

# Anziani in cerca di ascolto

*Comunicare è il bisogno fondamentale di chi avanza con l'età. L'importanza dei servizi di assistenza in famiglia e con le associazioni*

**Thomas Sangiorgio\***  
intervista

**VALENTINA  
SERVIDIO\*\***

**Parliamo di terza e quarta età. Ha ancora senso questa distinzione? Ci sono differenze significative?**

Secondo una classica suddivisione le persone che appartengono alla terza età vanno dai 65 ai 74 anni, mentre dai 75 agli 84 anni alla quarta età. In base alla mia esperienza credo che oggi questa divisione non sia così aderente alla realtà; basti pensare all'età pensionabile, sempre più posticipata, ma soprattutto alla vita attiva che conducono molti settantenni in salute che vivono un invecchiamento definito di "successo". Le persone che appartengono alla quarta età sono più esposte a condizioni di fragilità, che però non dipendono solo dall'età anagrafica ma da una serie di fattori, sia genetici sia ambientali, che determinano differenze in termini di salute e di fronteggiamento delle situazioni di benessere/malessere psicofisico.

**Quali difficoltà, fisiche, emotive e cognitive affronta l'anziano?**

L'età anziana comporta diverse trasformazioni significative sia di tipo strutturale che funzionale sul piano somatico, cognitivo e psichico. Sicuramente il corpo si trasforma, la forza e la resistenza (fisica e mentale) diminuiscono,

le performance si riducono e aumenta il rischio di fragilità emotiva. La vita quotidiana può risentirne, soprattutto se il raggiungimento degli obiettivi viene misurato in termini di prestazioni, velocità e produttività "perenne". Tutto ciò può amplificarsi in condizioni di solitudine, mancanza di relazioni e di confronto con gli altri.

**Quale supporto può fornire la famiglia e che ruolo può avere la società?**

Sono tante le cose che possiamo fare ogni giorno, sia come familiari sia come società in generale. In primis credo sia fondamentale migliorare la comunicazione con gli anziani, non solo per farli sentire meno soli, ma per sondare il terreno e cercare di capire come stanno, di cosa hanno bisogno e come possiamo migliorare insieme. Spesso, nel mio lavoro, incontro persone a cui interessa poco capire come funziona l'attività specifica che stiamo svolgendo (stimolazione cognitiva, ginnastica o altro), ma hanno piacere di essere accolte, ascoltate, di avere uno spazio emotivo e di azione privo di giudizio. Ampliando lo sguardo, la società dovrebbe agire anche sull'ambiente esterno: le strade, i sistemi di trasporto non sono ancora adeguati a conferire sicurezza all'anziano che li utilizza, al quale dovrebbe essere assicurato un adeguato spazio

in cui vivere e soprattutto muoversi.

È importante dare la possibilità alle persone anziane di sentirsi parte di un gruppo, di un sistema.

**Come si possono prevenire i fenomeni di fragilità e di stress negli anziani?**

Sono diverse le persone anziane che vivono condizioni di fragilità e stress e si impegnano per gestire tutto da soli, ma questa fase può diventare difficile e addirittura pericolosa per il mantenimento del benessere psicofisico. È dimostrato, tuttavia, che la presenza di reti familiari e comunitarie di supporto è una delle condizioni necessarie per permettere a un anziano di mantenere una buona qualità di vita. Affidarsi alle reti di sostegno, anche al di fuori della famiglia, è fondamentale sia per gli anziani che non possono contare su nessuno, sia per quelli assistiti dai propri familiari. Esistono luoghi d'incontro, servizi e professionisti che possono accompagnare le persone e i familiari in queste fasi di vita importanti restituendo dignità, assicurando supporto, affiancamento e conoscenza.

\*Collaboratore della Redazione

\*\* Psicologa, Neuropsicologa