



# ***Il calore del cuore impedisce al corpo di invecchiare***

---

TEMPO, MATURITÀ E RICCHEZZA INTERIORE



Cos'è per me  
la solitudine?  
Quando mi  
sento solo?



# Solitudine e isolamento

**L'isolamento e la solitudine non sono necessariamente coincidenti.**

**L'isolamento** è uno stato a cui non corrisponde un'emozione;

**La solitudine** è invece determinata da un sentimento negativo che implica insoddisfazione tra il numero delle reti sociali effettivamente attive e quello desiderato.

# Cosa significa invecchiare?

Il vissuto dell'invecchiamento dipende innanzitutto dai contenuti della coscienza, nutriti dalla cultura del luogo, dai valori e dalle credenze di ciascuno.

Marie de Hennezel

# Cosa significa invecchiare?

Cambiamenti fisici: modificazioni del corpo,  
comparsa di malattie

Cambiamenti psicologici (es. rigidità del  
pensiero e poca elasticità a capire altri punti di  
vista)

# Cosa significa invecchiare?

Una recente indagine realizzata della **Società Italiana di Gerontologia e Geriatria** afferma che gli **anziani italiani** possono e vogliono **sviluppare strategie personali** che aiutano a **superare la solitudine** e a **migliorare il benessere della propria vita**. Sempre secondo la ricerca, i nostri **anziani** confermano che la **solitudine** a volte provoca sofferenza, ma credono che questa possa essere superata con un atteggiamento propositivo nei confronti della vita.

# Aspetti positivi

---



PIU TEMPO A  
DISPOSIZIONE



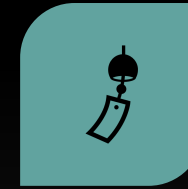
RITMI PIÙ LENTI



PIÙ SAGGEZZA



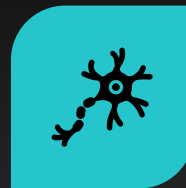
ABILITÀ CHE CRESCONO  
NEL TEMPO



SCOPO EVOLUTIVO  
DELLA VECCHIAIA:  
INTEGRAZIONE  
DELL'IDENTITÀ (CHI  
SONO, CHI SONO  
STATO)



PERCORSO ESISTENZIALE  
CHE CI RAPPRESENTA



SENTIRSI PARTE DEL  
CICLO DI VITA

# Aspetti negativi

---

Lutti: di coetanei e familiari

Situazioni di malattie  
(proprie o del coniuge)

Solitudine

Fragilità fisica ed emotiva

Aumento degli  
aspetti negativi  
durante la pandemia  
da covid-19



# Covid-19

Distanziamento sociale: isolamento fisico obbligatorio

Cambiamento dello stile di vita: routine quotidiana, attività e abitudini

Fattori emotivi: stress, paure, preoccupazioni

Rischio personale: rischi maggiori per le persone anziane

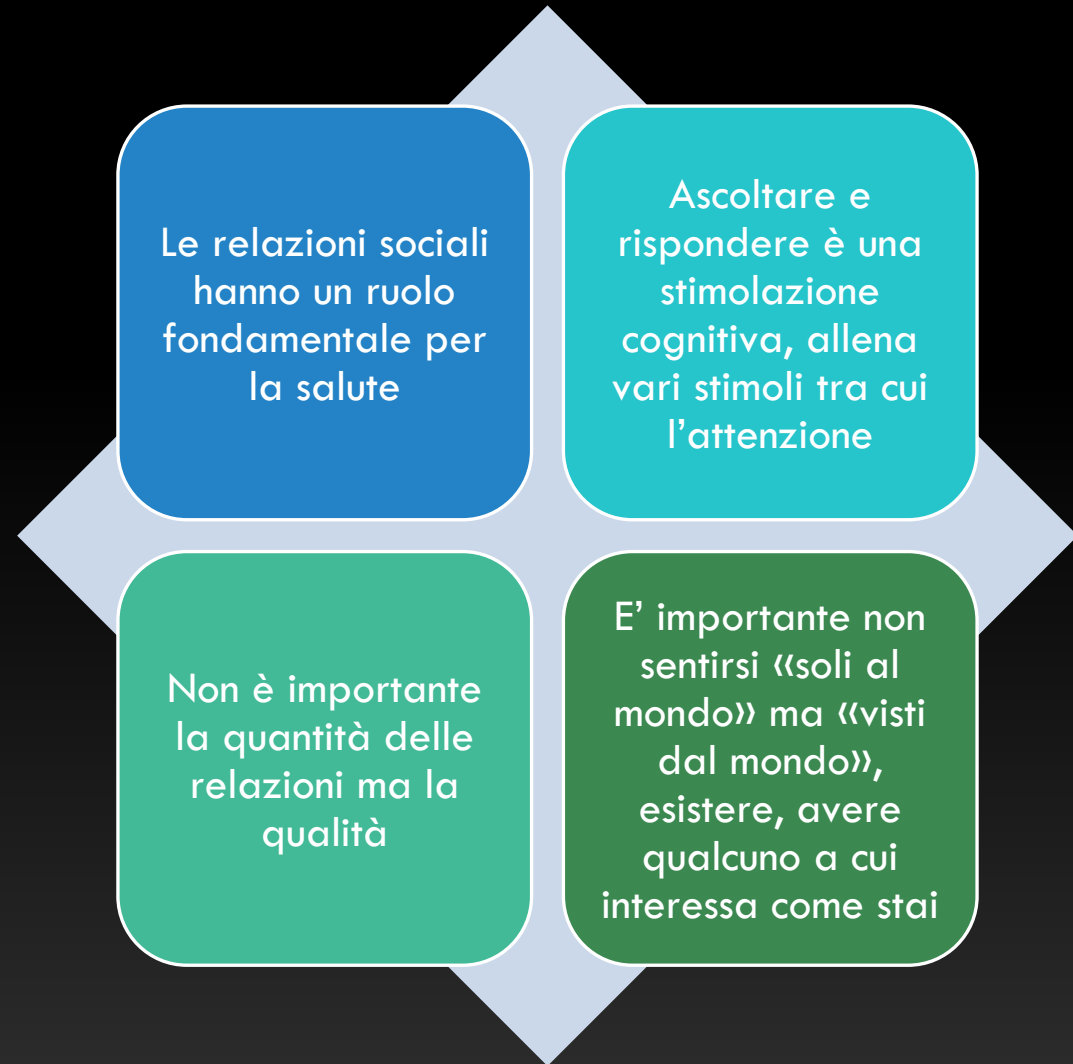
# Covid-19

Fiducia nelle istituzioni: confusione, incertezza e sospettosità (dovuta anche al calo della capacità di giudizio)

Comprensione del rischio: della malattia e dei decreti

Ridotta autonomia e autogestione: necessità per spesa, farmaci, visite, necessità personali.

# Relazionarsi



# Relazionarsi

---



RIEMERSIONE DI VISSUTI AFFIEVOLITI (ES.  
GUERRE, TRAGEDIE, DRAMMI  
PERSONALE, ETC.)



SENSAZIONE DI PERDITA DI CONTROLLO



NON ALLONTANARSI DAL SENSO  
FONDANTE DELLE PROPRIE GIORNATE  
(RAPPORTO CON FIGLI, NIPOTI E  
CONOSCENTI).



# Possibilità a disposizione

[HTTPS://WWW.YOUTUB  
E.COM/WATCH?V=FY5  
WFLZUSU8](https://www.youtube.com/watch?v=fy5wflzus8)

# Possibilità a disposizione



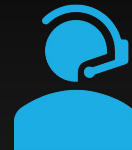
Contatti tramite nuove tecnologie (chi le aveva a disposizione? Chi le sa usare?)



Lettere



Pensieri sotto casa



Servizi di supporto telefonico



Servizi a domicilio (es. farmaci e spesa)

# Possibilità a disposizione



Suggerire di fare qualcosa di piacevole durante la giornata.



Non passare tutto il tempo alla TV e alla Radio (facilità di suggestione)



Fare piccola attività fisica, anche semplice dentro o fuori casa.

# Criticità attuali

---



Difficoltà a tornare alle  
vecchi abitudini quotidiane



Senso di smarrimento



Sindrome della capanna



Necessità di ristabilire  
contatti preesistenti per  
favorire una nuova socialità



# Sindrome della capanna

---



CONDIZIONE CHE PUÒ PRESENTARSI  
DOPO AVER TRASCORSO MOLTO  
TEMPO IN **ISOLAMENTO SOCIALE**,  
ALL'INTERNO DELLE MURA DOMESTICHE



TIMORE DI USCIRE DALLA PROPRIA  
ABITAZIONE, CONSIDERATA FINORA IL  
“RIFUGIO” SICURO.



SENTIMENTI ANSIA, ANGOSCIA E  
FRUSTRAZIONE AL PENSIERO DI USCIRE.

# Come si manifesta?

---



irritazione, nervosismo, demotivazione, difficoltà a prendere sonno.



desiderio di voler riprendere il contatto con la realtà esterna ma allo stesso tempo si è assaliti da ansia, angoscia, attacchi di panico e timore.

# Cosa si può fare nel contatto con gli anziani?

---



ATTEGGIAMENTO  
TRANQUILLO (NO FRETTA,  
NO AGGRESSIVITÀ  
VERBALE)



PAROLE SEMPLICI (PER  
NON FARLI SENTIRE  
INADEGUATI)



DISPONIBILITÀ A RIPETERE



SPIEGARE BENE  
MOTIVAZIONE E FINALITÀ  
DEL PROGETTO



ASCOLTO EMPATICO

# Grazie

22/06/2020