione della salute e
prevenzione ecc.

zione,
comuni

Istituzioni
e imprese

La parola agli anziani

Werner Widmer ha fondato ZÄMEGOLAUFE («camminiamo insieme») a San Gallo e gestisce il punto d'incontro settimanale per le passeggiate e le escursioni. Gli piace poter organizzare autonomamente le proprie giornate e partecipare alla vita sociale.

Quanti anni si sente?

Direi abbastanza pochi, intorno ai 65. Insomma, mi sento molto più giovane di quanto non lo sia. E questo perché non mi ammalò veramente mai. Inoltre, da circa dieci anni non avverto cali di energia. Quando faccio le mie passeggiate intorno al lago di Costanza, impiego sempre lo stesso tempo.

Come percepisce le persone anziane?

Noto grandi differenze tra donne e uomini. Trovo che le donne siano più interessate, attive, attente alla salute, spontanee, generose e socialmente integrate. Al contrario, gli uomini sono generalmente meno motivati e faticano a entusiasinarsi per qualcosa di nuovo. Penso, per esempio, ai nuovi media o a progetti come ZÄMEGOLAUFE. Quasi tutti gli uomini anziani che conosco tendono a essere pigri, poco loquaci e a dipendere dalla famiglia.

Com'è cambiata nel tempo la Sua visione della vecchiaia?

Quando ho fondato ZÄMEGOLAUFE a San Gallo ed ero in cerca di responsabili, non sono riuscito a convincere i miei colleghi a mettersi in gioco. In particolare, gli uomini che in precedenza ricoprivano una posizione dirigenziale, non avevano voglia di impegnarsi o di partecipare ad attività sociali. Sembrava avessero più importanza gli hobby, come il golf. Questo mi ha sorpreso.

Ci sono situazioni in cui riscontra stereotipi legati alla vecchiaia?

Mi sono accorto che spesso mi viene concesso una sorta di «bonus vecchiaia». Per esempio, durante una conversazione, capita che mi venga data ragione per il solo fatto che sono più anziano. Questo mi infastidisce un po', perché quello che cerco è uno scambio onesto.

In quali situazioni riscontra aspetti positivi dell'invecchiamento?

Apprezzo la maggiore libertà e flessibilità nella pianificazione delle mie giornate. Vivo molte meno situazioni di stress rispetto a prima. Inoltre, trovo molto positive la possibilità di autodeterminarsi e le nuove opportunità che mi si propongono, come fare volontariato o praticare sport. Mi piace anche il fatto di avere più tempo per mia moglie e per la mia famiglia.

Come vorrebbe che fossero trattate le persone anziane?

Vorrei essere trattato come un membro della società alla pari, senza «bonus vecchiaia», e desidererei che le nostre esperienze di vita fossero prese in considerazione e messe a frutto come un valore aggiunto. Inoltre, mi piacerebbe che le persone anziane avessero un aspetto più moderno, curato e sicuro di sé.

Profilo

Werner Widmer, 74

Situazione

Luogo di domicilio: San Gallo
Forma abitativa: casa unifamiliare
Professione: ingegnere meccanico, direttore marketing e commerciale
Hobby: escursionismo, sci e bicicletta



Liselotte Lüscher è membro del consiglio di amministrazione della Federazione associazioni pensionate:ti e d'autoaiuto in Svizzera (Vereinigung aktiver Senior:innen- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz, VASOS). Le piace prendere il caffè con gli amici e trascorrere del tempo con sua figlia e i suoi nipoti.

Quanti anni si sente?

Ho 89 anni, quasi 90, è un dato di fatto. Non so quali altre sensazioni dovrei provare al riguardo...

Le capita mai di sentirsi troppo vecchia?

Finora nessuno mi ha mai detto che sono troppo vecchia per dedicarmi a gruppi di lavoro, progetti o al consiglio di amministrazione della VASOS. Certo, temo che prima o poi capiterà. Sono comunque sicura che capirò da sola quando sarà il momento di smettere.

Come percepisce le persone anziane?

Come persone con caratteristiche diverse, solo più anziane.

Ci sono ambiti della vita o situazioni in cui riscontra stereotipi legati alla vecchiaia?

Per esempio, mi infastidisce quando le persone dicono: «È ancora in gamba per avere 90 anni!». Sembra quasi che si stupiscano che non sia demente. In un certo senso, mi fanno sentire strana.

Mi dà fastidio anche quando non mi si dà del tu nei negozi o in palestra, mentre gli altri tra di loro lo fanno. Mi fa sentire esclusa. Inoltre, mi sento a disagio quando le persone che mi incontrano per la prima volta si rivolgono a me parlando con un tono strano.

In quali situazioni riscontra aspetti positivi dell'invecchiamento?

Mai. Invecchiare non ha aspetti positivi. A parte quando qualcuno mi cede il posto a sedere sul tram. Purtroppo, per via di problemi alla schiena ho difficoltà a stare in piedi.

Come vorrebbe che fossero trattate le persone anziane?

Non dovrebbero ricevere un trattamento speciale; basta che siano prese sul serio. Sono, come tutti, semplicemente delle persone.

Mi piacerebbe che esistesse una soluzione alternativa alle case per anziani per le persone che non riescono più a svolgere tutte le loro attività quotidiane. Purtroppo, però, non saprei quali soluzioni proporre. Quello che prima era possibile in un contesto di paese oramai non lo è più.

Profilo

Liselotte Lüscher, 89

Situazione

Luogo di domicilio: Berna

Forma abitativa: vive con il partner

Professione: pedagoga

Hobby: scrivere, leggere, giocare (con il cellulare), suonare il pianoforte, guardare la TV



David Winizki è stato medico di famiglia. Dopo il pensionamento si è occupato della serie dedicata alla salutogenesi per i pensionati («Salutogenese für Pensionierte», in tedesco e francese), pubblicando articoli sul tema. Partecipa attivamente alla vita politica e cura i contatti con persone a lui affini.

Quanti anni si sente?

Mi sento più giovane dei miei 76 anni anagrafici. Forse per via delle misure di prevenzione che ho adottato: allenamento della forza in primis, ma anche attività sociali (nel mio caso, prevalentemente politiche) e il ricorso precoce all'apparecchio acustico.

Come percepisce le persone anziane?

Spesso le guardo con curiosità: com'erano queste persone 50 anni fa? Si erano appena innamorate? Sono riuscite a realizzare i loro progetti professionali? Erano indipendenti o meno da un punto di vista economico? Riescono a vivere l'ultima fase della loro vita serenamente e senza preoccupazioni di tipo finanziario?

Ci sono stati eventi o esperienze che hanno cambiato la Sua visione della vecchiaia?

Certo. I problemi fisici che si sono presentati col tempo (a livello di udito, denti, olfatto ecc.), in particolare, mi hanno messo di fronte al fatto che la mia «data di scadenza» si stava avvicinando e che, ormai, facevo parte anch'io delle persone anziane. Il tutto si è accentratato poi con il pensionamento all'età di quasi 68 anni.

Ci sono ambiti della vita o situazioni in cui riscontra stereotipi legati alla vecchiaia?

Mi è capitato raramente di riscontrare stereotipi di questo tipo, nel senso negativo del termine: per esempio, non mi viene quasi mai offerto un posto a sedere su un tram pieno. Forse, però, le mie abilità elettroniche sono viste con una certa pena dai nativi digitali. Inol-

tre, quando vedono i miei apparecchi acustici, le persone parlano spesso a voce più alta. È un comportamento che non ha senso: se proprio dovete parlare a voce più alta, fatelo con persone che hanno problemi di udito e che non portano l'apparecchio acustico.

In quali situazioni riscontra aspetti positivi dell'invecchiamento?

Durante una conversazione o al termine di un intervento, le persone giovani si dimostrano per lo più rispettose, curiose e interessate. Spesso mi vengono rivolte anche parole di riconoscimento quando propongo soluzioni che alle persone più giovani non erano venute in mente a causa della loro minore esperienza.

Come vorrebbe che fossero trattate le persone anziane?

Vorrei che le persone anziane fossero trattate con rispetto per la vita che hanno vissuto, con onestà, con comprensione per i loro deficit fisici e cognitivi (e affettivi!) e con solidarietà, evitando gesti caritatevoli, raccomandazioni o consigli invadenti (non richiesti!).

Profilo

David Winizki, 76

Situazione

Luogo di domicilio: Zurigo ovest
Forma abitativa: villetta a schiera
Professione: medico di famiglia
Hobby: politica, fotografia, pétanque



Max Krieg si descrive come un «uomo da associazione». Per lui è importante potersi impegnare per la società. Per questo è attivo nei sindacati dei pensionati e nelle associazioni LGBTIQ+, oltre che nel comitato del Consiglio svizzero degli anziani e nella VASOS.

Quanti anni si sente?

Mi sento più giovane di quanto non lo sia e tendo a non darmi un'età. In generale, non mi pongo come ci si aspetterebbe normalmente da una persona della mia età, perché è proprio questo che mi farebbe sentire vecchio.

Come percepisce le persone anziane?

Le percepisco per quello che sono. Ammiro le diverse abilità delle persone che mi circondano.

Com'è cambiata nel tempo la Sua visione della vecchiaia?

A 40 anni mi sono ripromesso che non mi sarei mai vantato della mia età. A 50 anni scherzavo sul fatto che, ormai, ero a metà della mia vita. Da circa 20 anni, dopo una serie di complicità legate all'HIV, vivo la mia seconda vita come un dono. Ogni punto di vista sulla vecchiaia è in costante mutamento e non ha mai una validità assoluta.

Ci sono ambiti della vita o situazioni in cui riscontra stereotipi legati alla vecchiaia?

Nel quotidiano non mi capita di confrontarmi con stereotipi legati alla vecchiaia, o forse non me ne accorgo del tutto. Ma anch'io devo fare i conti con i limiti legati alla vecchiaia imposti dalle istituzioni. Penso, per esempio, al fatto che i pensionati non possano più ottenere ipoteche, che ci siano limiti d'età per le cariche pubbliche e che l'assicurazione malattie complementare copra il Viagra solo fino ai 65 anni.

In quali situazioni riscontra aspetti positivi dell'invecchiamento?

Banalmente, mi piace potermi alzare quando voglio e organizzare le mie giornate secondo i miei ritmi da nottambulo. Apprezzo anche il fatto di poter decidere di pagare sempre in contanti e di sfruttare i servizi di pagamento digitali solo quando mi va.

Quale immagine della vecchiaia vorrebbe ritrovare nella società?

L'eterogeneità che ci caratterizza da tutta la vita non si esaurisce con l'avanzare dell'età. Le differenze in termini di origini, status sociale e percorso di vita sono enormi. La società deve tenerne debito conto, in particolare nel caso di tutti coloro che hanno bisogno di sostegno e assistenza.

Profilo

Max Krieg, 78

Situazione

Luogo di domicilio: Berna

Forma abitativa: appartamento in affitto insieme al partner

Professione: funzionario operativo delle FFS, di recente specialista in organizzazione ferroviaria internazionale

Hobby: associazionismo, lettura e politica sociale







Cosa sono le immagini della vecchiaia e come si formano?

Le immagini della vecchiaia sono concezioni dell'invecchiamento e delle persone anziane. Sono multidimensionali, variano da una persona all'altra e plasmano il nostro modo di pensare, sentire e agire sin dall'infanzia.

Le immagini della vecchiaia includono generalmente componenti cognitive e affettivo-emotive. In altre parole, si riferiscono al modo in cui pensiamo all'invecchiamento e alle persone anziane nonché ai sentimenti che associamo alla vecchiaia. Le immagini della vecchiaia possono riferirsi sia alla persona stessa (ossia l'immagine di sé associata alla vecchiaia) che ad altre persone (ossia l'immagine dell'altro associata alla vecchiaia).

Di norma, le immagini della vecchiaia non sono imparziali, bensì esprimono un giudizio. Ciò include, da un lato, la percezione soggettiva che le persone anziane hanno di sé («Alla mia età non posso più andare a ballare»); dall'altro, le aspettative esterne su come dovrebbero essere le persone anziane e su come dovrebbe svolgersi il processo di invecchiamento (ossia norme prescrittive legate alla vecchiaia). Spesso, le immagini della vecchiaia influenzano il proprio comportamento e quello nei confronti delle persone anziane perché di solito influiscono su ciò che si pensa di poter fare per sé stessi o ci si aspetta dagli altri a una certa età.

«Spesso, anche all'interno di uno stesso gruppo, le immagini della vecchiaia possono essere molto differenziate, con scostamenti significativamente maggiori rispetto a quelli riscontrati tra fasce d'età, Paesi o ambiti diversi».

Christina Röcke

Formazione e fattori determinanti delle immagini della vecchiaia

Le immagini della vecchiaia prendono forma già nell'infanzia attraverso il contesto familiare e sociale e, inizialmente, vengono associate ad altre persone significativamente più anziane. Con l'avanzare dell'età, le esperienze legate a cambiamenti connessi alla vecchiaia aumentano e influenzano, oltre all'interiorizzazione delle immagini esterne, anche la propria immagine della vecchiaia.

Le immagini di sé associate alla vecchiaia sono condizionate dalla propria salute fisica e mentale. Le immagini dell'altro associate alla vecchiaia sono influenzate da una serie di fattori a diversi livelli:

- fattori individuali: soprattutto paura della vecchiaia e della morte, tratti della personalità;
- fattori interpersonali: soprattutto contatto con le persone anziane e qualità dei contatti;
- fattori istituzionali: soprattutto percentuale di persone anziane nella popolazione, dibattiti politici (p. es. riforma dell'assicurazione per la vecchiaia e per i superstiti [AVS] e della previdenza professionale [LPP]), risorse sociali.

Bilancia tra guadagni e perdite

Per molto tempo l'immagine della vecchiaia è stata unidimensionale, per lo più negativa e stereotipata. Secondo questa concezione, la vulnerabilità generalmente crescente tipica dell'età molto avanzata (la cosiddetta «quarta età») veniva estesa all'intera fase di vita corrispondente alla «vecchiaia». Una prima differenziazione è stata possibile con l'introduzione del concetto della bilancia tra guadagni e perdite, particolarmente suscettibile a oscillazioni in questa fase di vita. In tale contesto, le dimensioni prese tipicamente in considerazione sono state quelle della competenza (esperienza e

saggezza vs lentezza e chiusura alle novità) e del calore (simpatia vs diffidenza). Ad ogni modo, l'immagine ampiamente diffusa che vuole le persone anziane «incompetenti, ma gentili» è nel suo complesso molto negativa e fa sì che questa categoria venga associata, in maniera acritica, a uno status sociale basso.

Ulteriori differenziazioni, al di là del concetto di «guadagni» e «perdite», si basano su modelli di caratteristiche comuni prototipiche delle persone anziane, che per esempio le descrivono come «attaccate ai valori e tradizionaliste», «nonni premurosi», «pensionati poveri e soli». Ne consegue che molte immagini della vecchiaia sono legate a contesti e settori specifici, il che fa sì, per esempio, che la capacità di utilizzare la tecnologia venga tendenzialmente attribuita alle persone più giovani. Tuttavia, quando si tratta di stabilire chi sia in grado di affrontare meglio le sfide e le crisi, si tende a propendere per le persone anziane.

«Dati recenti indicano un'evoluzione delle immagini della vecchiaia. In Svizzera, sia gli adulti più giovani che quelli di età più avanzata associano alla vecchiaia caratteristiche prevalentemente positive».

Christina Röcke

È interessante notare che nella maggior parte degli ambiti della vita le immagini della vecchiaia degli adulti di età avanzata sono più positive rispetto a quelle delle persone più giovani (fenomeno noto anche come «self-group bias»). Anche le immagini di sé associate alla vecchiaia sono spesso più positive rispetto alle concezioni generali sulla vecchiaia o sulle persone anziane. Con l'avanzare dell'età, tuttavia, le immagini associate alla vecchiaia, di sé e dell'altro, tendono a convergere.

Attivazione o ritiro?

Le norme prescrittive legate alla vecchiaia menzionate all'inizio includono i concetti di «attivazione» e «ritiro». È importante rimanere attivi in diversi settori per invecchiare bene o ci si aspetta che le persone anziane si ritirino dalla vita sociale? Recenti dati empirici mostrano che gli adulti, sia giovani che anziani, propendono chiaramente per la prima opzione. Si parte quindi dall'idea che molte attività siano possibili e auspicabili anche in età avanzata e che le persone anziane possano e debbano partecipare attivamente alla vita sociale. Tuttavia, per quanto riguarda l'eterogeneità che caratterizza la fase di vita conosciuta come «vecchiaia» e che contraddistingue le persone, è importante sottolineare quanto segue: ognuno deve essere libero di rinunciare alla vita sociale, in modo per lo meno selettivo, senza che questo, per esempio, sia visto di cattivo occhio dagli altri. Del resto, così come non tutti desiderano correre una maratona a 90 anni, ci sono anche dei nonni che non intendono occuparsi regolarmente dei loro nipoti.

Rispetto agli adulti più giovani, quelli di età più avanzata tendono a vedere più favorevolmente entrambe le norme, tra le quali esiste una correlazione positiva. In altre parole, le persone tendono ad appoggiare fermamente entrambe le norme o a respingerle in toto. Una spiegazione potrebbe essere la convinzione di base secondo cui le persone anziane non dovrebbero sfruttare in modo eccessivo le limitate risorse sociali, il che è possibile soltanto optando per uno stile di vita salutare o per il ritiro, ossia non facendo ricorso a servizi (sanitari).

Immagini della vecchiaia in evoluzione

Dati recenti mostrano che la concezione individuale e sociale del processo di invecchiamento sta cambiando. In Svizzera, per esempio, secondo un sondaggio condotto dalla Casa delle generazioni di Berna (Berner Generationenhaus), sia gli adulti più giovani che quelli di età più avanzata associano alla vecchiaia caratteristiche prevalentemente positive, almeno per quanto riguarda i tratti caratteriali (tranquillità e saggezza), e in misura minore caratteristiche negative (tristezza e solitudine). Due terzi degli adulti intervistati hanno indicato come tratto tipico della vecchiaia la tranquillità, mentre poco meno della metà ha citato la soddisfazione e la libertà. Tuttavia, un quarto degli intervistati ritiene che la vecchiaia sia caratterizzata da decadimento e solitudine. Questo dato mostra che le visioni negative della vecchiaia sono ancora saldamente radicate nella popolazione, risultando tuttora prevalenti in alcuni ambiti.

I pilastri di un invecchiamento sano

Alla luce delle implicazioni che le immagini della vecchiaia hanno per la salute, permane un'urgente necessità di intervento. È fondamentale analizzare in modo critico e consapevole pensieri, sentimenti e azioni in relazione a sé stessi e agli altri che vanno a influenzare le immagini della vecchiaia. Questo aspetto è importante in ambito sia privato che professionale. Inoltre, in linea con il modello dell'OMS per un invecchiamento sano, che identifica l'ambiente di vita individuale come un importante pilastro a tal fine, la promozione di immagini della vecchiaia differenziate e in grado di valorizzare le risorse rimane una questione di grande attualità sociopolitica in Svizzera. Del resto, esse fanno parte dell'ambiente di vita di persone di tutte le età.



Dr. Christina Röcke
Co-direttrice del Centro di longevità in salute
(Healthy Longevity Center) dell'Università di Zurigo
(UZH) e direttrice scientifica del Centro di gerontologia dell'UZH

Fonti:

Kessler, Eva-Marie & Warner, Lisa Marie (2023). Ageismus – Altersbilder und Altersdiskriminierung in Deutschland. Berlino: Antidiskriminierungsstelle des Bundes. (in tedesco)

Rothermund, Klaus (2022). Altersbilder. In Lang, F. R. et al., Altern als Zukunft – eine Studie der VolkswagenStiftung. Springer, Berlino, Heidelberg. (in tedesco)

Sotomo (2019). Altersbilder der Gegenwart. Berna (in tedesco)



Quando età fa rima con discriminazione

L'immagine negativa dell'invecchiamento che permea la nostra società si traduce in discriminazioni basate sull'età che ledono i diritti fondamentali, la salute e la partecipazione sociale degli anziani.

L'ageismo (dall'inglese «ageism») designa l'insieme di pregiudizi (p. es. «essendo una persona anziana, non capisce niente di tecnologia»), stereotipi (come «anziano, pericolo al volante») e discriminazioni implicite o esplicite basate sull'età in conseguenza delle quali, a parità di competenze, una persona non viene assunta perché prossima alla pensione o deve pagare un supplemento per il noleggio di un'auto. Come rileva l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), «l'ageismo ha un impatto sul nostro modo di pensare, sentire e agire nei confronti degli altri e di noi stessi in funzione dell'età».

Secondo uno studio europeo, le discriminazioni basate sull'età sarebbero più frequenti del razzismo e del sessismo, e soprattutto molto più accettate a livello sociale. Toccano anche i giovani, in particolare nel settore dell'impiego. Le discriminazioni tendono peraltro ad accumularsi (p. es. essere donna, anziana, lesbica, di origine straniera, poco istruita e povera), con un conseguente potenziamento dei loro effetti.

Un fenomeno multidimensionale

L'ageismo può essere strutturale, come evidenziato dal fatto che in genere i pazienti anziani aspettano più a lungo al pronto soccorso rispetto alle persone più giovani o che, a parità di prognosi, certi trattamenti medici non sono più proposti a partire da una certa età. L'ageismo è anche osservabile nei comportamenti individuali, come per esempio quando si adotta un atteggiamento paternalistico parlando di «vecchietti» o dei «nostri anziani» o si vieta a una persona di correre certi rischi con la scusa che è anziana, e quindi necessariamente fragile e vulnerabile.

Un impatto negativo sulla salute

La letteratura scientifica evidenzia gli effetti deleteri prodotti dall'ageismo sulla salute, a causa segnatamente dell'esclusione dalla ricerca medica, del minor valore dato alla vita delle persone anziane, della mancanza di opportunità di lavoro e della negazione dell'accesso a certe cure e trattamenti medici. A livello individuale, l'ageismo appare fortemente associato a mortalità precoce, scarsa qualità di vita, comportamenti sanitari a rischio, scarsi contatti sociali, problemi di salute fisica e mentale e presenza di disturbi cognitivi.

Benché la Costituzione federale vieti esplicitamente le discriminazioni basate sull'età (art. 8 cpv. 2 Cost.), l'uguaglianza di trattamento non sembra (nei fatti) garantita a tutte le età. È bene dunque prestare attenzione, nel quotidiano, a qualunque manifestazione di ageismo, sia esso strutturale o radicato nei comportamenti individuali.

Fonti:

AA. VV. (2015). Discrimination in the European Union in 2015. Eurobarometer. Bruxelles, Belgio: Commissione europea. (in inglese, con scheda informativa in italiano)

AA. VV. (2017). Quando i diritti non hanno età – Catalogo dei diritti fondamentali per le persone anziane in Svizzera. Berna, Svizzera: Centro svizzero di competenza per i diritti umani.

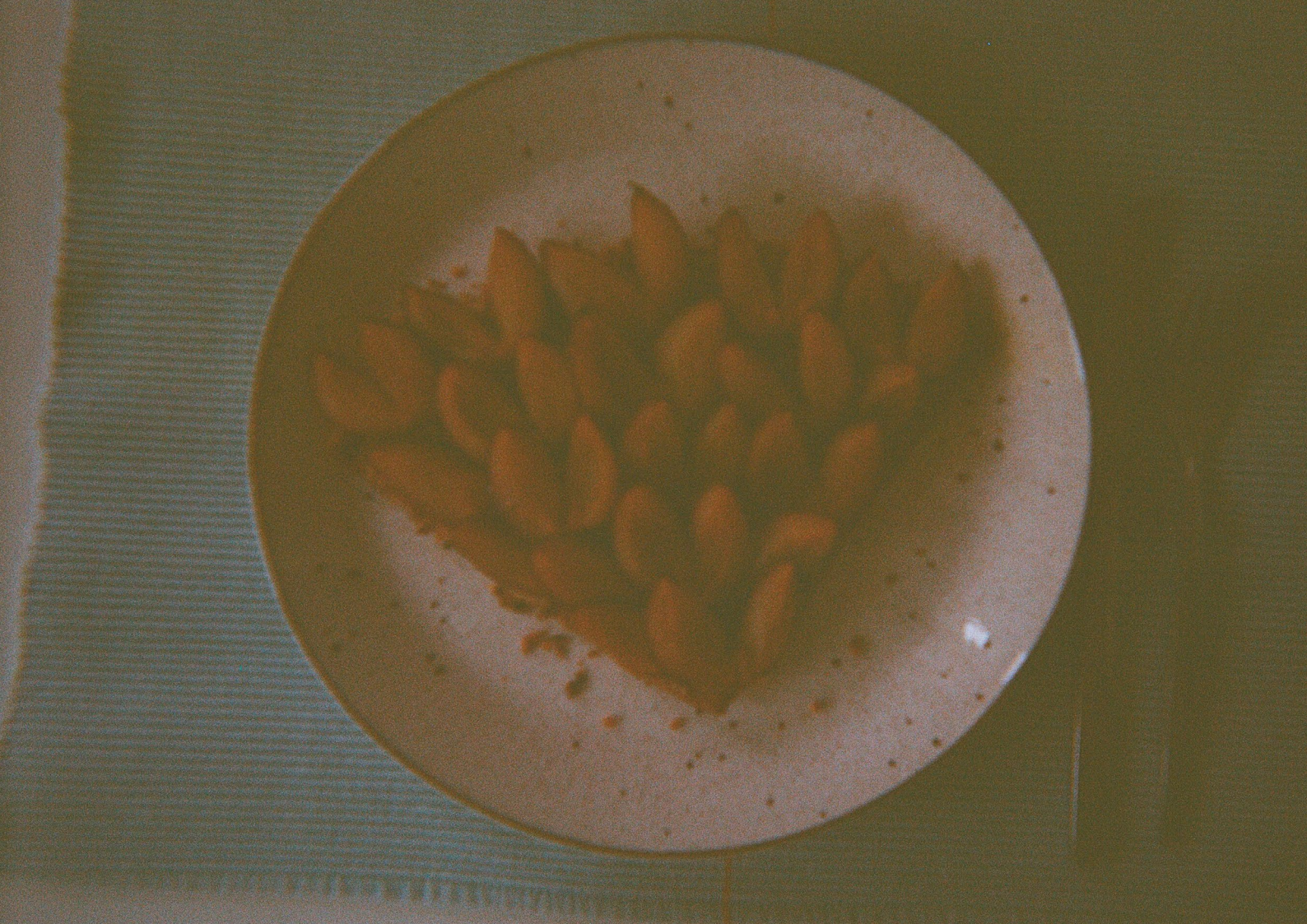
Chang E-S, Kanno S, Levy S, Wang S-Y, Lee JE, Levy BR (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. PLoS ONE 15(1): e0220857. (in inglese)

Roulet Schwab, D. (2019). L'âgeisme : une discrimination banalisée. Actualité Sociale, la revue spécialisée du travail social, 10, 14–15. (in francese)

Organizzazione mondiale della sanità (OMS). Combatting Ageism. (in inglese)



Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab
Scuola universitaria di scienze della salute La Source
(Haute École de la Santé La Source, HES-SO),
corresponsabile del senior-lab e presidentessa di
GERONTOLOGIE CH



Le immagini della vecchiaia nelle strategie internazionali e nazionali

Le immagini della vecchiaia influenzano la percezione delle esigenze delle persone anziane, determinando le modalità da adottare per coinvolgere questa categoria di persone e le misure da perseguire. Di conseguenza, assumono un ruolo fondamentale nelle strategie per la salute e per la vecchiaia.

La maggior parte delle strategie in materia di salute e invecchiamento è preceduta da riflessioni o discussioni sulle immagini della vecchiaia. Questo confronto e l'armonizzazione, spesso necessaria, tra diversi settori e gruppi creano una base importante per lo sviluppo di strategie di promozione della salute a misura di anziano. Dal canto loro, le modalità di attuazione delle strategie e i risultati così raggiunti plasmano l'immagine della vecchiaia dei professionisti, dei decisori politici, della popolazione in generale e, non da ultimo, delle persone anziane stesse. Alcune strategie prevedono esplicitamente l'obiettivo di promuovere un'immagine differenziata e rispettosa dell'invecchiamento e di combattere la discriminazione basata sull'età, mentre altre si concentrano su obiettivi sanitari o assistenziali.

Strategia internazionale dell'OMS

Nel quadro del Decennio delle Nazioni Unite sull'invecchiamento in buona salute (2021-2030), l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha avviato la campagna globale «Combatting Ageism», volta a contrastare la discriminazione basata sull'età. L'obiettivo della campagna è dar vita a un mondo in cui le persone di ogni età siano rispettate e apprezzate e possano vivere libere da discriminazioni.

Le misure mirano ad aumentare la consapevolezza degli effetti negativi della discriminazione basata sull'età e a promuovere immagini positive e realistiche della vecchiaia, oltre che a investire nella ricerca (anche sugli effetti della discriminazione basata sull'età). Sul piano politico, sono promosse leggi e linee guida finalizzate a combattere la discriminazione basata sull'età e a tutelare i diritti delle persone anziane.

Nel suo concetto di invecchiamento sano, l'OMS sottolinea che le malattie fisiche e psichiche aumentano con l'avanzare dell'età. Per le persone anziane, quindi, l'obiettivo non è godere di perfetta salute, ma sfruttare al meglio le risorse disponibili. Ciò significa essere in grado, nonostante la presenza di malattie croniche, di affrontare con successo sfide di natura sociale, fisica ed emotiva e raggiungere un alto livello di soddisfazione nella vita. A tal fine, sono sufficienti piccoli accorgimenti. Per esempio, quando si tratta di attivare o ampliare le abilità delle persone anziane, queste ultime possono essere sostenute da professionisti e dall'ambiente in cui vivono.

Esempi dalla Germania

In Germania, dal 1993, a ogni legislatura viene pubblicato un rapporto sui principali temi riguardanti l'invecchiamento. Il sesto rapporto sugli anziani («Sechster Altenbericht», in tedesco) è stato dedicato al tema delle immagini della vecchiaia nella società («Altersbilder in der Gesellschaft») ed è stato pubblicato nel novembre del 2010. L'obiettivo del rapporto era abbattere i pregiudizi, individuare immagini realistiche della vecchiaia e fare in modo che, tramite il dibattito pubblico, queste attecchissero nella società.

Per favorire la diffusione del rapporto sugli anziani, è stato pubblicato un opuscolo sulla nuova cultura dell'invecchiamento («Eine neue Kultur des Alterns», in tedesco), corredato di risultati e raccomandazioni, tra cui quella di investire nella ricerca e nella formazione. Nel 2022 è stato condotto uno studio sull'ageismo in Germania («Ageismus – Altersbilder und Altersdiskriminierung in Deutschland», in tedesco). Dal sondaggio condotto su 2000 persone in tale contesto è emerso che luoghi comuni e stereotipi sulle persone anziane sono ancora profondamente radicati.

Esempi dalla Svizzera

La strategia di politica sanitaria 2020–2030 del Consiglio federale annovera l'evoluzione demografica e sociale tra le quattro sfide più urgenti. Dal momento che, con l'età, il rischio di ammalarsi di una o più malattie non trasmissibili (MNT) aumenta, il Consiglio federale ha formulato l'obiettivo 4 «Invecchiare in salute», al cui raggiungimento contribuisce l'omonima serie tematica.

La strategia sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili (Strategia MNT) mira, tra le altre cose, a mantenere e promuovere la salute delle persone anziane, preservandone l'autonomia e la qualità di vita nonché prevenendone il declino e il bisogno di cure. La strategia tiene conto di una certa eterogeneità nella vecchiaia e si impegna per le pari opportunità. Si basa sulla convinzione che in qualsiasi situazione sia possibile promuovere la salute o migliorare la qualità di vita, anche in presenza di problemi di salute. Promuovendo un'immagine differenziata della vecchiaia, si intende sostenere le persone anziane e coloro che le circondano nell'utilizzo delle risorse e nel riconoscimento delle competenze. Così facendo, è altresì possibile trovare un modo efficace per gestire eventuali disturbi. I programmi e i piani d'azione nei settori delle cure di lunga durata, dei familiari assistenti, della demenza e delle cure palliative sostengono e integrano questi obiettivi.

Inoltre, sono vari gli uffici federali che, nell'ambito dei loro compiti, contribuiscono al raggiungimento di condizioni quadro favorevoli in questo contesto. Per esempio, l'Ufficio federale di giustizia, incaricato della tutela dei diritti umani in generale e del diritto in materia di protezione degli adulti in particolare, protegge le persone anziane dalla discriminazione.

Promozione Salute Svizzera sostiene i Cantoni nell'attuazione di programmi d'azione cantonali per la promozione della salute delle persone anziane, caratterizzati dall'orientamento alle risorse e dalla partecipazione e volti a promuovere l'autoefficacia. Il rapporto di base «Promozione della salute per e con le persone anziane» ribadisce l'importanza di creare immagini differenziate della vecchiaia e di coinvolgere attivamente le persone anziane.



Diana Müller
Responsabile di progetto della serie di opuscoli
«Invecchiare in salute», amministratrice delegata
di Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

In che modo le immagini della vecchiaia influenzano la salute?

Concezioni e convinzioni sulla vecchiaia e l'invecchiamento svolgono un ruolo importante nell'evoluzione dello stato di salute durante questa fase di vita. Ciò è dovuto a una diversa consapevolezza, al proprio comportamento in materia di salute e persino a fattori fisiologici.

Le persone con un'immagine positiva della vecchiaia hanno un'aspettativa di vita più lunga e godono di una migliore salute mentale e fisica. A tal proposito sono state fatte due scoperte straordinarie: gli anziani con un'immagine positiva della vecchiaia vivono in media 7,5 anni in più rispetto a quelli che ne hanno un'immagine negativa. Inoltre, queste persone riportano meno sintomi di depressione e ansia, come un maggior benessere mentale. Un'immagine positiva della vecchiaia è anche associata a una migliore memoria, a meno stress e a un tasso di malattia inferiore, e può persino contribuire a ridurre il rischio di demenza. Questo effetto è ancora più forte dell'influsso esercitato da altri fattori che tipicamente aumentano il rischio di demenza (p. es. età, sesso, depressione e deficit cognitivi).

Impatto su tre livelli differenti

Com'è possibile che le immagini della vecchiaia abbiano un impatto così forte sul benessere e sulla salute in età avanzata e persino sulla longevità? Le immagini della vecchiaia producono un impatto sui tre seguenti livelli.

1. Livello mentale

Le immagini della vecchiaia influenzano la nostra consapevolezza, il nostro atteggiamento e la nostra motivazione: in primo luogo, a livello mentale, influenzano sull'autostima, sull'autoefficacia nonché sulla percezione di controllo sulla propria vita e hanno un forte potere motivazionale.

2. Livello comportamentale

Le immagini positive della vecchiaia motivano le persone ad adottare comportamenti e stili di vita attenti alla salute. Le persone con un'immagine positiva della vecchiaia si sottopongono regolarmente a esami preventivi, seguono una dieta equilibrata e continuano a svolgere attività fisica. Affrontano i problemi di salute considerandoli curabili e sono quindi più disposte a cercare soluzioni e a rivolgersi a un medico. Un'immagine negativa della vecchiaia, invece, può portare a un atteggiamento fatalista: i disturbi vengono percepiti come inevitabili e incurabili, il che porta a trascurare le misure preventive e a posticipare il momento in cui si ricorre al medico.

Per gli anziani con un'immagine positiva della vecchiaia, ricevere sostegno non è segno di debolezza, bensì parte di una vita all'insegna della salute e dell'autodeterminazione. Queste persone sono quindi più propense ad accettare l'aiuto offerto da volontari, familiari e amici rispetto a quelle con un'immagine negativa della vecchiaia, che tendono invece a percepirsi come un peso per gli altri. Per questo motivo, le persone con un'immagine positiva della vecchiaia hanno spesso più interazioni sociali e sono quindi meno esposte al rischio di isolarsi e di trovarsi in una situazione di solitudine indesiderata. Ciò è di fondamentale importanza per la salute mentale in età avanzata e per la prevenzione della demenza.

3. Livello fisiologico

Le immagini della vecchiaia influenzano i processi fisiologici: le persone con un'immagine negativa della vecchiaia, per esempio, presentano un numero maggiore di risposte allo stress misurabili dal punto di vista fisiologico (p. es. pressione sanguigna e frequenza cardiaca), un rischio più elevato di malattie cardiovascolari e peggiori capacità mnemoniche.

I risultati citati e le diverse correlazioni che si corroborano reciprocamente evidenziano con chiarezza l'impatto fondamentale che le immagini della vecchiaia possono avere nel promuovere o limitare la salute. È pertanto di primaria importanza sostenere in modo attivo un'immagine positiva della vecchiaia.



Dr. Barbara Studer
Neuroscienziata e docente, fondatrice e
amministratrice delegata www.hirncoach.ch



Diana Müller
Responsabile di progetto della serie di opuscoli
«Invecchiare in salute», amministratrice delegata di
Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

Fonti:

Levy, B. (2023). Du bist so alt, wie Du Dich fühlst. Warum positive Glaubenssätze beeinflussen, wie lange und gut wir leben. Monaco: Moosaik Verlag. (in tedesco)

Levy, B., Myers L. M. (2004). Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging. Preventive Medicine, Volume 39, Issue 3: 625-629. (in inglese)

Levy, B., Slade, M. D., Kasl, Stanislav V. (2002). Longitudinal Benefit of Positive Self-Perceptions of Aging on Functional Health. The Journals of Gerontology: Series B, Volume 57, Issue 5 : P409–P417. (in inglese)

Levy, B., Hausdorff, J. M., Hencke, R., Wie, J. Y. (2000). Reducing Cardiovascular Stress With Positive Self-Stereotypes of Aging. The Journals of Gerontology: Series B, Volume 55, Issue 4 : P205–P213. (in inglese)

Immagini della vecchiaia nel campo dell'assistenza sanitaria

Le immagini della vecchiaia dei professionisti della salute hanno una notevole influenza sul tipo di presa in carico e sul successo della terapia nelle persone anziane, i cui processi di adattamento, per lo più latenti, devono quindi essere ben noti a tali professionisti.

A dispetto dei processi di declino fisico e cognitivo, in età avanzata possono ancora aver luogo evoluzioni sul piano sociale, psicologico e spirituale. La resilienza (altrimenti detta «resistenza psicologica»), per esempio, è un fenomeno di cui non solo si trova traccia fino in età avanzata, ma che è anzi suscettibile di amplificarsi col tempo, soprattutto a fronte di eventi e circostanze di vita difficili. Si esprime, per esempio, sotto forma di gratitudine per le esperienze vissute, più o meno positive, per l'aiuto ricevuto, per i percorsi intrapresi nella vita e per ciò che è rimasto o che, nonostante le perdite, si è guadagnato. Inoltre, è fondamentale saper vedere il bicchiere mezzo pieno, commisurare i propri obiettivi alle proprie possibilità, godere delle piccole cose e sentire di essere parte di qualcosa di più grande, che va oltre la propria esistenza e che dà alla propria vita un significato e un senso più profondi. Questi processi rafforzano la salute mentale e il benessere e celano un potenziale spesso sottovalutato, soprattutto se la vecchiaia è vista esclusivamente in modo negativo.

Comportamento discriminatorio?

Grazie alla loro esperienza professionale con le persone anziane, i professionisti della salute hanno spesso una visione più differenziata della vecchiaia (Remmers & Walter, 2012). Tuttavia, la visione della salute (fisica) risulta ancora caratterizzata da concezioni per lo più negative (Remmers & Renneke, 2012). L'idea che le persone anziane abbiano subito un declino fisico e cognitivo e siano rigide e bloccate nei loro schemi comportamentali ci induce, erroneamente, a trattarle di conseguenza. Con loro, anche quando non strettamente necessario, i professionisti della salute tendono a parlare a voce più alta e a usare un linguaggio più semplice, rinunciando così a spiegazioni più complesse, che diventano appannaggio dei loro accompagnatori. Una situazione che produce effetti sull'auto-percezione delle persone anziane: del resto, chi viene trattato come se avesse difficoltà di comprensione, finirà per convincersi di averle.

Un altro comportamento discriminatorio legato all'età consiste nel liquidare come semplici manifestazioni della vecchiaia sintomi quali il ritiro dalla vita sociale, la mancanza di interesse o l'apatia, che andrebbero invece ricondotti a una forma depressiva e trattati di conseguenza. Succede quindi che, nel momento in cui cercano aiuto e si rivolgono al medico di famiglia, le persone anziane con problemi di salute mentale vengano raramente indirizzate a specialisti psichiatri o psicologi (cfr., p. es., Enquête suisse sur la santé. Consultations chez un psychologue), a differenza di quanto accade per le persone giovani. Più spesso vengono prescritti loro degli psicofarmaci, ritenendo che non valga

la pena intraprendere un percorso di psicoterapia in età avanzata. Quanto agli istituti psichiatrici, inoltre, nel caso di pazienti più anziani le équipes terapeutiche interdisciplinari partono dal presupposto che le aspettative di successo terapeutico siano ridotte. Ciò ha conseguenze incalcolabili sul successo del trattamento, se si considera che la convinzione dei terapeuti di poter fornire un aiuto concreto è uno dei fattori principali, se non il più importante. È stato dimostrato che immagini negative della vecchiaia tra il personale medico e infermieristico possono compromettere l'assistenza medico-infermieristica fornita alle persone anziane (Wyman et al., 2018). Inoltre, i terapeuti più giovani sono spesso riluttanti a lavorare con pazienti anziani, in quanto questo li porta a confrontarsi con una fase della vita ancora lontana e che, dal loro punto di vista, è caratterizzata per lo più da una perdita in termini di qualità di vita.

Cosa fare?

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha definito il concetto di salute come uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente come assenza di malattia o infermità. Per garantire una migliore assistenza sanitaria alle persone anziane, è quindi importante non solo formare il personale sanitario su come affrontare gli evidenti processi di declino a livello fisico ed eventualmente cognitivo, ma anche sensibilizzarlo sui processi psicologici e sociali che, spesso, sono meno evidenti. Dal canto loro, i familiari dovrebbero essere aiutati a riconoscere, oltre alle perdite, le opportunità di evoluzione esistenti. Imparare a lasciar andare e ad accettare l'onere irreversibile dovuto alle persone anziane è tutt'altro che semplice per le persone coinvolte. In questo contesto, il sostegno da parte di figure di riferimento empatiche, rispettose e solidali rende più semplici i processi necessari. È quindi utile, anche in termini di promozione della salute, che tanto i familiari quanto i professionisti della salute analizzino con spirito critico le rispettive immagini della vecchiaia e riflettano sull'atteggiamento, sulla comunicazione verbale, paraverbale e non verbale che adottano con i pazienti anziani.



Jutta Stahl
Scuola universitaria zurighese per le scienze applicate (ZHAW), psicologia applicata, Centro di psicologia clinica e psicoterapia (Zentrum Klinische Psychologie & Psychotherapie)
Psicoterapeuta, docente e supervisora

Fonti:

Ufficio federale di statistica (2023). Indagine sulla salute in Svizzera 2022. Panoramica. Neuchâtel.

Remmers, H.; Renneke, S. (2012). Altersbilder bei Studierenden pflegebezogener Studiengänge. Eine empirische Untersuchung. In: Berner, F, Rossow, J, Schwitzer, KP, editors. Individuelle und kulturelle Altersbilder. 1. Wiesbaden: 251–287. (in tedesco)

Remmers, H, Walter, U (2012). Der Einfluss von Altersbildern auf Behandlung und Pflege. In: Kruse, A, Rentsch, T, Zimmermann, H. (Hrsg.). Gutes Leben im hohen Alter. Das Altern in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen. Heidelberg: 205–230. (in tedesco)

Wyman, MF et al. (2018). Ageism in the health care system: providers, patients, and systems. In: Ayalon, L, Tesch-Römer, C. (Hrsg.) Contemporary perspectives on ageism. Cham: Springer : 193–212. (in inglese)

La vecchiaia nella società: una questione non solo anagrafica

Le immagini della vecchiaia nella società non sono determinate solo dall'età anagrafica e dallo stato di salute effettivo, bensì soprattutto dalle abitudini e dallo stile di vita della singola persona.

Le attività fisiche, sociali e intellettuali mantengono le persone giovani, dentro e fuori. Promuovono la salute, la fiducia in sé stessi e l'impegno sociale e influenzano la percezione della vecchiaia nella società. Persone anziane in forma, socievoli e mentalmente sveglie veicolano un'immagine positiva della vecchiaia. Per esempio, un settantenne sano e attivo può sembrare più giovane di quanto non lo sia, mentre un cinquantacinquenne malato può apparire più vecchio. Al di là dell'età, chi sta bene e, pur ricevendo eventualmente assistenza, mostra serenità e interesse trasmette un'immagine positiva della vecchiaia ed è di ispirazione per altre persone.

Un apprendimento lungo una vita

Il nostro cervello funziona secondo il principio «use it or lose it». L'apprendimento permanente è quindi essenziale per la nostra salute. In ogni fascia d'età, la digitalizzazione e la rapida evoluzione tecnologica richiedono la disponibilità a formarsi costantemente. Le relative offerte devono rispondere ai bisogni delle persone anziane, ma anche dare nuovi impulsi e promuovere la partecipazione sociale. La Carta svizzera della formazione 65+, messa a punto nel 2023 dalla Federazione svizzera delle Università della terza età, dall'Associazione delle Università Popolari Svizzere, dalla Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale e da Pro Senectute Svizzera, riconosce il legame tra formazione permanente e benefici per la salute.

La Carta sottolinea che l'apprendimento in età avanzata non solo aumenta il benessere individuale e la salute mentale, ma rafforza anche lo spirito di comunità e la coesione sociale. Sostiene offerte formative eterogenee e di alta qualità che tengano conto dei diversi interessi, bisogni e forme di apprendimento delle persone anziane. Chiede inoltre che l'impatto della formazione in età avanzata sia studiato e valutato scientificamente, al fine di migliorare le condizioni quadro e l'accessibilità. Infine, la Carta sottolinea l'importanza della partecipazione sociale, promossa attraverso la formazione, che consente alle persone anziane di avere un ruolo attivo nella società.

La vecchiaia come risorsa

Le persone anziane vantano esperienze, conoscenze e competenze preziose che possono mettere a disposizione nell'ambito di un impegno civico o di un'attività di volontariato. Inoltre, contribuiscono a rafforzare il senso di responsabilità sociale. La situazione ideale è quando la persona anziana coglie appieno il senso dell'attività di volontariato svolta, sfrutta il potenziale esistente e acquisisce nuove competenze. Pro Senectute si impegna affinché le persone in Svizzera continuino a essere membri attivi e apprezzati della società anche in età avanzata. La partecipazione sociale è un fattore chiave per il benessere fisico e mentale durante la vecchiaia.

Ripercussioni sociali

Il modo in cui percepiamo e definiamo il processo di invecchiamento ha un profondo impatto sulla società. L'impegno profuso dalle persone anziane può giovare alla loro salute e influenzare positivamente l'immagine della vecchiaia in diversi ambiti. A sua volta, un'immagine positiva della vecchiaia promuove il coinvolgimento delle persone anziane in diversi ambiti della vita sociale e favorisce l'abbattimento di una discriminazione basata sull'età.

I risultati del Monitoraggio svizzero dell'anzianità di Pro Senectute Svizzera ribadiscono l'importanza di uno stile di vita attivo e impegnato in età avanzata. In particolare, mostrano che le persone anziane attive dal punto di vista sociale, culturale e intellettuale non solo migliorano la propria qualità di vita, ma influenzano positivamente anche l'immagine della vecchiaia nella società. Nel complesso, il riconoscimento dei vari aspetti dell'invecchiamento e la promozione di uno stile di vita attivo aiutano a considerare la vecchiaia come una fase di vita ricca di opportunità e potenzialità.



Corinne Hafner Wilson
Pro Senectute Svizzera, responsabile del sottose-
tore Aiuti a domicilio

L'influenza delle immagini della vecchiaia sulla pianificazione del territorio

L'ambiente socio-territoriale è un fattore decisivo per la qualità della vita in età avanzata. Tuttavia, uno sviluppo delle città e dei quartieri che tenga conto dell'invecchiamento della popolazione è spesso influenzato da immagini unidimensionali della vecchiaia.

I professionisti che si occupano di pianificazione territoriale e paesaggistica e di architettura sono fondamentali per la pianificazione di quartieri e concetti urbani a misura di anziano. Le loro immagini della vecchiaia influenzano la progettazione delle città e dei quartieri e possono portare a una pianificazione territoriale stereotipata. Sebbene in alcune occasioni le persone anziane siano coinvolte nei processi di pianificazione, sono gli esperti summenzionati (spesso privi di competenze gerontologiche) a prendere le decisioni in materia di progettazione dei quartieri e degli spazi pubblici nonché delle caratteristiche strutturali connesse.

Due studi (Fabian et al., 2019; Süssstrunk et al., 2018) hanno approfondito questo aspetto: per quanto possano esistere immagini differenziate della vecchiaia, spesso queste confluiscono nella pianificazione e nello sviluppo degli spazi di vita senza che si proceda a una debita riflessione. Nel campo della pianificazione territoriale, le persone anziane sono spesso percepite come un gruppo omogeneo e fragile. Sono descritte, per esempio, come persone con «limitazioni fisiche» e caratterizzate, il più delle volte, da «problemi di equilibrio», «difficoltà di deambulazione» e «scarsa interazione sociale».

Inoltre, gli esperti attribuiscono loro bisogni specifici, come quello descritto di seguito: «Le persone anziane vo-

gliono potersi sedere, guardare i fiori e i bambini che giocano». Si tratta di associazioni unilaterali, sulle quali viene poi fondata l'intera pianificazione: ed è così che corrimano e panchine vengono considerati elementi imprescindibili per lo sviluppo di spazi di vita a misura di anziano, il che non è necessariamente negativo e può rivelarsi utile anche per altre fasce d'età.

«È necessario che le persone anziane siano coinvolte nel processo di pianificazione del territorio».

Carlo Fabian

Il problema nasce, tuttavia, quando per via di immagini unilaterali della vecchiaia come queste, incentrate sul concetto di «fragilità», si rinuncia a indagare altre possibili soluzioni. Nell'ottica di uno sviluppo dei quartieri consapevole e sensibile all'invecchiamento della popolazione, è invece necessario cercare di rispondere all'eterogeneità dei bisogni e delle preoccupazioni delle persone anziane. «A misura di anziano», quindi, non significa soltanto «senza barriere»: l'attenzione non dovrebbe essere rivolta soltanto ai deficit, ma anche alle risorse e alle potenzialità. Perché questo cambio di paradigma abbia luogo, però, è necessario che le persone anziane siano coinvolte sin da subito, a 360 gradi e con onestà, nel processo di pianificazione del territorio.

Fonti:

Fabian, Carlo; Janett, Sandra; Bischoff, Tobias; Pardini, Riccardo; Leitner, Johanna & Knöpfel, Carlo. (2019). *The Development of 'Age Appropriate' Living Environments: Analysis of Two Case Studies from a Social Work Perspective*. Urban Planning, 4(2), 123–133. (in inglese)

Süssstrunk, Simon; Bachmann, Nicole; Janett, Sandra & Fabian, Carlo. (2018). *Mit den Augen betagter Frauen*. Angewandte Gerontologie, 3(4), 13–16. (in tedesco)

Si veda anche: *Stéréotypes liés à l'âge dans le développement des quartiers et des villes*. Articolo pubblicato su intergeneration.ch (in francese e tedesco)



Prof. Carlo Fabian
Direttore della Scuola universitaria di lavoro sociale (Hochschule für Soziale Arbeit) della Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale



Dr. Alexander Seifert
Collaboratore scientifico presso la Scuola universitaria di lavoro sociale della Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale



Immagini della vecchiaia nel mondo del lavoro

I lavoratori più anziani devono ancora fare i conti con fenomeni di discriminazione legati all'età. Tramite misure di sensibilizzazione e incontri intergenerazionali è però possibile creare immagini più equilibrate della vecchiaia nel mondo del lavoro.

Rispetto ad altri Paesi dell'OCSE, la partecipazione al mercato del lavoro delle persone tra i 55 e i 64 anni in Svizzera è elevata (74 %). Anche svolgere un'attività lavorativa in età di pensionamento non è più una rarità: infatti, in Svizzera circa il 20 per cento delle persone tra i 65 e i 74 anni è lavorativamente attivo (SECO, 2021).

Discriminazione basata sull'età nel mondo del lavoro

Secondo Fiske et al. (2002), le persone anziane vengono spesso percepite come «calorose», ma allo stesso tempo anche come meno competenti. Questo è solo uno dei pregiudizi con cui devono fare i conti i lavoratori più anziani. Si pensa per esempio che queste persone abbiano capacità produttive e ricettive ridotte e che siano riluttanti all'utilizzo delle applicazioni digitali e delle nuove tecnologie (Kaiser, 2023).

La diffusione di immagini stereotipate della vecchiaia nel mondo del lavoro limita le opportunità dei lavoratori più anziani. La promozione di un clima aziendale che veda nelle differenze di età un valore aggiunto è dunque un obiettivo lodevole, che dovrebbe essere considerato nell'ambito del diversity management all'interno delle aziende. In questo contesto, un ruolo decisivo è quello dei quadri, i quali, di norma, prendono come riferimento immagini della vecchiaia personali o predominanti all'interno dell'azienda (Kaiser, 2023). Inoltre, poiché le persone che hanno un atteggiamento negativo nei confronti del proprio invecchiamento mostrano, nel tempo, un grado di soddisfazione minore e problemi fisici più gravi (Veenstra et al., 2021), occorre considerare la promozione di immagini positive della vecchiaia come parte integrante della gestione della salute nelle aziende.

Come si possono superare i pregiudizi?

Le immagini stereotipate della vecchiaia agiscono spesso a livello inconscio. Si rende pertanto necessario un processo di elaborazione cognitiva consapevole, affinché tali immagini arrivino a contemplare un maggior grado di eterogeneità. I risultati di alcune ricerche indicano quanto sia importante, da un lato, sensibilizzare nei confronti dell'eterogeneità e delle capacità di rendimento dei lavoratori più anziani e, dall'altro, promuovere la collaborazione e lo scambio tra collaboratori di diverse generazioni sul posto di lavoro. Questa combinazione di trasmissione delle conoscenze e contatto intergenerazionale può modificare, in meglio, l'atteggiamento nei confronti dei lavoratori più anziani, incentivando il benessere e l'impegno di questi ultimi e promuovendo al contempo il processo di formazione dell'identità e le competenze dei lavoratori più giovani (Burnes et al., 2019; Webster et al., 2023). Per i datori di lavoro è fondamentale tenere presente che, in tutte le fasce d'età, un calo della discriminazione basata sull'età comporta un aumento dell'impegno da parte dei lavoratori e della loro intenzione di rimanere in azienda (Lagacé et al., 2023).

Workshop mirati

Particolarmente efficaci in tale contesto sembrano essere i workshop intergenerazionali mirati nel contesto lavorativo abituale, in quanto rappresentano un'occasione ideale di trasmissione delle conoscenze, incontro e scambio (Sinclair et al., 2024). Tuttavia, un punto debole di molte delle misure prese in esame è che gli effetti prodotti possono essere dimostrati soltanto nel breve periodo. Per rendere più du-



raturato l'effetto delle misure di contrasto alla discriminazione basata sull'età è infatti necessaria una collaborazione più stretta tra ricerca e mondo del lavoro.



Prof. Dr. Jonathan Bennett
Scuola universitaria professionale di Berna,
corresponsabile dell'Istituto di ricerca e forma-
zione sulla vecchiaia (Institut Alter)

Fonti:

Burnes, D., Sheppard, C., Henderson, C. R., Wassel, M., Cope, R., Barber, C., & Pillemer, K. (2019). Interventions to Reduce Ageism Against Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American Journal of Public Health*, 109(8), e1–e9. (in inglese)

Fiske, S. T., Cuddy, A. J. C., Glick, P., & Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 878–902. (in inglese)

Kaiser, D. (2023). Altersbilder (Eigen- und Fremdbilder). In D. Kaiser (Hrsg.), *Generation-sdivers führen: Praxisbuch für junge Führungskräfte* (S. 47–66). Schäffer-Poeschel. (in tedesco)

Lagace, M., Van De Beeck, L., Bergeron, C. D., & Rodrigues-Rouleau, P. (2023). Fostering Positive Views About Older Workers and Reducing Age Discrimination: A Retest of the Workplace Intergenerational Contact and Knowledge Sharing Model. *Journal of applied gerontology* 42(6), 1223–1233. (in inglese)

Segreteria di Stato dell'economia SECO (2021). Indicateurs de la situation des travailleuses et travailleurs âgés sur le marché suisse du travail. Dipartimento federale dell'economia, della formazione e della ricerca DEFR. (in francese e tedesco)

Sinclair, C., Joffe, T., Ginnivan, N., Parker, S. K., & Anstey, K. J. (2024). A Scoping Review of Workplace Interventions to Promote Positive Attitudes Toward Older Workers and Reduce Age-Based Discrimination. *Work, Aging and Retirement*, 10(2), 61–76. (in inglese)

Veenstra, M., Daatland, S. O., & Aartsen, M. (2021). The role of subjective age in sustaining wellbeing and health in the second half of life. *Ageing & Society*, 41(11), 2446–2466. (in inglese)

Webster, M., Norwood, K., Waterworth, J., & Leavey, G. (2023). Effectiveness of Intergenerational Exchange Programs Between Adolescents and Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Intergenerational Relationships*. (in inglese)

Basi per una visione differenziata e realistica dell'invecchiamento

Il fatto che il processo di invecchiamento comporti guadagni ma anche perdite e la possibilità di evolversi nell'arco di una vita sono presupposti importanti per una visione completa dell'invecchiamento. Anche l'ambiente socio-territoriale svolge un ruolo importante nel plasmare i processi di invecchiamento individuali.

La popolazione anziana presenta una grande eterogeneità a livello tanto sociale quanto individuale. Sul piano sociale, si parla in genere indistintamente di «anziani» per designare le persone dai 65 anni in su, senza rendersi conto che questa categoria sociale copre di fatto due generazioni: la «generazione silenziosa» (persone nate tra il 1925 e il 1944) e i «baby boomer» (persone nate tra il 1945 e il 1964). Al di là delle differenze individuali, le persone che appartengono a queste due generazioni hanno comportamenti, aspettative e valori diversi, segnatamente in termini di rapporto nei confronti dell'autorità e di valore attribuito all'indipendenza. Hanno anche vissuto eventi specifici (mobilitazione durante la Seconda guerra mondiale vs rivolte studentesche del maggio '68) che influiscono sul loro rapporto nei confronti del mondo. Queste differenze di norme generazionali si osservano per esempio nel fatto che spesso i baby boomer, contrariamente alla generazione precedente, non accettano più di condividere una camera a due letti negli istituti medico-sociali. Tener conto di queste differenze intergenerazionali si rivela importante, segnatamente nei settori della pianificazione medico-sociale e dello sviluppo di interventi in materia di salute pubblica, per aumentare l'accettazione delle misure e dei programmi che si rivolgono alle persone dai 65 anni in su.

Vasta eterogeneità in evoluzione

Anche sul piano individuale si osserva una grande eterogeneità, spiegata segnatamente dal fatto che le differenze individuali si accentuano per effetto dei singoli percorsi di vita (formazione, ambiente socio-economico ecc.) e che le disuguaglianze sociali tendono ad acuirsi con l'avanzare dell'età. Il rapporto Panorama de la société suisse 2024. Vieillesse et vieillissement dans la société contemporaine (disponibile anche in tedesco), pubblicato nell'agosto del 2024, illustra bene questa tendenza statistica. Oggi in Svizzera, secondo l'Ufficio federale di statistica, la speranza di vita è di 84,37 anni: una delle più alte al mondo.

La cosiddetta «terza età», in cui rientrano solitamente le persone tra i 65 e gli 80 anni circa, è per lo più caratterizzata da un'elevata stabilità e dal mantenimento di un ottimo stato funzionale. La maggior parte di queste persone riesce a compensare bene la perdita di capacità che interviene in questa fase: per esempio, se non si riesce più a fare jogging regolarmente, è possibile mantenersi fisicamente attivi praticando il nordic walking o attività simili. Nella cosiddetta «quarta età» (80+), invece, il grado di vulnerabilità si fa più evidente: in media, le perdite tendono a superare i guadagni, diventando spesso più difficili da compensare con le risorse ancora disponibili. Anche in questo caso, però, a prescindere da una qualsivoglia media, è importante ricordare quanto i processi di invecchiamento possano differire da persona a persona: si invecchia in modo molto diverso, e non lo si fa allo stesso modo e alla stessa velocità in tutti gli ambiti della vita. Mentre alcune capacità mnemoniche diminuiscono sensibilmente, la capacità di regolazione emotiva, per esempio, può restare invariata, se non addirittura migliorare.

Selezione – ottimizzazione – compensazione

Molte persone riescono a gestire con successo i tipici cambiamenti dovuti all'invecchiamento, in particolare durante la terza età. Le strategie messe in atto a tal fine sono descritte nell'ambito del modello di regolazione delle evoluzioni «SOK», che proprio a queste deve il suo nome: «Selektion – Optimierung – Kompensation» (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 1999). La «Selektion» (selezione) permette alle persone di scegliere tra diversi obiettivi e percorsi possibili, l'«Optimierung» (ottimizzazione) di dedicare più forza, tempo ed energia agli ambiti selezionati e la «Kompensation» (compensazione) di adeguare le risorse necessarie a raggiungere un obiettivo, laddove gli ostacoli iniziali rendono più difficile o impossibile continuare il percorso intrapreso.

Importanza del contesto fisico e sociale

Per attuare simili strategie individuali, tuttavia, è necessario creare idonee opportunità a livello strutturale. I deficit o le perdite, incipienti o preesistenti che siano, spesso possono essere compensati soltanto con offerte di sostegno adeguate. In un contesto di questo tipo, anche l'ambiente socio-territoriale può rivestire un ruolo di primo piano. In realtà, numerose disabilità delle persone anziane sono di fatto il prodotto di un ambiente inadatto, che crea dipendenza. È ciò che accade quando un edificio pubblico non permette un accesso indipendente alle persone a mobilità ridotta, ma anche quando l'introduzione di certe tecnologie esclude le persone che non le padroneggiano. Pensiamo qui in particolare all'introduzione delle fatture con codice QR: molte persone anziane, che prima avevano l'abitudine di effettuare i pagamenti in posta in maniera autonoma, ora dipendono dall'aiuto di altri.

A volte occorre cambiare prospettiva: se si vuole che le persone continuino a formarsi, non possono mancare programmi formativi e offerte per il tempo libero su misura per ogni fascia d'età; se si vuole promuovere una mobilità indipendente, occorre prevedere un numero adeguato di panchine o percorsi privi di barriere; se si vuole che la transizione dai canali analogici a quelli digitali abbia successo, bisogna agire a livello strutturale e promuovere misure di accompagnamento e consulenza in grado di continuare a garantire l'accesso a informazioni o alle biglietterie, per esempio, con la convinzione che l'acquisizione di nuove tecnologie sia e debba essere fundamentalmente possibile a qualunque età.

Le misure per l'elaborazione di immagini individuali e sociali della vecchiaia devono quindi tenere conto della molteplicità degli aspetti dell'invecchiamento, sia tra gli individui che nel tempo, così come della diversa interazione tra la persona (cioè il livello individuale) e l'ambiente (ovvero il livello strutturale).



Dr. Christina Röcke
Co-direttrice del Centro di longevità in salute (Healthy Longevity Center) dell'Università di Zurigo (UZH) e direttrice scientifica del Centro di gerontologia dell'UZH

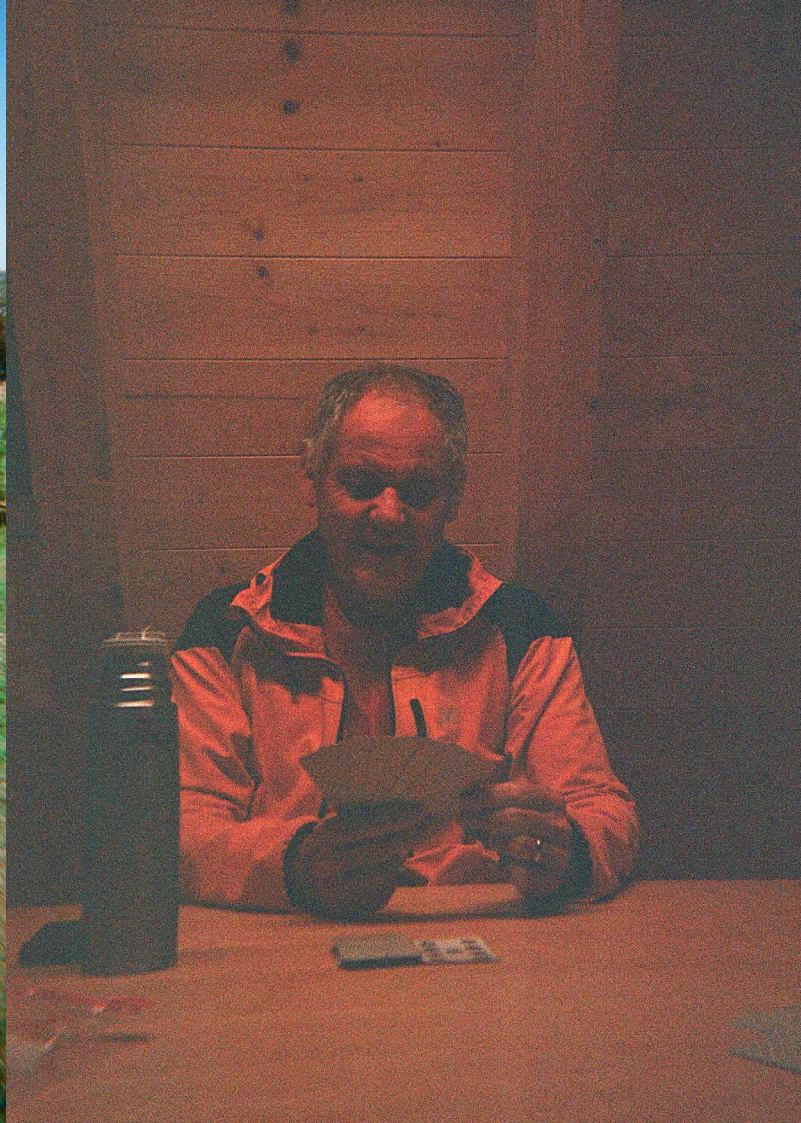


Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab
Professoressa presso la Scuola universitaria di scienze della salute La Source (Haute École de la Santé La Source, HES-SO), corresponsabile del senior-lab e presidentessa di GERONTOLOGIE CH

Fonti:

Baltes, Paul B.; Staudinger, Ursula M., Lindenberger Ulman (1999). Lifespan Psychology: Theory and Application to Intellectual Functioning. Annual Review of Psychology, Vol. 50: 471-507.

Baby boomer, Generazione X, Y, Z ecc.: le generazioni in breve. Articolo pubblicato su intergeneration.ch (in inglese)





Raccomandazioni per le rappresentazioni dell'invecchiamento

Esistono alcune linee guida utili per rappresentare l'invecchiamento e le persone anziane in modo inclusivo, rispettoso e non discriminatorio a livello sia linguistico che di immagini. Particolarmente rilevanti in questo contesto sono i cinque punti illustrati di seguito.

1. Evitare scenari catastrofici: mantenere l'oggettività

La narrazione del cambiamento demografico non dovrebbe basarsi su scenari catastrofici, come quello di uno «tsunami dell'invecchiamento». L'aumento dell'aspettativa di vita e del numero di persone anziane nella società non dovrebbe essere dipinto come evento nefasto, ma andrebbe piuttosto descritto con formulazioni neutre. I fatti vanno esposti senza esprimere giudizi. Inoltre, si raccomanda di tematizzare le opportunità che le persone anziane e una vita più lunga portano con sé. In caso contrario, oltre a veicolare prematuramente un'immagine negativa, si suggerisce in modo erraneo che il cambiamento demografico aumenti le probabilità che ogni singola persona necessiti di assistenza.

2. Evitare l'«othering»: scegliere un linguaggio inclusivo

La società si compone di persone di tutte le fasce d'età. Invece di parlare di «anziani» (o di «quelli»), è più inclusivo parlare di persone di una fascia d'età specifica (p. es. «persone sopra gli 80 anni») e usare un linguaggio inclusivo (p. es. «noi»). Inoltre, è importante chiedersi se, nel rispettivo contesto, il riferimento all'età di una persona abbia un valore informativo aggiunto o se serva soltanto a veicolare uno stereotipo (spesso negativo). È infatti bene ricordare che tutti noi siamo più vecchi di qualcun altro e che l'età è relativa. Una persona di 40 anni è per esempio vecchia per un bambino, ma è giovane dal punto di vista di una persona di 90 anni. Un altro modo di considerare diversamente la questione

dell'età può essere quello di rammentare che «essere vecchio significa essere giovane da più tempo degli altri». In questa prospettiva le persone dette «anziane» non costituiscono quindi più una categoria sociale ermetica.

3. Evitare il vittimismo: rimanere protagonisti anche in età avanzata

Molte persone anziane riescono a gestire con successo le limitazioni determinate dall'avanzare dell'età e, invece di subire passivamente i cambiamenti dovuti all'invecchiamento, mantengono un ruolo attivo e continuano a plasmare la propria vita in modo autonomo. Non tutte sono necessariamente «pazienti». Anzi, anche in questo caso è necessario differenziare: a livello linguistico, occorre parlare innanzitutto di «persone», indipendentemente dall'età; a livello di immagini, bisogna evitare rappresentazioni che si concentrano esclusivamente (e in maniera stereotipata) sui deficit delle persone anziane (in sedia a rotelle, con il bastone, in ospedale) e mostrarle preferibilmente intente a conversare o a svolgere attività di altro tipo. Allo stesso tempo, è importante mettere in luce l'eterogeneità esistente ed evitare narrazioni unilaterali: la vulnerabilità, per esempio, è una condizione che interessa prevalentemente le persone più anziane, ma non solo. È importante non soltanto parlare di persone anziane, ma anche con le persone anziane, perché possano dire la loro in modo partecipativo. Ciò significa che le persone che invecchiano possiedono un sapere proprio dell'invecchiamento, legato all'esperienza pratica maturata nella quotidianità, e che questo sapere deve essere valorizzato alla stregua di quello degli specialisti dell'invecchiamento.

4. Evitare stereotipi positivi legati all'età dei cosiddetti «superager»: scegliere immagini della vecchiaia in cui molti possano identificarsi e che mostrino tutta l'eterogeneità esistente

Le persone sono molto eterogenee, soprattutto in età avanzata, e si differenziano tra loro per molti aspetti. Non per tutti invecchiare bene significa correre una maratona a più di 90 anni o andare a fare surf sfoggiando un'abbronzatura di tutto rispetto, così come invecchiare bene non significa contrastare o evitare i segni del tempo. È quindi meglio scegliere immagini della vecchiaia che rappresentino le persone anziane in tutta la loro eterogeneità, per esempio in termini di aspetto, attività e interessi. È l'unico modo per garantire che un elevato numero di persone possa identificarsi con le immagini scelte, veicolando una rappresentazione realistica dell'invecchiamento tra i professionisti, le autorità e la popolazione in generale.

5. Un buon invecchiamento non è possibile senza un ambiente di vita favorevole

Alla narrazione che riconduce un «buon invecchiamento» a uno stile di vita sano e attivo, mettendo così in primo piano la responsabilità individuale, è bene aggiungere anche l'aspetto di un ambiente di vita favorevole. In questo modo, la frustrazione e la perdita di motivazione legate alle sfide affrontate e alle sopraggiunte limitazioni possono essere scongiurate o comunque ridotte al minimo. Inoltre, questo consente di riconoscere la responsabilità collettiva e sociale nell'ambito del processo di (buon) invecchiamento, dandole visibilità

e prendendone atto. Affinché possa invecchiare al meglio, una persona deve poter vivere in un ambiente socio-territoriale che le permetta di utilizzare le proprie risorse e di contenere le proprie limitazioni e la propria dipendenza. Per esempio, se un Comune introduce autobus con pianali ribassati e porte che rimangono aperte più a lungo, le persone anziane, e non solo, avranno la possibilità di utilizzare i mezzi di trasporto in modo autonomo e in tutta sicurezza, senza dover dipendere dall'aiuto altrui e conservando la propria mobilità. Il concetto di «qualità di vita funzionale» elaborato dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) costituisce un modello interessante sotto questo profilo, in quanto permette di tener conto in maniera dinamica delle interazioni tra elementi individuali (abilità, competenze, qualità, perdite, condizioni biologiche/fisiologiche) e le condizioni dell'ambiente. In questa prospettiva, un'elevata qualità di vita si traduce nella possibilità dell'individuo di condurre la propria vita come meglio crede e di fare ciò che trova importante per sé. Sulla base del modello OMS, l'associazione nazionale GERONTOLOGIE.CH ha sviluppato degli strumenti pratici rivolti a Comuni e Cantoni per migliorare l'accoglienza nei confronti degli anziani e, di rimando, la loro qualità di vita funzionale.



Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab
Scuola universitaria di scienze della salute La Source
(Haute École de la Santé La Source, HES-SO),
corresponsabile del senior-lab e presidentessa di
GERONTOLOGIE.CH



Dr. Christina Röcke
Co-direttrice del Centro di longevità in salute
(Healthy Longevity Center) dell'Università di
Zurigo (UZH) e direttrice scientifica del Centro di
gerontologia dell'UZH

Guide e documenti consigliati:

[Outils pour les Communes amies des aîné·e·s di GERONTOLOGIE.CH](#) (in francese e tedesco)

La guida alla comunicazione «„Altern – ältere Menschen – demographischer Wandel“ in Sprache und Bild – ein Kommunikationsleitfaden» (in tedesco) mostra formulazioni e foto che veicolano nuove e diverse immagini della vecchiaia.

Il «[National Center to Reframe Aging](#)» americano fornisce una serie di linee guida e documenti. Ulteriori informazioni dai Paesi di lingua inglese sono disponibili sul sito web dell'iniziativa «[Changing the Narrative](#)» (in inglese).

[Stratégie de l'OMS: une nouvelle définition de la santé](#) (in francese e tedesco). Articolo pubblicato su [ageingsociety.ch](#)

Ecco come i professionisti possono plasmare un'immagine differenziata della vecchiaia

In qualità di professionisti che lavorano nei Comuni, nei Cantoni, nelle organizzazioni e nelle istituzioni, potete influenzare direttamente il modo in cui l'invecchiamento viene presentato e percepito. Sfruttate le possibilità a vostra disposizione. Diffondete un'immagine moderna ed eterogenea della vecchiaia.

Avete varie possibilità per mettere a punto, consolidare e diffondere un'immagine differenziata della vecchiaia. Gli spunti a seguire mettono in luce quanto siano importanti, a tal fine, il coinvolgimento delle persone anziane, la partecipazione e l'organizzazione di attività intergenerazionali. Occorre sensibilizzare le persone sulle evoluzioni che intervengono durante la vecchiaia e sul potenziale di questa fase della vita. Il lavoro sulle immagini della vecchiaia parte dai responsabili di progetto e dalla loro visione delle persone anziane.

Basi strategiche

L'elaborazione di una strategia o di linee guida in materia di vecchiaia è un'ottima occasione per confrontarsi in modo esaustivo con il tema delle immagini della vecchiaia. Come dimostrano gli esempi del Cantone di Vaud (pag. 46) e del Cantone di Lucerna (pag. 47), la visione che si ha della popolazione anziana può riflettersi nei processi di elaborazione della strategia o delle linee guida ed esserne influenzata positivamente. Risulta dunque fondamentale capire come le persone anziane percepiscono sé stesse e quale immagine della vecchiaia vorrebbero vedere in futuro.

Pianificazione e attuazione

Nella pianificazione di misure, offerte e progetti, è importante tener conto fin dall'inizio dell'eterogeneità e dei bisogni della popolazione anziana. Cercate sempre nuovi approcci per coinvolgere le persone anziane. Confrontatevi e riflettete sulle vostre immagini della vecchiaia e su quelle dei decisori. A partire da pagina 46, troverete una serie di progetti svolti secondo un approccio di tipo partecipativo e orientato ai bisogni. Le immagini della vecchiaia sono state tematizzate sia internamente che con la popolazione e i partecipanti.

«Tutti noi possiamo contribuire a una nuova cultura dell'invecchiamento. Con attenzione, rispetto, creatività e apertura».

Eliane Leuzinger

Comunicazione

Le parole e le immagini utilizzate per volantini, opuscoli, siti web, newsletter, riviste, bollettini comunali e altre pubblicazioni veicolano e plasmano le immagini della vecchiaia. È fondamentale, quindi, che vengano selezionate con cura. Vale la pena chiedere un'opinione al gruppo target e, se necessario, discuterne con un'organizzazione (partner) operante nel settore della vecchiaia. D'altronde, anche ogni vostro comunicato stampa influenza i messaggi recepiti e diffusi dai media.

«È indispensabile riflettere regolarmente sul modo in cui ci rapportiamo con le immagini della vecchiaia. Il processo di invecchiamento sta cambiando rapidamente e si manifesta con molteplici sfaccettature».

Eliane Leuzinger

Raccogliete un po' alla volta una serie di immagini (di vita quotidiana) diverse tra loro. Mostrate le sfaccettature di realtà di vita differenti. Fate in modo che persone di età diverse si sentano rappresentate. Accertatevi che le persone anziane si riescano a identificare con le persone raffigurate nelle immagini che utilizzate. Si può trarre ispirazione, per esempio, dalle banca dati di immagini «Age-positive image library» della campagna «Age without limits». Trovate un esempio di campagna di affissione realizzata nel Cantone di Basilea Città a pagina 48.

Definite una politica linguistica semplice: quali parole e frasi vorreste utilizzare? Quali andrebbero evitate? Riuscite a mettere sufficientemente in risalto l'eterogeneità delle persone anziane e a sottolineare che è possibile evolversi in ogni fase della vita?

Diverse guide pubblicate all'estero forniscono un orientamento e spunti di riflessione:

- «Quick Guide to avoid ageism in communication» (OMS, 2017, in inglese)
- «Neue Bilder des Alter(n)s. Wertschätzend über das Alter(n) kommunizieren. Ein Leitfaden» (2021, in tedesco)
- «„Altern – ältere Menschen – demographischer Wandel“ in Sprache und Bild – ein Kommunikationseleitfaden» (2023, in tedesco)

Sensibilizzazione e formazione

Affrontate il tema delle immagini della vecchiaia in occasione di relazioni e favorite lo scambio con le persone anziane o tra generazioni diverse. Come mostrano gli esempi pratici, è utile anche investire nella sensibilizzazione e nella formazione nel contesto professionale (p. es. del personale di cura, pag. 51) o nelle classi scolastiche (città di Lucerna, pag. 49).

Interconnessione

Nella collaborazione intrasettoriale, badate a non usare formulazioni discriminatorie dal punto di vista dell'età, generalizzanti e stereotipate. Sensibilizzate le organizzazioni o i dipartimenti partner sull'importanza di veicolare immagini differenziate della vecchiaia, a livello sia di parole che di immagini.

Sfruttate le possibilità a vostra disposizione. Affrontate l'argomento delle immagini della vecchiaia e contribuite a plasmarle!



Eliane Leuzinger

Responsabile dei servizi specializzati di gerontologia applicata e Comuni a misura di anziano (Angewandte Gerontologie e Altersfreundliche Gemeinde), GERONTOLOGIE CH



Diana Müller

Responsabile di progetto della serie di opuscoli «Invecchiare in salute», amministratrice delegata di Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

La parola agli anziani

Arturo Diaz è attivo come grafico e artista. Ha volutamente preso le distanze dalla digitalizzazione e non usa né il computer né il cellulare. Il suo auspicio è che sempre più persone anziane vivano con lo spirito che «Invecchiare è bello!».

Quanti anni si sente?

L'età non è importante. Mi sento vecchio solo quando non vengo preso sul serio, per esempio dall'APMA. Provo tristezza, rabbia, paura, vergogna, senso di impotenza e insicurezza.

Come percepisce le persone anziane?

Purtroppo molti miei coetanei mi trasmettono sensazioni negative. Sono spesso demotivati, annoiati, solitari e trascurano il loro aspetto (p. es. vestiti, scarpe).

Ci sono stati eventi o esperienze che hanno cambiato la Sua visione della vecchiaia?

Sicuramente la digitalizzazione. A mio parere, porta alla mancanza di rispetto, all'egoismo, all'alienazione e all'idea che tutto debba diventare più veloce e migliore. Vorrei rimanere fedele a me stesso. Per questo sono rimasto «analogico». Tuttavia, sono consapevole che a volte è problematico non avere un cellulare né un computer.

Ci sono ambiti della vita o situazioni in cui riscontra stereotipi legati alla vecchiaia?

Sì, regolarmente. Per questo motivo evito consapevolmente le persone con un modo di pensare viziato da pregiudizi e luoghi comuni.

In quali situazioni riscontra aspetti positivi dell'invecchiamento?

Con mio figlio. È bello essere parte del tutto. Tra l'altro, apprezzo molto il fatto di avere tempo da dedicare alla natura, all'arte, al design e ai ricordi. Attualmente sto lavorando a un libro di foto e testi.

Qual è il Suo auspicio per le persone anziane?

Le case per anziani dovrebbero essere trasformate in centri culturali per persone anziane con un bistrot e una galleria, dove organizzare mostre, letture, spettacoli teatrali e proiezioni cinematografiche oppure da adibire a discoteca. Vorrei inoltre che venisse fondata un'associazione per la promozione della cultura nella vecchiaia. Quanto alle persone anziane malate e fragili, vorrei che fossero assistite regolarmente da persone appositamente formate (p. es. la protezione civile).

Profilo

Arturo Diaz, 70

Situazione

Luogo di domicilio: Lucerna
Forma abitativa: vive solo
Professione: grafico, artista
Hobby: arte, design, natura



Marylise Klein-Marguet ha lavorato come traduttrice. Vive oggi a Losanna in un palazzo in cui tra vicini regna una convivialità che apprezza molto.

Quanti anni si sente?

La risposta varia da un giorno all'altro. Ci sono giorni in cui mi sento in forma e ho l'impressione di essere più giovane. Ce ne sono altri in cui a causa del fisico faccio fatica con le faccende quotidiane. E lì tocchi con mano l'età che hai!

Come percepisce le persone anziane?

Per me le persone anziane non sono diverse dalle altre. Non le considero una categoria speciale. Sono persone da scoprire.

Com'è cambiata nel tempo la Sua visione della vecchiaia?

Quando ero giovane, una persona di 85 anni mi sembrava vecchissima. Col tempo i criteri di valutazione evolvono in funzione dell'esperienza, degli incontri. Sento la vecchiaia sempre più come un periodo da vivere a un ritmo più dolce, a passo lento.

Ci sono ambiti della vita o situazioni in cui riscontra stereotipi legati alla vecchiaia?

Diffido degli stereotipi e mi guardo dallo stigmatizzare individui o gruppi di persone. In metropolitana a Losanna, per esempio, 9 persone su 10 mi cedono il posto. La cortesia esiste anche fra i «giovani».

In quali situazioni riscontra aspetti positivi dell'invecchiamento?

La vecchiaia è un'età curiosa, un periodo di apprendimento, ma anche di solitudine. Da soli si ha il tempo di riflettere diversamente che durante la vita attiva. Un aspetto positivo dell'invecchiamento lo vedo in questo.

Qual è il Suo auspicio per le persone anziane?

In Svizzera si fa già molto per gli anziani. Se si è in buona salute, si può veramente approfittarne. Ma la cosa più importante resta quella di far uscire l'anziano dalla solitudine. Una missione delicata. Secondo me, sviluppare delle relazioni di prossimità è una strategia interessante. Nel palazzo in cui vivo regna uno spirito di vicinato prezioso, molto efficace e rassicurante.

Profilo

Marylise Klein-Marguet, 85

Situazione

Luogo di domicilio: Losanna

Forma abitativa: appartamento

Professione: traduttrice

Hobby: leggere, camminare, scrivere



Franco Caravatti vive in Ticino e ama fare passeggiate in montagna. La sua posizione rispetto agli sviluppi tecnologici è duplice: da un lato riconosce le interessanti opportunità che offrono, mentre dall'altro ritiene che a volte contribuiscano a far sentire emarginate le persone anziane.

Quanti anni si sente?

Mi sento circa 70 anni.

Come percepisce le persone anziane?

Fondamentalmente molto attive.

Come si sentono le persone anziane nella società?

Personalmente mi sento bene, ma ci sono persone anziane sempre più emarginate. Ne sono responsabili, per esempio, le diverse innovazioni tecnologiche, la chiusura degli uffici postali e la scomparsa delle biglietterie automatiche. Anche il fatto di non poter utilizzare l'auto è un problema serio per molte persone anziane. Penso, in particolare, agli ultraottantenni. Molti riescono ad adattarsi, ma non tutti sono in grado di farlo.

Ci sono ambiti della vita o situazioni in cui riscontra stereotipi legati alla vecchiaia?

Personalmente, non direi. Tuttavia, conosco persone che hanno difficoltà ad adattarsi alle nuove regole, soprattutto quando si tratta di nuove tecnologie, e che, di conseguenza, si sentono escluse.

In quali situazioni riscontra aspetti positivi dell'invecchiamento?

Se si è in buona salute, si può vivere bene anche nonostante l'avanzare dell'età e piccoli acciacchi. Esistono diversi rimedi moderni che aiutano a vivere bene.

Come vorrebbe che fossero trattate le persone anziane in Svizzera?

Vorrei vedere una maggiore considerazione e un maggior rispetto per le persone anziane.

Profilo

Franco Caravatti, 77



Situazione

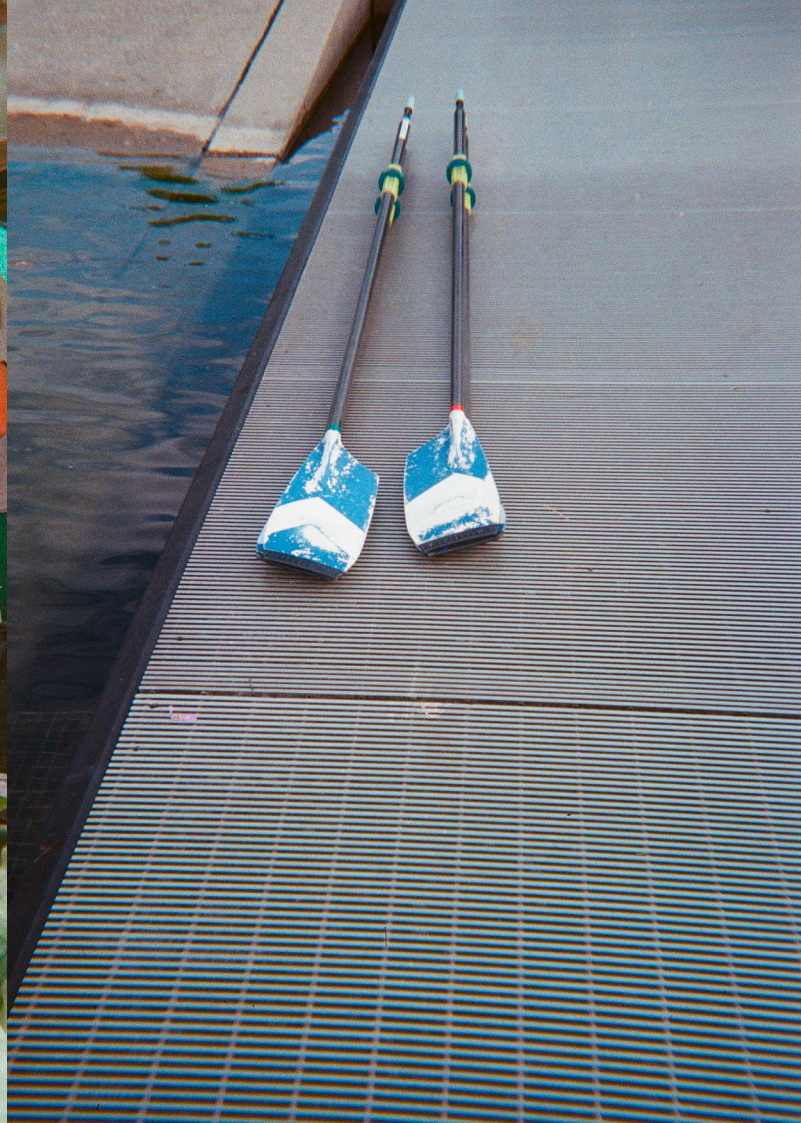
Luogo di domicilio: Sessa

Forma abitativa: casa di proprietà

Professione: tecnico Swisscom

Hobby: trascorrere tempo in montagna





Esempi virtuosi dalla Svizzera

I 12 progetti illustrati di seguito, realizzati da Comuni, Cantoni e organizzazioni, mostrano come si possano declinare e tematizzare in modo diverso le immagini della vecchiaia. Questi progetti sono accomunati dall'idea che sia necessario promuovere un'immagine differenziata e realistica della vecchiaia e attuano gran parte delle raccomandazioni precedenti. La maggior parte di loro si colloca nei seguenti campi d'azione: salute, società, politica.

I progetti presentati, che siano di piccola o grande portata, provengono da quasi ogni parte del Paese e sono rappresentativi di molte altre iniziative in Svizzera. Sono convincenti in fatto di impatto e riproducibilità.

Vieillir2030: la politica vodese in materia di vecchiaia

Il Cantone di Vaud ha elaborato una politica della vecchiaia per e con gli anziani. L'obiettivo è rispondere alle sfide dell'invecchiamento cui è posta di fronte la popolazione e permettere ai suoi cittadini di invecchiare bene.

A fronte dell'importante invecchiamento demografico e dei cambiamenti sociali che si prospettano all'orizzonte 2030-40, il Cantone di Vaud ha deciso di giocare d'anticipo e lanciare la sua nuova politica in materia di vecchiaia. Concepita per e con gli anziani, Vieillir2030 ingloba politica sociale e sanitaria e si declina in una settantina di misure grazie alle quali determinate prestazioni sociali e sanitarie saranno adattate, attuate o migliorate sin da quest'anno. Una quarantina di progetti pilota, studiati per rispondere ai bisogni e valorizzare le risorse degli anziani, stanno inoltre per essere avviati nell'intero territorio cantonale.

Tra il 2021 e il 2023 sono stati invitati a partecipare all'elaborazione di Vieillir2030 più di 300 professionisti dei settori della sanità e del sociale, oltre a esperti del settore accademico, rappresentanti dei Comuni e anziani. La nuova politica, che si rivolge a una popolazione anziana estremamente eterogenea in fatto di vissuto, salute, aspirazioni e bisogni, ha come elementi costitutivi la considerazione della diversità di profilo delle persone che invecchiano e la vecchiaia vista dalla prospettiva del percorso di vita. Non è un caso, del resto, che fra i principi trasversali di Vieillir2030 figurino rispetto dell'autonomia e dell'autodeterminazione, come pure dignità e diritti civili a tutte le età.

Al fine di assicurare un posto permanente agli anziani nell'ambito dell'attuazione di questa politica, questa estate è stato costituito un apposito consiglio consultivo (Conseil consultatif des seniors, Cocos). Prima istituzione di questo genere a essere coinvolta a livello cantonale nella messa in atto di una politica in materia di vecchiaia, il Cocos è composto da 25 membri, tutti cittadini anziani sorteggiati tra 480 candidati. Questo organo sarà consultato regolarmente in merito a progetti e misure, fungerà da ambasciatore dei bisogni e dei vissuti degli anziani e assegnerà un premio per ricompensare un'iniziativa cittadina particolarmente meritevole, segnatamente in ambito intergenerazionale.

Nome del progetto

Vieillir2030

Responsabile del progetto

Caroline Knupfer



Organizzazione

Dipartimento della sanità e dell'azione sociale (Département de la santé et de l'action sociale) del Cantone di Vaud

Luogo

Cantone di Vaud

Obiettivo

Mettere in campo una politica sociosanitaria coordinata di buon invecchiamento nel Cantone di Vaud

Gruppo target

Anziani di ogni generazione

Modalità

Politica pubblica

Stato del progetto

In fase di realizzazione

Sito web

www.vd.ch/vieillir-2030 (in francese)

Linee guida del Cantone di Lucerna destinate agli anziani: prospettive per invecchiare bene

Nel 2022, con l'elaborazione di linee guida destinate agli anziani, il Cantone di Lucerna ha creato le basi per una politica esaustiva in materia di invecchiamento, orientata alla qualità di vita individuale e all'autodeterminazione delle persone anziane.

Qual è l'idea di invecchiamento alla base delle linee guida del Cantone di Lucerna destinate agli anziani?

Intendiamo l'invecchiamento come un processo a più livelli che varia da persona a persona, che non è né lineare né costante e che è solo in parte legato all'età anagrafica. Oltre a quelli di natura biologica, nella vecchiaia intervengono anche altri tipi di cambiamenti. L'OMS definisce l'invecchiamento sano come «il processo di sviluppo e mantenimento dell'abilità funzio-

nale che consente il benessere in età avanzata». L'attenzione si concentra quindi sulla qualità di vita individuale delle persone anziane, le quali, per raggiungere questo obiettivo, attivano le loro risorse personali e quelle che il loro ambiente mette a disposizione.

Come siete arrivati a definire questa idea di base?

Abbiamo discusso la base concettuale dell'OMS in materia di invecchiamento sano con autorità, esperti e persone del gruppo target. Si è trattato di un confronto importante, che ha consentito di adottare questa stessa visione, orientata alle risorse, anche in fase di attuazione delle linee guida destinate agli anziani. Ha inoltre permesso di tener conto delle realtà di vita della generazione anziana di oggi e di definire, insieme al settore pubblico e alla comunità scientifica, un'idea ampiamente condivisa in materia di invecchiamento sano.

A cosa avete prestato attenzione nella scelta delle immagini e delle formulazioni?

Nel formulare i testi delle linee guida, abbiamo cercato di adottare una prospettiva incentrata sulle persone e orientata alle risorse. Le foto mostrano situazioni quotidiane in diverse fasi della vecchiaia. Anche in questo caso, il nostro obiettivo era veicolare un'immagine sfaccettata e realistica della vecchiaia.

Può fare un esempio di promozione di un'immagine differenziata della vecchiaia?

«Vicino Luzern» promuove l'autoaiuto, fornisce informazioni e consulenza, mette a disposizione servizi per conto di terzi, si occupa di questioni sociali e abitative e organizza incontri aperti nei quartieri della città di Lucerna. Anche il progetto intergenerazionale «MUNTERwegs» promuove un'immagine differenziata della vecchiaia: in qualità di mentori, le persone anziane responsabilizzano i bambini socialmente svantaggiati organizzando attività comuni.

Nome del progetto

Linee guida del Cantone di Lucerna destinate agli anziani

Responsabile del progetto

Edith Lang

Organizzazione

Servizio sociale e comunitario (Dienststelle Soziales und Gesellschaft, DISG), Cantone di Lucerna

Luogo

Cantone di Lucerna

Obiettivo

Le linee guida spronano a definire e sviluppare le condizioni quadro necessarie a garantire qualità di vita e autodeterminazione nella vecchiaia

Gruppo target

Autorità politiche, enti cantonali, comunali ed ecclesiastici, organizzazioni e aziende che offrono servizi per le persone anziane, economia e abitanti del Cantone di Lucerna

Modalità

Valutazione delle linee guida del Cantone di Lucerna destinate agli anziani del 2010, workshop con persone anziane ed esperti, sondaggi online, consultazione tecnica e politica

Stato del progetto

Concluso

Sito web

www.disg.lu.ch (in tedesco)



Campagne sulla bellezza e sulla sessualità nella vecchiaia

«Schönheit im Alter» e «Sexualität im Alter» sono i nomi delle prime due campagne della fondazione Adullam, dedicate rispettivamente al tema della bellezza e della sessualità nella vecchiaia e lanciate nel 2024 a Basilea con l'intento di mettere in luce le diverse sfaccettature di questa fase della vita, che non si riduce sicuramente a capelli grigi, rughe e mancanza di libido.

Qual era l'obiettivo delle campagne «Schönheit im Alter» e «Sexualität im Alter» della fondazione Adullam?

L'obiettivo delle campagne era mettere in luce determinati temi, in parte anche tabù, stimolare il dibattito e ridefinire i contorni della vecchiaia, andando a scardinare vecchi stereotipi.

Qual è l'immagine della vecchiaia che le campagne intendono veicolare?

L'immagine di una bellezza e di una sessualità senza data di scadenza. Anche le persone anziane hanno le loro

esigenze e il diritto di vivere gli ultimi anni della loro vita con carattere, glamour e fiducia in sé stesse. È esattamente questa l'immagine che i manifesti della campagna, ispirati alla copertina di una rivista patinata, intendevano veicolare, spronando così le persone a partecipare alle settimane dedicate al tema della bellezza e della sessualità nella vecchiaia.

Cosa è stato fondamentale per la messa a punto delle campagne?

Entrambe le campagne sono state messe a punto in stretta collaborazione con gli specialisti in attivazione, il servizio medico e altri team interni. Inoltre, gli abitanti sono stati coinvolti fin dall'inizio e spronati a partecipare tramite contributi video oppure prendendo parte alla sfilata di moda o alle giornate a tema organizzate all'interno della fondazione.

Come ha reagito l'opinione pubblica ai manifesti?

Per entrambe le campagne abbiamo ricevuto molti riscontri positivi da persone di generazioni diverse, che hanno apprezzato il fatto che siano state affrontate determinate tematiche e discusse nuove prospettive. Anche la risonanza mediatica è stata notevole, al di là delle nostre aspettative. Questo dimostra che i temi trattati sono importanti e che toccano le persone nel profondo.

Nome del progetto

Themenwochen «Schönheit und Sexualität im Alter»



Responsabili del progetto

Josiane Menneron
Claudia Wasmer



Organizzazione

Fondazione Adullam Basilea

Luogo

Basilea e Riehen

Obiettivo

Mettere in luce temi (tabù) e stimolare il dibattito

Gruppo target

Persone a partire dai 45 anni

Modalità

Le settimane a tema hanno preso il via con una serie di articoli pubblicati sulla rivista digitale interna «Silberfuchs» e sono culminate nei due eventi in programma: una sfilata di moda che ha portato in passerella abitanti e collaboratori nonché una tavola rotonda di alto livello

Stato del progetto

Concluso

Sito web

www.adullam.ch/magaz (in in tedesco)



Progetto di sensibilizzazione sul tema della vecchiaia nella città di Lucerna

Un progetto portato avanti nella città di Lucerna («Hohes Alter») si propone di tematizzare le potenzialità e le sfide legate alla vecchiaia (80+ anni). A tal fine, il forum Luzern-60plus sta preparando manifesti, eventi, un opuscolo e unità didattiche.

La quarta fase della vita è spesso associata a problemi di salute, scarsa autosufficienza, limitazioni e costi sociali elevati. Con un progetto di sensibilizzazione mirato, il forum Luzern60plus intende sfatare questa visione esclusivamente negativa nonché promuovere l'inserimento del tema della vecchiaia nell'agenda politica e la sensibilizzazione della società, sgombrando il campo da tabù senza però scadere nell'idealizzazione. Uno degli obiettivi è dimostrare che le persone di 80 anni e più hanno già fatto molto per la nostra società e vogliono continuare a contribuire alla coesione sociale.

Sui manifesti campeggeranno i volti di 24 persone di 80 anni e più, il più possibile diverse tra loro; non mancheranno poi frasi pensate per fare presa sul pubblico e codici QR che rimanderanno alla storia della persona raffigurata. Oltre ai manifesti, sono previsti eventi a tema in vari luoghi della città di Lucerna, in occasione dei quali persone di tutte le generazioni saranno invitate a confrontarsi con il tema della vecchiaia, nonché un opuscolo in cui saranno inseriti i profili delle 24 persone protagoniste dei manifesti. Il progetto vedrà infine la messa a punto di unità didattiche per il livello secondario, le quali si concentreranno sul dialogo intergenerazionale e favoriranno lo scambio tra i giovani e le persone ritratte.

La responsabile del progetto è Heidy Steffen, membro del forum Luzern60plus, coadiuvata nella sua attività da rappresentanti di Spitex Stadt Luzern, Viva Luzern, Pro Senectute Kanton Luzern e del servizio specializzato in questioni riguardanti la vecchiaia della città di Lucerna (Fachstelle für Altersfragen der Stadt Luzern). Il progetto è finanziato dalla fondazione Albert Köchlin, dalla città di Lucerna e dal forum Luzern60plus.

Nome del progetto

Progetto di sensibilizzazione sulla vecchiaia «Hohes Alter»



Responsabile del progetto

Heidy Steffen

Organizzazione

Forum Luzern60plus

Luogo

Città di Lucerna

Obiettivo

Sensibilizzare le diverse generazioni sul tema della vecchiaia

Gruppo target

Opinione pubblica, mondo della politica, giovani

Modalità

Manifesti, settimane a tema, opuscolo con profili, unità didattiche

Stato del progetto

In fase di pianificazione

Sito web

www.luzern60plus.ch (in tedesco)

«Cambiamo il nostro sguardo sulla vecchiaia» – Cortometraggi

I cortometraggi prodotti nell'ambito di questo progetto interdisciplinare offrono prospettive originali e sensibili sull'invecchiamento, sui rapporti intergenerazionali e sui rischi di abuso e discriminazione basata sull'età.

Sostenuto dal Fondo nazionale svizzero per la ricerca nel biennio 2018–2020, il progetto è stato condotto dalla Scuola universitaria di scienze della salute La Source (Haute École de la Santé La Source, HES-SO) e dall'Istituto di etica biomedica dell'Università di Basilea. Sotto la supervisione di ricercatori in gerontologia e dei registi Stéphane Goël e Mariana Otero, alcuni studenti del bachelor in cinema della Scuola cantonale d'arte di Losanna (École cantonale d'art de Lausanne, ECAL) hanno realizzato dei cortometraggi che offrono spunti

di riflessione originali e sensibili sull'invecchiamento, sulle relazioni intergenerazionali e sui rischi di maltrattamento e di ageismo.

Accompagnati da un opuscolo e una guida pedagogica, questi cortometraggi sono stati proiettati gratuitamente 18 volte nella Svizzera francese, a Basilea e a Zurigo, e sono stati seguiti da dibattiti moderati dai ricercatori. Dal 2020 il senior-lab si è fatto carico di promuovere il progetto organizzando proiezioni e mettendo a disposizione i film per iniziative di sensibilizzazione e pedagogiche.

Oltre che di questo progetto, il senior-lab si occupa delle sfide legate all'ageismo e valorizza la sua comunità di anziani offrendo loro uno spazio di espressione attraverso diversi eventi e workshop. Di recente, per mostrare la diversità dei loro profili, sono stati realizzati dei ritratti di anziani della comunità di età compresa tra i 60 e gli oltre 90 anni. Questi ritratti saranno presto pubblicati online e faranno parte integrante della piattaforma.

Il senior-lab collabora anche con diversi organismi per portare alla ribalta il tema degli anziani. Nel novembre del 2024 un'esposizione a La Source, a Losanna, in partenariato con l'Entraide Protestante Suisse (EPER), presenterà dei ritratti di migranti anziani per esplorare l'impatto dei percorsi migratori sull'invecchiamento. Nel 2023 il senior-lab si è anche associato a GERONTOLOGIE CH, presentando in occasione di un evento la sua campagna dal titolo «À quel âge suis-je vieux/vieille?».

Nome del progetto

Cambiamo il nostro sguardo sulla vecchiaia (Changeons notre regard sur la vieillesse)



Responsabili del progetto

Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab
PD Dr. Tenzin Wangmo



Responsabili del progetto

Cécilia Bovet, Michael Rost, Anna Golisciano, Camille-Angelo Aglione

Organizzazione

Scuola universitaria di scienze della salute La Source (Haute École de la Santé La Source, HES-SO); Istituto di etica biomedica dell'Università di Basilea

Luogo

Svizzera francese, Basilea Città, Basilea Campagna, Zurigo

Obiettivo

Sensibilizzare sull'invecchiamento, sulle relazioni intergenerazionali, sui rischi di maltrattamento e sull'ageismo

Gruppo target

Persone anziane, allievi delle scuole secondarie superiori, insegnanti, animatori di istituti medico-sociali e grande pubblico

Stato del progetto

Concluso. I cortometraggi sono disponibili per iniziative di sensibilizzazione e proiezioni

Sito web

www.senior-lab.ch (in francese)
Trailer dei cortometraggi (in tedesco e francese)



Pedagogizzazione della presa in carico delle persone anziane – progetto di ricerca

La formazione dei professionisti della presa in carico degli anziani (o di chi li assiste) è al primo posto tra le soluzioni evocate per migliorare e garantire le loro condizioni di vita e di assistenza. Ma formazione su cosa, fatta da chi e con quali obiettivi?

Nella nostra ricerca abbiamo scelto di seguire degli organismi di formazione francesi che esportano le loro proposte nel mondo e segnatamente in Svizzera. Queste formazioni sviluppano una critica di molte delle dimensioni costitutive della «cultura delle cure»: formazione iniziale (che promuoverebbe troppi interventi da parte degli operatori), rappresentazioni dei pazienti anziani (che vengono giudicati incurabili), gerarchizzazioni professionali (che privilegiano la sicurezza piuttosto che l'esperienza di vita dei pazienti o la loro dignità).

Dagli insegnamenti si traggono conoscenze, gesti e rappresentazioni che, insieme, sono destinati a trasformare le istituzioni. Il lavoro pedagogico sul linguaggio costituisce uno degli elementi chiave delle misure messe

in campo. Si tratta di riformare non solo il modo di rivolgersi ai residenti delle case di cura, ma anche le immagini veicolate dal linguaggio: parlare per esempio di capacità piuttosto che di deficit, di luogo di vita e di cliente piuttosto che di luogo di cura e di paziente, di comportamenti problematici piuttosto che di disturbi del comportamento. Oltre a modificare il senso delle parole e dei gesti, questi cambiamenti semantici modificano anche le relazioni (di potere, segnatamente) e i modi di fare comunità all'interno degli istituti.

Relativamente originali nel panorama dei corsi di perfezionamento, queste formazioni sono rivolte ai professionisti, ma i loro benefici sono essenzialmente mirati al benessere dei residenti. Il punto non è il guadagno in termini di occupabilità, di salario o di posizione: la retribuzione per le persone formate è, a breve termine, la promessa di una quotidianità lavorativa meno gravosa e, a più lungo termine, di un riallineamento fra i valori di ciò che costituisce il cuore del mestiere del personale di cura e il lavoro in istituto. Tocca quindi in prima linea ai professionisti assicurare questa coerenza e ai loro superiori permettere l'esistenza del lavoro intellettuale e di riflessione inerente ai modelli alternativi. Questo lavoro intellettuale non è fatturabile e non può esistere in nessun modello di finanziamento attuale, poiché il lavoro e la sua pertinenza vengono valutati unicamente in termini di contabilità gestuale.

Nome del progetto

Pedagogizzazione della presa in carico delle persone anziane (Pédagogisation de la prise en charge des personnes âgées)



Responsabile del progetto

Iris Loffeier

Organizzazione

Scuola universitaria di scienze della salute di Vaud (Haute École de Santé Vaud, HESAV), HES-SO e Fondo nazionale svizzero

Luogo

Svizzera romanda, Francia

Obiettivo

Capire come sia possibile riflettere sul linguaggio e sulle immagini nel quadro del perfezionamento professionale e migliorare così le pratiche in istituto

Gruppo target

Istituti medico-sociali (SOMED) e organismi di formazione

Modalità

Metodi qualitativi, tre indagini complementari, per esempio in quattro istituti in Svizzera romanda

Stato del progetto

Concluso

Sito web

www.data.snf.ch (in tedesco e francese)

Fonti:

Loffeier, Iris; Poulet, Célia; Stavrou, Sophia (2022). *Changer les établissements pour personnes âgées par les mots ?*, Tracés. Revue de Sciences humaines, 43 (in francese)

Poulet, Célia; Loffeier, Iris; Stavrou, Sophia (2024). *Temps court/temps long de la formation continue. Performance et horizon utopique dans l'amélioration de la prise en charge des personnes âgées*. In Recherches&Education, 26. (in francese)

Poulet, Célia; Loffeier, Iris; Stavrou, Sophia (2021). « Humaniser le soin aux personnes âgées ? Réponses transnationales du marché de la formation continue », Sociologie du travail, Vol. 63 - n° 4. (in francese)



ReliÂges: un ponte fra anziani e Comuni

ReliÂges mette al centro della sua azione l'esperienza delle persone anziane attraverso la messa in atto di processi partecipativi comunali.


Lanciato nel 2019 nel Cantone di Neuchâtel, ReliÂges è un progetto basato sulla partecipazione attiva degli anziani che valorizza la loro preziosa esperienza per permettere ai Comuni di realizzare un piano d'azione finalizzato a promuoverne l'integrazione sociale e migliorarne la qualità di vita. Un programma di coaching e un sostegno finanziario del Cantone permettono di assicurare il successo del processo.

I workshop partecipativi organizzati dai Comuni riscuotono vivo interesse fra gli anziani e vedono spesso la partecipazione di più di una settantina di persone dai 65 ai 96 anni e di diverse nazionalità. Gli anziani si sentono pienamente coinvolti. Valutano il loro ambiente mettendo in luce ciò che funziona bene e individuando ciò che potrebbe essere migliorato. Propongono inoltre azioni concrete volte a permettere loro di continuare a partecipare attivamente alla vita sociale, ma anche a stimolare il loro coinvolgimento futuro.

Da questi workshop emerge un'ampia varietà di attività culturali e sociali, ma anche di richieste, come quella di migliorare la comunicazione relativa alle attività comunali o di poter disporre di una persona di riferimento cui far capo in seno al Comune. Tali contributi confermano che questa generazione di persone, lungi dal ripiegarsi su sé stessa, desidera restare connessa e partecipare in modo significativo alla vita comunitaria.

«ReliÂges offre agli anziani un'occasione privilegiata per dare voce alla loro esperienza e condividere le loro preoccupazioni con le autorità comunali».

Lysiane Ummel Mariani, responsabile dell'Ufficio per la promozione della salute e la prevenzione (Office de la promotion de la santé et de la prévention) del Cantone di Neuchâtel

Nome del progetto	
ReliÂges	
Responsabile del progetto	
Marie-France Vaucher	
Organizzazione	
Servizio della sanità pubblica (Service de la santé publique), Cantone di Neuchâtel	
Luogo	
Cantone di Neuchâtel	
Obiettivo	
Promuovere l'integrazione sociale degli anziani nei Comuni in maniera partecipativa	
Gruppo target	
Persone dai 65 anni in su	
Modalità	
Punto della situazione, processo partecipativo, piano d'azione, valutazione delle misure	
Stato del progetto	
In fase di realizzazione	
Sito web	
www.ne.ch (in francese)	

Al termine di questi workshop, i Comuni ricevono un rapporto dettagliato sulla base del quale definiscono le azioni da condurre in via prioritaria. Le misure attuate vengono in seguito valutate per analizzare i loro effetti sulla salute degli anziani e individuare i successi e le sfide incontrate.

TeatroBenessereAnziani – promuovere il benessere degli anziani attraverso il teatro

Un progetto dell'Accademia Teatro Dimitri, parte della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana, per promuovere il benessere psicofisico e la partecipazione socio-culturale delle persone anziane attraverso il teatro come arte dell'incontro nel momento presente.

TeatroBenessereAnziani (TBA) è un progetto nell'ambito del quale sono stati sviluppati cicli di laboratori teatrali destinati alle persone della terza e quarta età che agiscono a diversi livelli. Gli esercizi e i giochi teatrali abbinano la necessità di muoversi a quella di lavorare su storie e contenuti, favorendo così l'attivazione e il benessere psicofisici. In quanto arte collettiva, il teatro permette ai partecipanti di sperimentare nuovi modi di essere e di lavorare insieme. Arte dell'incontro nel momento presente, implica un lavoro sull'ascolto di sé

e degli altri. I partecipanti a un laboratorio teatrale sperimentano sé stessi come «materiale espressivo», con la possibilità di esplorare diversi personaggi: possono così valorizzare i propri vissuti e il proprio sapere, aprendosi a nuove visioni del presente e del futuro. Così facendo, i laboratori TBA favoriscono anche la percezione degli anziani come individui dinamici che si sentono e vengono considerati soggetti attivi.

«Credo che le mie foto del progetto mostrino chiaramente la gioia senza tempo di tutti gli anziani che vi hanno partecipato, dimostrando quanto poco conti a volte il numero di anni o il tempo trascorso».

Reza Khatir, fotografo

Nome del progetto
TeatroBenessereAnziani

Responsabile del progetto
Demis Quadri



Organizzazione
Accademia Teatro Dimitri

Luogo
Svizzera italiana (in corso di ampliamento nel resto della Svizzera)

Obiettivo

- Promuovere il benessere mentale e fisico
- Favorire momenti di incontro
- Valorizzare gli anziani come soggetti attivi e creativi

Gruppo target
Persone dai 65 anni in su

Modalità
Giochi ed esercizi tratti dal mondo teatro e adattabili alle possibilità del gruppo permettono di creare un legame tra la dimensione fisica e mentale, di valorizzare le esperienze, le storie e il sapere dei partecipanti e di esplorare le dinamiche interpersonali e la presenza nel qui e ora

Stato del progetto
In fase di realizzazione

Sito web
www.accademiadimitri.ch

Il progetto TBA è stato sviluppato dall'Accademia Dimitri in collaborazione con il Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (DEASS/SUPSI), Pro Senectute nonché le case per anziani di Intragna e Russo, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera e della Fondazione Oertli. Attualmente, grazie al sostegno delle fondazioni Vontobel e Majid, è in corso un progetto di follow-up per la formazione di giovani diplomati in teatro che continua a proporre i laboratori organizzati nell'ambito del progetto svoltosi in Ticino e nelle altre regioni linguistiche della Svizzera, offrendo al contempo nuove prospettive professionali.



Caffè narrativi: storie di vita che creano legami

Durante i caffè narrativi, persone di età diverse si raccontano storie della loro vita. Questa iniziativa promuove la salute mentale e la coesione sociale, allevia la solitudine e aiuta a riflettere sulle immagini della vecchiaia e ad abbattere i pregiudizi.

Cosa sono i caffè narrativi e quali obiettivi perseguono?

I caffè narrativi sono eventi guidati da un moderatore in cui le persone condividono storie di vita ed esperienze legate a un tema specifico prestabilito. In questo modo, i partecipanti possono riflettere sulle rispettive abilità e risorse in relazione all'argomento affrontato e farsi un'idea della vita di altre persone. Le regole sono poche, ma ferree: non si discute né si giudica, raccontare è facoltativo, ascoltare è obbligatorio.

Nome del progetto

Caffè narrativi

Responsabile del progetto

Rhea Braunwalder

Organizzazione

Rete caffè narrativi

Luogo

Tutta la Svizzera

Obiettivo

La promozione della salute mentale e della coesione sociale è un obiettivo centrale dell'associazione. I caffè narrativi alleviano la solitudine, aumentano la fiducia in sé stessi e abbattano i pregiudizi. L'associazione mira a promuovere e sostenere i caffè narrativi in tutta la Svizzera, a patto che siano debitamente moderati

Gruppo target

Tutti, in particolare le persone anziane

Modalità

Racconti biografici in gruppo, condivisione di esperienze di vita e ascolto reciproco. Queste attività consentono di mettere in luce nuove prospettive e di dar forma a piani d'azione per il futuro

Stato del progetto

In fase di realizzazione

Sito web

www.caffenarrativi.ch



Chi partecipa ai caffè narrativi?

I caffè narrativi sono aperti a tutti. A partecipare sono per lo più le donne, mentre l'età media, per quanto in genere superi i 50 anni, varia a seconda del luogo in cui si svolgono gli incontri (casa per anziani, museo, biblioteca o centro di quartiere).

In che modo i caffè narrativi contribuiscono a creare immagini differenziate della vecchiaia?

Le storie dei partecipanti sono caratterizzate da aspetti sia collettivi, come l'origine e la religione, che individuali, come inclinazioni, costellazioni familiari e hobby. All'immagine di una persona che inizialmente sembra essere semplicemente «vecchia» si vanno ad aggiungere, man mano che si interagisce, moltissime storie di vita vera. La persona in questione assume così tratti più differenziati e realistici, che fanno emergere la sua unicità. Questo approccio aiuta a scardinare e mettere in discussione gli stereotipi legati all'età e altri pregiudizi.

Qual è l'immagine della vecchiaia che emerge dai caffè narrativi?

È l'immagine di persone dalle mille risorse, che, dopo aver fatto fronte a eventi sociali e individuali, si fanno ora strada nella vita. Le persone anziane che partecipano ai caffè narrativi hanno la possibilità di riflettere sulle proprie risorse e di sperimentare l'autoefficacia all'interno di un gruppo.

Café Dialogue: un'occasione per riflettere e discutere insieme

Da settembre a giugno, presso il centro culturale e di incontro di Basilea, si svolgono i cosiddetti «Café Dialogue»: una volta alla settimana, guidate da un moderatore, le persone anziane partecipanti si confrontano su questioni legate all'esistenza e si scambiano pareri sul tema dell'invecchiamento.

Che cos'è il Café Dialogue?

Confrontarsi e discutere con altre persone aiuta a mantenere la salute mentale. È questo il motivo per cui è stato inaugurato il Café Dialogue, ispirato ai cosiddetti «caffè filosofici». L'atmosfera è piacevole e l'accesso libero, il che significa che è gratuito e che non è necessaria alcuna registrazione. Ogni incontro dura 90 minuti, durante i quali i partecipanti riflettono, discutono e ragionano insieme sulla vita e sull'invecchiamento, come anche su temi di attualità. Ovviamente sono tutti benvenuti, anche coloro che intendono semplicemente ascoltare.

Chi stabilisce gli argomenti di conversazione?

Gli argomenti di conversazione sono definiti, ancora una volta insieme, dai partecipanti. Per dare il via allo scambio, si parte da un breve testo o comunque da una questione che suscita particolare interesse all'interno del gruppo. Il moderatore è Andreas Brenner, professore di filosofia presso la Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale (FHNW) e l'Università di Basilea.

Quali sono stati gli ultimi argomenti di conversazione?

Quest'anno, per esempio, si è parlato della gioia di vivere, degli eroi di tutti i giorni, del coraggio di cambiare, della capacità di lasciare andare, della finitudine e del destino.

Chi partecipa al Café Dialogue?

L'anno scorso si sono svolti 29 incontri, con una media di 23 partecipanti. A partecipare sono soprattutto le donne. Inoltre, dal momento che la lingua di conversazione è il tedesco, la percentuale di persone con retroterra migratorio è relativamente bassa.

Come viene affrontato con i partecipanti il tema delle immagini della vecchiaia?

Il fatto che lo scambio avvenga in un contesto amichevole è già di per sé sufficiente a offrire nuove prospettive sull'invecchiamento. Il moderatore stimola le diverse risorse dei partecipanti e cerca di tener conto delle varie attitudini nonché situazioni di salute e di vita.

Nome del progetto

Café Dialogue

Responsabile del progetto

Marco Oesterlin



Organizzazione

Dipartimento della sanità (Gesundheitsdepartement), Cantone di Basilea Città

Luogo

Basilea

Obiettivo

Il Café Dialogue promuove la partecipazione sociale e rafforza le risorse e la salute mentale delle persone anziane

Gruppo target

Persone anziane

Modalità

Incontri settimanali guidati da un moderatore

Stato del progetto

In fase di realizzazione

Sito web

www.gesundheit.bs.ch (in tedesco)

Hopp-la: muoversi insieme per creare nuove possibilità di incontro

Hopp-la si impegna affinché persone giovani e anziane si muovano insieme, con la convinzione che questo sia in grado di influenzare positivamente i rapporti intergenerazionali, la salute di tutte le persone coinvolte, la mobilità e l'autonomia della popolazione anziana nonché lo sviluppo dei bambini.

In che modo Hopp-la riesce a far muovere insieme le generazioni?

Hopp-la supporta e accompagna i promotori dei progetti nella pianificazione e nella realizzazione, in tutta la Svizzera, di spazi che favoriscano il movimento nonché di attività intergenerazionali. Inoltre, forma i responsabili dei corsi affinché possano coinvolgere persone di generazioni diverse all'interno del loro raggio d'azione. Le esperienze sono state finora estremamente positive e sono sempre di più i luoghi in Svizzera che promuovono proprio questo approccio intergenerazionale.

Che cosa è importante per Hopp-la nel momento in cui collabora con un luogo o a un progetto?

Quando riceviamo una nuova richiesta di sostegno, facciamo presenti gli aspetti determinanti per il successo dei progetti e delle relative attività negli spazi aperti: l'infrastruttura non deve essere pianificata in autonomia e occorre tenere fin da subito in considerazione le attività correlate. Quanto ai gruppi di progetto, fattori fondamentali sono l'interdisciplinarietà e la partecipazione. Chi si rivolge a Hopp-la potrà fare affidamento, per tutta la durata del processo, sul suo know-how e sulla sua esperienza, nonché su iniezioni di motivazione, se necessario, e su nuovi spunti di riflessione.

Nome del progetto

Hopp-la: generazioni in movimento (Generationen in Bewegung)



Responsabile del progetto

Lars Funk

Organizzazione

Fondazione Hopp-la

Luogo

Tutta la Svizzera

Obiettivo

Migliorare le relazioni intergenerazionali sul lungo periodo e contribuire a promuovere la salute di tutte le generazioni

Gruppo target

Per le attività: persone a partire dai 60 anni e bambini piccoli

Per i progetti infrastrutturali: persone di tutte le generazioni, promotori dei progetti (Comuni, città, organizzazioni civili)

Modalità

Supporto ai progetti in quasi tutti i Cantoni
Collaborazione con i Cantoni e con Promozione Salute Svizzera

Stato del progetto

In fase di realizzazione

Sito web

www.hopp-la.ch (in tedesco e francese)

«Dagli incontri con i bambini c'è solo da guadagnare. Sono così vivaci e ci si sente così giovani che si pensa: "Oh, ma questo un tempo sapevo farlo anch'io!"».

Partecipante al tandem Hopp-la, 95 anni

Qual è l'impatto su giovani e anziani?

Quando, nell'ambito di un tandem organizzato da Hopp-la, i bambini in età prescolare di un asilo nido fanno visita ai residenti di una casa per anziani, in entrambe le parti coinvolte si generano emozioni difficili da spiegare a parole. Uno studio ha dimostrato che, grazie agli incontri settimanali e al movimento a contatto con persone più giovani, il benessere psicosociale e le prestazioni mentali delle persone anziane aumentano. Allo stesso tempo, il movimento a contatto con persone più anziane stimola lo sviluppo motorio e le competenze sociali dei bambini. Per entrambe le generazioni, inoltre, gli incontri producono effetti positivi in termini di autostima.



«SOMED in movimento!»

Co-realizzato da Hop Santé Sàrl e dall'associazione friburghese degli istituti per anziani e delle cure a domicilio con il sostegno di Promozione Salute Svizzera, «Ça bouge dans les EMS!» è un progetto di prevenzione attraverso il movimento che segna un cambiamento di paradigma negli istituti medico-sociali.

Di fronte all'invecchiamento e alla crescente sedentarietà della popolazione, il progetto risponde a una sfida cruciale: promuovere l'attività fisica adattata e prevenire la perdita della forma fisica negli istituti medico-sociali (SOMED). Il progetto, della durata di due anni (2021–2022), ha coinvolto 16 SOMED del Cantone di Friburgo, il cui personale è stato formato per integrare il movimento dei residenti nel quotidiano, sensi-

bilizzare i familiari sull'iniziativa e valorizzare gli specialisti in attività fisiche adattate: un vero valore aggiunto per questi istituti.

La vecchiaia è spesso percepita come sinonimo di debolezza e di dipendenza. Molti anziani desiderano tuttavia restare attivi e contribuire all'ambiente in cui vivono. Il progetto valorizza queste risorse stimolando l'autonomia: una leva essenziale ai fini del mantenimento delle capacità. I risultati ottenuti incoraggiando l'attività fisica sono incontestabili: migliore condizione fisica e mentale, riacquisizione di fiducia in sé stessi, riduzione delle cadute e maggiore autonomia.

Nome del progetto

SOMED in movimento (Ça bouge dans les EMS!)

Responsabili del progetto

Claude Bertelletto Küng,
Thomas Bugnon

Organizzazione

AFISA-VFAS e Hop Santé Sàrl

Luogo

Cantone di Friburgo

Obiettivo

«Ça bouge dans les EMS!» è un progetto che mira alla prevenzione della perdita della forma fisica e al miglioramento della qualità di vita degli anziani in istituto attraverso la pratica regolare di un'attività fisica adattata. L'obiettivo è adottare un approccio globale e interprofessionale, integrare specialisti universitari in attività fisiche adattate e formare team di operatori sul campo

Gruppo target

Anziani in SOMED, personale (e familiari)

Stato del progetto

Concluso

Sito web

www.hopsante.ch/ems



«Grazie a iniziative come “Ça bouge dans les EMS!”, possiamo creare un ambiente in cui gli anziani si sentano valorizzati, attivi e in migliore salute».

Claude Bertelletto Küng

Più energici, i residenti mostrano nuovo slancio. I professionisti sono chiamati ad accompagnarli invece che a fare al posto loro. Il progetto dimostra che, se ben sostenuti, i nostri anziani possono ritrovare autonomia e qualità di vita. È tempo di rivalutare la nuova percezione della vecchiaia, di formare adeguatamente i team e adottare un approccio interdisciplinare per ottimizzare i benefici. Integrando il movimento come terapia naturale, i SOMED diventano così luoghi di salute e di valorizzazione degli anziani.



Publicazioni e informazioni

Basi

L'attuale numero di Panorama della société suisse 2024 è intitolato «Vieillesse et vieillissement dans la société contemporaine» (disponibile anche in tedesco). Il suo obiettivo è approfondire alcuni temi relativi all'invecchiamento in Svizzera affrontando anche la questione delle immagini della vecchiaia (cfr. articolo di F. Höpflinger, cap. 2).

Promozione Salute Svizzera sottolinea in diversi punti del suo rapporto di base «Promozione della salute per e con le persone anziane» l'importanza di creare immagini differenziate della vecchiaia (p. es. pagg. 19 e 48).

Nel dizionario di politica sociale svizzera (2020) è presente la voce «Âgisme» (disponibile anche in tedesco).

Nel 2020 l'articolo «L'âgisme: un virus dont on parle peu» (in francese) di Delphine Roulet Schwab e Tenzin Wangmo è stato pubblicato sulla rivista GERONTOLOGIE CH (pagg. 16–19).

Delphine Roulet Schwab ha pubblicato nel 2019 l'articolo «L'âgisme: une discrimination banalisée» (in francese).

Nel quadro del Decennio delle Nazioni Unite sull'invecchiamento in buona salute (2021–2030), l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha avviato la campagna globale «Combat-

ting Ageism» volta a contrastare la discriminazione basata sull'età. Il Progress report 2021–2023 (in inglese) illustra gli sviluppi e fornisce una valutazione intermedia.

Il Rapport canadien sur les répercussions sociales et économiques de l'âgisme (in francese e inglese) è stato pubblicato nel 2021.

Un libro canadese intitolato «L'âgisme. Comprendre et changer le regard social sur le vieillissement» (in francese) approfondisce la questione dell'ageismo con l'obiettivo di individuare soluzioni per contrastarlo.

Il libro «Représentations et discours sur le vieillissement: La face cachée de l'âgisme?» (in francese) fa il punto sui dibattiti sociali sull'invecchiamento.

L'articolo «Images de la vieillesse» (in francese) della sociologa Claudine Attias-Donfut è stato pubblicato nel 2001.

Studi e progetti di ricerca

SWISS100 è il primo studio di portata nazionale sui centenari che vivono in Svizzera. Alla voce «Media» del sito web sono disponibili diversi articoli di giornale nonché servizi televisivi e radiofonici. Sono in programma una mostra e un libro.

Nel 2022 la Federazione associazioni pensionate:ti e d'autoaiuto in

Svizzera ha pubblicato uno studio su come si valutano le persone con più di 80 anni: «Wie schätzen sich Menschen im Alter von 80plus ein» (in tedesco e francese).

Nel 2017 è stato pubblicato uno studio sulla situazione dei diritti umani degli anziani in Svizzera: «Studie zur menschenrechtlichen Situation älterer Personen in der Schweiz» (in tedesco e francese).

Marion Repetti ha esaminato nel 2020 l'ageismo nella lotta contro il coronavirus: «L'âgisme dans la lutte contre le coronavirus» (in francese).

Delphine Roulet Schwab ha analizzato gli effetti collaterali della protezione delle persone anziane in relazione alla COVID-19: «Les effets collatéraux de la protection des personnes âgées» (pagg. 60–62) (in francese).

La Scuola universitaria di lavoro sociale (Haute école de travail social) di Friburgo ha realizzato una ricerca sugli anziani che affrontano la COVID-19: «Les seniors face au Covid-19» (in francese).

Il modo in cui la COVID-19 ha influenzato l'ageismo e l'autopercezione degli anziani è descritto nell'articolo «Aging in Times of the COVID-19 Pandemic: Avoiding Ageism and Fostering Intergenerational Solidarity» (in inglese). Alexander Seifert della FHNW ha pubblicato sullo stesso

argomento (e utilizzando dati svizzeri) l'articolo [«Impact of the COVID-19 Pandemic on Self-Perception of Aging Among Older Adults»](#) (in inglese).

Guide e strumenti di lavoro

L'osservatorio francese dell'ageismo ([observatoire français de l'âgisme](#)) fornisce una panoramica delle pubblicazioni e delle iniziative.

Nel 2010 la divisione che si occupa di invecchiamento e terza età dell'agenzia della sanità pubblica canadese ha pubblicato una guida intitolata [«Pour bien communiquer avec les aînés – Faits, conseils et idées»](#) (in francese e inglese).

L'associazione [CIF-SP, Solidaires entre les âges](#) gestisce un sito per la lotta contro l'ageismo intitolato [Site collaboratif de recherche et de lutte contre les discriminations liées à l'âge](#) (in francese).

Nell'ambito della campagna globale per la lotta alla discriminazione basata sull'età, l'OMS ha elaborato, tra le altre cose, una guida al colloquio e raccomandazioni per le campagne che sono state raccolte in un [toolkit](#).

L'[Age Platform Europe](#) ha sviluppato una breve guida su come evitare una comunicazione stereotipata quando si parla di invecchiamento e di anziani.

Il [«National Center to Reframe Aging»](#) negli Stati Uniti mette a disposizione una serie di guide e documenti. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web dell'iniziativa [«Changing the Narrative»](#) (in inglese).

Banche dati di immagini

La banca dati di immagini [«Age-positive image library»](#) della campagna [«Age without limits»](#) contiene immagini non stereotipate di persone anziane. Le immagini possono essere scaricate gratuitamente.

L'associazione austriaca [Verein PROMENZ](#) fornisce un'ulteriore raccolta di immagini senza licenza.

Relazioni pubbliche

In occasione del suo anniversario, [GERONTOLOGIE CH](#) ha intervistato diverse persone e affrontato il tema [«À quel âge suis-je vieux/vieille?»](#) (pag. 14). Sono state inoltre ideate e realizzate [mostre in varie biblioteche](#).

[#OldLivesMatter](#): una campagna globale per combattere l'ageismo, lanciata nel 2020 dalla Società francese di geriatria e gerontologia e sostenuta da numerose organizzazioni, tra cui [GERONTOLOGIE CH](#) in Svizzera.

Nell'ambito del progetto [«forever young. Willkommen im langen Leben»](#) (in tedesco), la Casa delle generazioni di Berna ha intervistato 100 persone per conoscere le loro opinioni sull'invecchiamento.

Nell'ambito del progetto [«Erwerbstätigkeit im Rentenalter»](#) (in tedesco), la Scuola universitaria professionale di Berna ha realizzato un opuscolo in cui sei anziani raccontano perché, seppur in modo differente, sono ancora attivi nel mondo del lavoro.

Podcast

Podcast su [santepsy.ch](#) con Delphine Roulet Schwab: [«Entre vieillissement et acceptation de soi»](#) (in francese)

[L'âgisme dans la santé](#) (in francese) su [rts.ch](#)

Panoramica e promozione dei progetti

Nella rubrica [«Bonnes pratiques : banques de données liées à des projets de promotion de la santé et de prévention»](#) (disponibile anche in tedesco), [prevention.ch](#) stila un elenco di indirizzi utili per i servizi comunali e cantonali nonché di altre organizzazioni, fornendo loro spunti e aiutandoli in tal modo a pianificare i loro progetti.

Nella versione tedesca [«Gesund altern»](#) sono disponibili ulteriori informazioni relative ad altri articoli o iniziative in tedesco.

Per ulteriori pubblicazioni e informazioni sugli eventi, si prega di consultare [prevention.ch](#)



Sigla editoriale

Editore

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Promozione Salute Svizzera PSS

Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità CDS

Data di pubblicazione

Novembre 2024

Redazione

Diana Müller – Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

www.dianamueller.ch

Team di progetto

Sabine Dobler, PSS

David Hess-Klein, UFSP

Silvia Steiner, CDS

Gruppo di accompagnamento redazionale

Prof. Dr. Jonathan Bennett, istituto di ricerca e formazione sulla vecchiaia (Institut Alter), Scuola universitaria professionale di Berna

Severin Eggenschwiler, Cantone di Argovia (responsabile del programma per la promozione della salute in età avanzata «Gesundheitsförderung im Alter»)

Kathrin Favero, UFSP

Corinne Hafner Wilson, Pro Senectute Svizzera

Bea Heim, Consiglio svizzero degli anziani e VASOS

Max Krieg, Consiglio svizzero degli anziani, VASOS e Pink Cross

Dr. Christina Röcke, Università di Zurigo, Centro di longevità in salute (UZH Healthy Longevity Center)

Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab, Scuola universitaria di scienze della salute La Source (Haute École de la Santé La Source), GERONTOLOGIE CH

Dr. Alexander Seifert, Scuola universitaria di lavoro sociale (Hochschule für Soziale Arbeit) della Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale

Gabriela Widmer, RADIX Fondazione svizzera per la salute

Fotografia*

Brigitte Gilgen

Anne-Christine Horton

Véronique Krachian

Llona Pattaï

Marco Ronchetti

Tutti Tettamanti

Adrienne Varga

Pierre Weissenbach

Grafica

Heyday Konzeption und Gestaltung GmbH, Berna

www.heyday.ch

Versioni linguistiche

La presente pubblicazione è disponibile anche in tedesco e in francese.

Contatto

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Casella postale, CH-3003 Berna

ncd-mnt@bag.admin.ch

www.bag.admin.ch/ncd

Questo opuscolo è il terzo della serie dedicata al tema «Invecchiare in salute».

Il primo opuscolo era incentrato sul tema della partecipazione ed è uscito nel gennaio del 2023; il secondo era incentrato sul tema della digitalizzazione ed è uscito nel novembre del 2023.

Indirizzo per gli ordini
UFCL, Vendita pubblicazioni federali, CH-3003 Berna
www.bundespublikationen.admin.ch/it/
Numero d'ordine: 316.022.i

Versioni linguistiche
Questa pubblicazione è disponibile in tedesco, francese
e italiano.

Versione digitale
Tutte le versioni linguistiche di questa pubblicazione sono disponibili in formato PDF
all'indirizzo www.prevention.ch/it/article/gesund-altern-altersbilder

*Spiegazione del concetto impiegato per le fotografie

Basi

L'idea di far realizzare le immagini direttamente al gruppo target è nata dalla volontà di valorizzare il tema principale in ogni suo aspetto. L'obiettivo è attribuire la giusta importanza ai molteplici aspetti della vita e alle diverse realtà delle persone anziane, evitando pregiudizi e stereotipi.

Idea

La bellezza della vita quotidiana.

Attuazione

Fotografie della vita reale, soprattutto della quotidianità, che trasmettono visivamente e senza ricorrere a commenti le molteplici forme della bellezza e dell'apprezzamento della vecchiaia nonché delle circostanze che l'accompagnano.

Si tratta di immagini che riescono a catturare la bellezza insita anche nei piccoli, fugaci e brevi momenti di felicità (quotidiana).

Autori/fotografi coinvolti

Dieci persone provenienti da realtà molto diverse e da tutta la Svizzera, di età compresa tra i 65 e gli 88 anni, hanno partecipato alla realizzazione di questa serie fotografica. Per tre settimane hanno immortalato aneddoti e scene della loro vita quotidiana dalla loro personalissima prospettiva.

Tecnica

Tutte le fotografie di questa pubblicazione (ad eccezione di quelle degli esempi pratici e dei ritratti) sono state scattate con macchine fotografiche analogiche usa e getta.

