

AUSER

EMERGENZA ESTATE 2006



*"Le domande e i bisogni degli anziani richiedono
risposte chiare e veloci su tutti i campi.
Con questa iniziativa vogliamo essere vicini
alle esigenze degli anziani e delle loro famiglie,
fornendo un servizio utile e alla portata di tutti"*

Maria Guidotti

Presidente Nazionale Auser

**Piccola guida per vivere un'estate
serena**



PICCOLA GUIDA PER VIVERE UN'ESTATE SERENA

Avendo cura di sé e degli altri

L'estate terribile del 2003

Negli ultimi anni è cresciuto il numero di persone che, per scelta o per necessità, si trova a trascorrere i mesi di luglio e agosto in città, e negli ultimi anni si è assistito ad un tasso di mortalità molto elevato tra gli anziani a seguito delle forti ondate di calore e dell'insufficiente ed inadeguato intervento del sistema socio-sanitario nazionale.

Nel periodo giugno-settembre 2003 una forte ondata di caldo estivo ha fatto raggiungere un picco tra i decessi degli ultrasessantacinquenni. Si sono registrati 4.175 decessi in più rispetto all'anno precedente, pari a un aumento del 14 %. L'incremento maggiore è stato osservato fra gli over 75.

E' possibile che un buon numero di questi decessi si sarebbe potuto evitare se si fossero presi piccoli ma fondamentali accorgimenti preventivi.

Chi è a rischio?

Le elevate temperature hanno effetti indesiderati su tutti, ma ci sono dei soggetti che corrono più rischi degli altri.

- Gli anziani, in particolare con più di 75 anni
- I neonati e i bambini piccoli
- Persone con malattie croniche in particolare con problemi cardiovascolari e alle vie respiratorie
- Persone parzialmente o totalmente non autosufficienti



Che cosa fare?

Per godersi appieno la bella stagione, le giornate più lunghe e la vita all'aria aperta sono sufficienti pochi ma fondamentali accorgimenti. Qualche attenzione alimentare e semplici buone prassi comportamentali permettono infatti anche a chi di "estati" ne ha ormai più di una settantina di non vivere con timore l'arrivo del caldo.

Effetti diretti e indiretti

Le elevate temperature e soprattutto gli alti tassi di umidità possono rappresentare una minaccia per l'intera popolazione e in particolare per gli anziani. La congiuntura di caldo-umido e la riduzione dei meccanismi di adattamento a tali condizioni climatiche, tipica del fisico degli anziani, porta a situazioni di disagi e problematiche sanitarie più o meno gravi.



Il sole e il caldo possono infatti acuire patologie preesistenti, come l'insonnia, i problemi cardiaci o vascolari, e favorire l'insorgere di nuovi disturbi, come il colpo di sole e di calore, il collasso da calore e soprattutto il problema della disidratazione.

Per una corretta alimentazione...

Un piccolo vademecum sulle corrette abitudini alimentari, valido sempre e per tutti ma in particolare con il caldo e per le persone anziane o affette da particolari patologie, come diabete o ipertensione: bere anche se non se ne sente la necessità e fare spuntini freschi e leggeri, aiuta a evitare gli agguati del solleone e in particolare della disidratazione.

1. Bere frequentemente, l'Organizzazione mondiale della Sanità indica in almeno 10 bicchieri la dose ideale giornaliera;
2. Sì a frullati, centrifugati, succhi di frutta e latte, sempre però senza esagerare;
3. Consumare molta frutta e verdura, importanti perché contengono anche fino all'80% di liquidi, sono ricchissimi di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre;
4. Fare sempre almeno tre pasti al giorno, colazione e cena sono essenziali quanto il pranzo;
5. Fare pasti leggeri, non troppo elaborati o piccanti;
6. Preferire il pesce alla carne, perché ricco di elementi che proteggono dalle malattie degenerative tipiche dell'anziano;
7. Evitare bevande e cibi troppo caldi o troppo freddi;
8. Limitare l'assunzione di bevande gassate, alcolici e caffè;
9. Via libera ai gelati, ma preferibilmente alla frutta;
10. Assumere integratori salini previo consulto medico.



Qualche consiglio pratico...

Il cielo terso delle giornate estive invoglia a stare all'aria aperta, a tonificanti passeggiate sulla battigia o nei sentieri di montagna... ben venga l'attività fisica, come sempre, ma facendo attenzione a evitare le ore più calde. Tra le 12 e le 17 meglio stare infatti in luoghi climatizzati e provvedere a rinfrescarsi con frequenti docce tiepide.

1. Non uscire nelle ore più calde, dalle 12 alle 17;
2. Riparare la testa dal sole;
3. Per le proprie vacanze privilegiare zone collinari o termali;
4. Preferire indumenti leggeri e di fibre naturali che permettono una migliore traspirazione e non irritano la pelle;
5. Fare spesso bagni o docce con acqua tiepida;
6. Arieggiare la casa durante le ore fresche, mentre nelle ore più calde è meglio chiudere vetri e persiane;
7. Prediligere ambienti climatizzati, facendo però attenzione ad evitare l'esposizione diretta ai flussi dell'aria;
8. Ricordarsi di pulire periodicamente i filtri se si utilizza il condizionatore;
9. Se si soffre di pressione alta non interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci;
10. In caso di cefalea da colpo di sole o calore bagnarsi subito con acqua fredda così da abbassare la temperatura corporea.

Piani Operativi/1: Servizio di emergenza sanitaria -118-

Il 118, numero unico, gratuito e da digitare senza prefisso su tutto il territorio è attivo per:

- Situazioni di possibile pericolo di vita;
- Incidenti stradali, domestici, sportivi,...;
- Ricovero d'urgenza;
- Soccorso alpino;
- Reperire il Medico della Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica);
- Conoscere le farmacie di turno.

Presso la Centrale Operativa del 118 un medico si occupa di raccogliere, filtrare e valutare le richieste. Se è previsto l'invio di



un'ambulanza, nel tempo di attesa l'operatore della centrale provvederà telefonicamente a dare le prime indicazioni di pronto soccorso attuabili dai presenti.

Se si tratta di "colpo di calore", nell'attesa dell'arrivo dei soccorsi è consigliabile svestire la persona, condurla in un luogo fresco e ventilato e cercare di abbassarle la temperatura corporea tramite spugnature fredde e una borsa del ghiaccio sul capo.

Piani Operativi/2: 1500 – Call Center per le emergenze sanitarie del Ministero della Salute

Il Call center risponde al numero "1500" da rete telefonica fissa e dai cellulari. Dalle ore 8.00 alle 20.00, tutti i giorni festivi inclusi, fornisce informazioni ed indicazioni su come difendersi dagli effetti delle elevate temperature.



Attraverso questo numero, i cittadini potranno avere risposte da medici ed operatori sanitari sulle misure di prevenzione da adottare e sui servizi attivati in ambito locale da Regioni e Comuni.

Piani Operativi/3: Teleassistenza

Tale servizio è ormai attivo in molti Comuni italiani e nel periodo estivo viene potenziato per fronteggiare la solitudine cittadina restando però a casa propria. L'anziano con difficoltà riesce grazie alla teleassistenza a mantenere una propria autonomia accedendo a determinati servizi tramite telefono.

E' prevista l'installazione a casa dell'anziano di un apparecchio collegato telefonicamente al sistema informatico della centrale operativa. Con la semplice pressione di un pulsante l'anziano può inviare la richiesta di aiuto, immediatamente gli operatori della centrale ricevono il segnale e la scheda informativa dell'anziano per attivare gli interventi più opportuni. Inoltre il personale si occupa anche di costruire e mantenere una rete sociale e di solidarietà con l'anziano, tramite compagnia telefonica quotidiana, controllo della sua condizione e contatti con il mondo del volontariato locale. Il servizio è attivo in qualsiasi orario, con modalità che variano a seconda delle città.

Per informazioni più dettagliate è necessario rivolgersi al proprio Comune di appartenenza.

AIUTARE GLI ALTRI

Se siete a conoscenza che nel vostro palazzo vivono degli anziani soli, chiedete loro se hanno bisogno di aiuto e in caso di necessità contattate i servizi comunali o rivolgetevi alla sede Auser più vicina segnalando la situazione. Gli anziani soli non vanno lasciati soli!

E....state con noi, per fuggire dalla solitudine

Come ogni estate all'avvicinarsi dei primi caldi e dei primi giorni afosi, cresce l'interesse verso le tematiche legate all'anziano: come far fronte al caldo? come combattere contro la difficoltà di trovare rifugio in luoghi freschi e più confortevoli e dovere invece resistere nella propria città, nella propria abitazione, scontrandosi sempre con gli stessi problemi: le farmacie aperte solo a turni e giorni alterni, i negozi chiusi, i familiari e gli amici in vacanza, i medici non sempre disponibili?

Come, forse più di ogni altra cosa, affrontare una delle questioni più preoccupanti legate all'anziano: la solitudine?

Per contrastare i problemi sociali, quelli legati all'abbandono e quelli conseguenti alla scarsa comunicazione, così come quelli legati alle carenze delle strutture sanitarie, da qualche anno sono stati potenziati una serie di servizi organizzati dai Comuni e dalle Regioni in collaborazione con le organizzazioni del volontariato. Tutto per garantire un miglioramento delle condizioni di vita durante i mesi estivi, per offrire un sostegno che con mezzi appropriati possa assicurare almeno un'estate più serena a chi ne ha bisogno.

E così dal telesoccorso ai numeri telefonici di emergenza o di ascolto, dalla elaborazione di guide distribuite gratuitamente dai comuni e dalle Asl con consigli su come affrontare il caldo, a monitoraggi delle condizioni meteorologiche con previsioni di allarme per le ondate di calore, dai servizi di pronto intervento ad iniziative culturali, gite ed incontri dedicati al benessere promosse da associazioni territoriali, le persone anziane avranno la possibilità di sentirsi meno sole. La maggior parte delle sedi Auser sono "aperte per ferie", offrendo occasioni di socializzazione e svago.

Sul sito dell'Auser (www.auser.it) è disponibile, in aggiornamento quotidiano, un elenco di iniziative proposte dai Comuni e dal volontariato per far fronte alla calda estate del 2006.



800-995988

Filo d'Argento Auser: il telefono amico al servizio degli anziani

**ATTIVO TUTTI I GIORNI DELL'ANNO
DALLE 8 ALLE 20
TOTALMENTE GRATUITO**

Il Filo d'Argento è il servizio di telefonia sociale promosso dall'Auser per contrastare solitudine ed emarginazione: un telefono della solidarietà amico degli anziani che offre compagnia e aiuto concreto per affrontare meglio la vita di ogni giorno. Da 5 anni è dotato del **Numero Verde Nazionale totalmente gratuito 800 995 988** attivo dalle 8.00 alle 20.00 per tutti i giorni dell'anno (festivi compresi). **Nella Regione Lombardia, è attivo 24 ore su 24 per tutto l'anno.**

La risposta ai bisogni degli anziani viene garantita dai volontari Auser nei **116 Punti d'Ascolto Filo d'Argento, presenti su tutto il territorio nazionale e già collegati al Numero Verde.** Nel complesso sono **240** le strutture Auser Filo d'Argento (collegato e non al Numero Verde) che dedicano la loro attività all'aiuto alla persona.

Nelle seguenti regioni: Piemonte, Lombardia, Liguria, Veneto, Emilia Romagna, Friuli Venezia-Giulia, Umbria, Puglia, Campania, Sardegna e Toscana, si garantisce la copertura al 100%, essendo collegati al Numero Verde tutti i rispettivi distretti telefonici territoriali: (per le restanti regioni sono operativi i prefissi telefonici dei comuni capoluogo e di alcuni comuni limitrofi).

Ai Punti d'Ascolto Filo d'Argento collegati al Numero Verde, si aggiungono tutte le altre sedi **Auser** (che svolgono attività di aiuto alla persona) le quali raccolgono comunque i bisogni e le richieste

degli anziani attraverso il proprio numero telefonico o l'accesso diretto in sede.

Con una semplice telefonata si ha la possibilità di ricevere compagnia telefonica, aiuto per piccoli interventi domiciliari, richiedere la consegna della spesa o dei farmaci; il trasporto protetto per visite e controlli medici; l'accompagnamento alla posta o dal medico, informazioni sui servizi attivi nella propria città e sulle opportunità di svago e intrattenimento offerte dall'associazione. Attraverso il Numero Verde del Filo d'Argento gli anziani possono inoltre segnalare abusi e disservizi.

Queste attività sono gestite, in molte città, insieme ad altre associazioni di volontariato attraverso una rete solidale operativa (di cui Auser è capofila) e insieme agli enti locali (Comune e Regione).

Nel corso dell'estate 2005 (luglio-agosto- settembre), sono **65.000** le telefonate giunte alle sedi Auser collegate al Numero Verde; a queste si devono aggiungere **100.000** telefonate ricevute dalle sedi Auser Filo d'Argento non ancora allacciate al Numero Verde. **Oltre 6000** i volontari coinvolti.

Per ogni telefonata ricevuta se ne producono in uscita almeno tre per la gestione delle richieste degli utenti. Di questi molti vengono inseriti in compagnia telefonica (o telecompagnia) che consiste in un'attività di contatto telefonico verso l'utente, programmato settimanalmente, con funzioni di compagnia e monitoraggio.

Nel corso dell'ultimo anno **500.000** persone sono state raggiunte dai servizi di volontariato dell'Auser; **130.000** le ore di ascolto telefonico e più di **350.000** le ore di aiuto a domicilio. **6 milioni** di ore sono state dedicate dai volontari Auser nel biennio 2004-2005 in servizi di aiuto alla persona. **Milioni i chilometri** percorsi nei servizi di "trasporto protetto" per rendere più facile agli anziani raggiungere i servizi socio-sanitari.



GLI ANZIANI IN ITALIA:

ALCUNI ELEMENTI STATISTICI

Popolazione italiana residente al 1° gennaio 2005:

58.462.375

Popolazione anziana over 65 residente al 1° gennaio 2005:

11.379.341

Popolazione anziana over 75 residente al 1° gennaio 2005:

5.265.309

Popolazione anziana centenaria:

9.091

Sempre più anziani vivono da soli

Un anziano su tre vive da solo.

Nella sola Milano 94 mila anziani vivono in solitudine.

Il 13% degli anziani soli sono al di sotto della linea della povertà (521,70 euro per mese). Invecchia la popolazione in Italia ed aumentano le famiglie composte da una sola persona (il 23% del totale dei nuclei familiari).

Quasi cinque milioni di persone vivono sole, di queste oltre il 60% sono persone anziane, nella stragrande maggioranza donne. Gli anziani soli sono soprattutto i più vecchi. Il dato generale sulla solitudine dell'anziano che, ricordiamo, nel 23% dei casi vive da solo e che spesso non trova nei parenti e negli amici dei nuclei in cui potersi positivamente inserire, si accentua nel corso dei mesi estivi. Si stima che due anziani su tre non lasciano la propria città durante i mesi estivi.

Italia sempre più vecchia

Il rapporto annuale del 2005 prodotto dall'Istat, sulla situazione demografica italiana, ha registrato un progressivo invecchiamento della popolazione totale, anche rispetto ai dati degli anni precedenti.

Nel 2001 in Italia il numero di ultra 65enni ammontava a circa 10 milioni e mezzo di persone (il **18%** della popolazione italiana), nel 2006 si stima che questo numero lievitò fino ad arrivare a circa 11 milioni e mezzo di persone.

L'indice di vecchiaia

Al 1° gennaio 2005 l'indice di vecchiaia, cioè il rapporto tra la popolazione con 65 anni ed oltre e quella con meno di 15 anni, è stato pari al **137,7%** con un aumento costante rispetto agli anni precedenti: **135,9%** per il 2004, **133,8%** per il 2003, **131,4%** per il 2002 e **129,3%** per il 2001.

Dati differenti si riscontrano anche da regione a regione e nelle diverse aree territoriali: al Nord e al Centro l'indice di vecchiaia è pari rispettivamente al **157,9%** e al **160,7%**. Al Sud e nelle Isole si riscontra un valore dell'indice di vecchiaia del **106,6%**. Le poche regioni che ancora presentano un'eccedenza di giovani rispetto agli anziani sono la Campania, con il **84,8%** e la provincia autonoma di Bolzano, con il **95,8%**.

L'indice di dipendenza e l'età media

Ancora altri dati riscontrano una superiore incidenza numerica delle donne anziane (sopra i 65 anni) rispetto agli uomini, così come un maggiore e più rapido processo di invecchiamento della popolazione nei paesi 'più sviluppati'.

Il progressivo invecchiamento della popolazione italiana è anche visibile attraverso l'analisi dell'indice di dipendenza degli anziani e dell'età media, che sono in costante aumento negli anni. Il primo, che misura il peso della popolazione anziana (65 e oltre) su quella in età attiva (15-64), nell'ultimo anno ha subito una crescita di mezzo punto passando dal **28,9%** del 2004 al **29,4%** del 2005; l'età media, invece, ha avuto un incremento di tre punti decimali: da **43,2 anni a 43,5 anni** tra il 2004 e il 2005. Per i maschi si è passati da un valore pari a **77,0** per il 2001 ad uno pari a **77,1** per

il 2002, mentre per le donne si è passati dall'**82,8** per il 2001 all'**83,0** per il 2002.

Anche a livello internazionale l'Italia si colloca tra i paesi più longevi.

Il fenomeno delle badanti

Un fenomeno recente è quello delle assistenti familiari o badanti. Donne immigrate di età media, buon livello d'istruzione, proveniente prevalentemente dall'Est Europeo (Polonia, Albania, Moldavia, Romania, Russia, ecc.) che si dedicano alla cura dell'anziano a domicilio.

Si ritiene che le badanti in Italia siano circa 500.000. Secondo un'indagine Censis il 2,4% degli anziani vive con una badante (2,8% al Sud, 3,6% al Centro, 1,4% nel Nord Est e 1,7% nel Nord Ovest). La badante si pone spesso come alternativa alla Casa di riposo. Riceve uno stipendio che va dai 700 ai 1000 euro al mese, contro la retta mensile in struttura protetta che oscilla fra i 1500 e i 2500 euro.

Gli anziani nelle case di riposo

Nel 2002 le persone anziane ospiti nei presidi residenziali (socio-assistenziali e socio-sanitari) erano 223.000, ossia il 2% circa degli ultrasessantacinquenni. Nell'ultimo decennio il numero degli anziani istituzionalizzati è notevolmente aumentato a causa di vari fattori: socio-economici, biologici e culturali, ma anche politici, in quanto i legislatori nazionali e regionali hanno iniziato da poco ad investire sulle cure a domicilio. L'aumento degli anziani ricoverati in istituto si è concentrato sulla fascia di età oltre i 75 anni, che costituisce l'85% degli ospiti. A livello territoriale e di genere si riscontrano differenze significative: il 73% degli assistiti si trova nelle strutture residenziali nel Nord Italia; il 77% è donna. Dati e informazioni sulle caratteristiche generali dei presidi residenziali (anno 2002), quali: il personale impiegato e i principali flussi di entrata e di spesa; le persone assistite; i bambini ospiti; gli anziani e le loro condizioni di salute; i disabili e altre tipologie di beneficiari dell'assistenza, sono disponibili sul sito dell'Istat:

<http://www.istat.it/dati/dataset/2005101>

CONDIZIONI DI SALUTE:

Secondo il rapporto "Stato di salute e prestazioni sanitarie nella popolazione anziana" del Ministero della Salute, la popolazione anziana oggi in Italia determina il **37%** dei ricoveri ospedalieri ordinari e il **49%** delle giornate di degenza e dei relativi costi stimati.

(Dati elaborati da Auser su fonti: Istat - Censis- Quarto Rapporto sugli anziani in Italia 2004 2005 della Fondazione Leonardo)