

Intervista al medico geriatra Luca Barbarossa

Anziani soli: un'emergenza silenziosa

«I bambini e gli anziani costruiscono il futuro dei popoli; i bambini perché porteranno avanti la storia, gli anziani perché trasmettono l'esperienza e la saggezza della loro vita».

Papa Francesco

PAOLA DE MARCHI-VIRI

Il tema della solitudine dell'anziano è importante? Perché?

Chiaramente il tema della solitudine nell'anziano è molto importante, a volte può essere addirittura determinante anche per il decorso di patologie più «classiche» o per la scelta di interventi terapeutici. La solitudine può influenzare molto lo stato morale e fisico delle persone e questo, a sua volta, può avere importanti riscontri sull'evoluzione e/o sulla presa in carico di condizioni mediche differenti.

Cosa rappresenta la solitudine per l'anziano e nell'anzianità?

È innanzitutto un problema. Ed è un fattore di rischio per molte condizioni patologiche, sia psichiche (penso per esempio ad ansia e depressione) che fisiche (penso per esempio alle cadute, che sono legate anche alla solitudine nonostante forse il legame possa non sembrare così diretto).

Ha un'idea di quali potrebbero essere le cause della solitudine?

Le cause possono essere le più svariate. Senza voler rimarcare tutti quei motivi legati ai conflitti personali tra parenti/amici/vicini ecc., tengo a sottolineare come la solitudine possa essere legata a vere e proprie malattie psichiche quali depressione e ansia. Tuttavia, anche eventuali patologie più fisiche possono essere una causa della solitudine: pensiamo per esempio a qualcuno che è limitato nella deambulazione e non può uscire, o qualcuno che ha una menomazione fisica molto visibile di cui si vergogna (amputazioni, incontinenza, deformità, ecc.). Ma oltre alle malattie ed alle cause interpersonali, vi sono persone che sono sole per un sem-

plice motivo geografico. Qui in Ticino non è raro abitare in una casa vicina al bosco e lontana da altre abitazioni, quindi di difficile accesso per i servizi o l'assistenza, o anche per gli amici; naturalmente ci sono anche i lati positivi di tutto ciò, ma dovendo parlare di solitudine devo concentrarmi sugli aspetti meno piacevoli.

Quali potrebbero essere le conseguenze della solitudine? L'isolamento contribuisce alle malattie?

Come accennato, l'isolamento contribuisce in maniera molto più importante di quanto si possa immaginare. E non solo per quanto riguarda le malattie cosiddette mentali.

Come si possono individuare le persone che soffrono di solitudine? Quali sono i segnali?

Ci sono alcuni segnali «palesi» come il fatto che queste persone non escano più, non usano più il telefono per chiamare (a volte si limitano a rispondere se vengono chiamate) o al contrario effettuano un uso smodato del telefono ricercando costantemente il contatto con altra gente. Spesso questa fase, se priva di successo, è seguita dal «ritiro sociale» vero e proprio. Tuttavia, la solitudine non colpisce unicamente a livello psichico; una persona sola può presentarsi dimagrita, irrequieta, triste, ansiosa, preoccupata, irritabile, ecc.

Infine, lo specialista geriatra ha a disposizione molti strumenti «per adatti al lavoro» che permettono di identificare precocemente tale problema e di differenziarlo da eventuali co-patologie che potrebbero render più confusa e difficile la situazione.

Ci sono degli obiettivi e delle strategie per prevenire e/o evitare la solitudine?

Nei casi non estremi, le strategie di prevenzione coincidono con quelle del trattamento. La prima e più importante cosa è allarmare, comunicare, dire che si è soli! Non bisogna provare vergogna o sentirsi colpevoli, non è conveniente per nessuno, né per

la persona sola, né per chi potrebbe o vorrebbe aiutare. E attorno ad una persona sola, si crea spesso ancora più solitudine, la solitudine se non trattata si autoalimenta e si amplifica. Comunicare è preventivo e terapeutico! E se non si ha nessuno con cui parlare proprio perché si è soli, ricorrere al proprio medico di base o allo specialista geriatra potrebbe rivelarsi una mossa vincente: sono persone formate per ascoltare e pronte a prendere provvedimenti dove necessario.

Solitudine e i due anni di pandemia. Ci sono stati peggioramenti dopo il periodo del COVID?

Il COVID ha amplificato molte situazioni già presenti in maniera latente. Dopo il COVID ci sono state numerosissime patologie che sono aumentate o peggiorate, tra queste anche quelle che portano alla solitudine. Sembra un po' una forma «alternativa» di long-covid.

Ci ha insegnato qualcosa l'isolamento forzato dovuto al COVID?

Credo ci abbia insegnato che abbiamo bisogno gli uni degli altri. Ad alcuni ha fatto riscoprire la bellezza dell'aiutare e dell'essere aiutati. Inoltre, per essere più «pragmatici» e meno filosofici, credo ci sia stato un importante avvicinamento alle nuove tecnologie anche da parte del pubblico «Senior». Più di qualche ultrasessantenne ha scoperto il piacere di poter fare una videochiamata invece che una «semplice» telefonata.

Quando un anziano si sente solo cosa può fare? A chi rivolgersi?

Sarebbe bello che ogni geriatra o medico di base potesse dare il proprio numero per esser sempre raggiungibile in caso di bisogno, e sentirsi soli è un bisogno assolutamente meritevole di considerazione! Tuttavia, è ovvio che l'intervento di crisi non possa essere così tempestivo... ma per chi non ha una «persona amica» da contattare, una chiamata al geriatra o al proprio medico sarà sicuramente un buon investimento. Il geriatra (parlo

solo per quanto mi riguarda naturalmente) sa che davanti ad una persona sola è necessario andare a cercare le possibili cause patologiche (altre malattie del corpo e/o della mente) e le possibili conseguenze anche gravi, con l'obiettivo finale di **curare la solitudine!**

L'anziano rappresenta una risorsa che dovrebbe essere maggiormente valorizzata per il benessere dell'intera società. Trascorrere del tempo insieme sembra l'opzione più scontata, ma andare a trovare la persona cara e trascorrere un po' del nostro tempo insieme può davvero fare la differenza.

Aiutarlo a mantenere una propria rete sociale «molto spesso già esistente» con i propri familiari, amici, vicini di casa, estendendola tramite una frequentazione, ad esempio di un centro diurno nelle vicinanze che permetta di partecipare ad attività, corsi e momenti di svago, giocando a carte, oppure coltivando un angolo d'orto in comune, partecipando a momenti di conversazione o spunti di attualità, confrontandosi con pari età e non, restando quindi socialmente attivi e impegnati, sia

fisicamente che cognitivamente.

Il nostro Cantone Ticino offre tante possibilità per crearsi una rete anche all'infuori della famiglia, ed è per questo che è molto importante non isolarsi. Ci sono persone e strutture pronte ad accogliere l'anziano e permettergli di passare del tempo insieme anche solamente per bere un caffè e scambiare due chiacchiere senza mai sen-

tirsi in obbligo di dover partecipare in modo dinamico.

Il prossimo incontro con il medico geriatra Luca Barbarossa per trattare il tema della solitudine si terrà **giovedì 15 febbraio dalle 14.00 alle 16.00** presso il salone OCST, in via Balestra 19 a Lugano. L'entrata è libera. Vi aspettiamo numerosi. ■

Natale 2023 - Poesia

Tutti gli anni arriva puntualmente il 25 dicembre. Il Natale delle emozioni che vanno vissute con gioia; il mondo sta cambiando! Per i bambini il Natale è una parola magica, c'è la stella cometa, la natività con molteplici presepi costruiti in diversi modi, ma tutti con lo stesso significato. Alberi luminosi con bocce colorate, candele accese e canti natalizi trasformano le piazze in mistici ritrovi. I mercatini abbelliscono il tutto con profumi speziati, le bancarelle con proposte natalizie, i tradizionali biscotti, vini, mandarini e prodotti nostrani e le caldarroste che emanano un allettante profumo.

La gente sembra proiettata al buonumore ed è disponibile e amorevole. Peccato che ci si dimentichi presto di questi valori! Un sorriso e una parola costano poco e allargano il cuore. I bambini ce lo ricordano; loro sempre uguali e desiderosi di abbracci e tanto amore.

I loro occhi luminosi ci insegnano che ci vuole poco per essere felici.

Questo è il Natale. Ricordatelo!

Buon Natale!

Margherita



Agenda delle sezioni

MENDRISIO: iscrizioni al segretario 091 640 51 11

► **Giovedì 25 gennaio: Pomeriggio alla Pinacoteca Züst di Rancate.** Ritrovo alle 14.00 sul posto. Visita guidata alla mostra su Luigi Rossi (1853–1923). Costo: CHF 10.- (riduzione con carta credito Raiffeisen). Iscrizioni: a partire dall'8 gennaio ma entro il 19 gennaio.

► **Martedì 6 febbraio: Festa di Carnevale a San Pietro di Stabio – Ex Asilo.** Dalle 11.30 alle 16.00. Costo: CHF 25.-. Aperitivo, risotto e cotechino, formaggio, dessert, acqua minerale e vino, caffè. Segue la parte ricreativa e tre giri di tombola. Iscrizioni: a partire dall'8 gennaio ma entro il 26 gennaio.

LOCARNO: iscrizioni al segretario 091 751 30 52

► **Martedì 23 gennaio: Pranzo dell'Amicizia.** Alle 12.00 presso il ristorante al Parco a Muralto. Menu: bollito misto. Costo: CHF 52.-. Iscrizioni: entro il 16 gennaio.

► **Martedì 20 febbraio: Tombola di Carnevale con merenda.** Ritrovo alle

14.30 al Centro Parrocchiale Sant'Antonio a Locarno.

BELLINZONA: iscrizioni a Tatiana 091 829 20 05 oppure 079 756 55 00

► **Sabato 20 gennaio: Pranzo d'inizio Anno.** Ritrovo alle 12.00 presso il ristorante Centrale a Sant'Antonino. Costo: CHF 35.-. Iscrizioni: entro il 9 gennaio a Tatiana.

► **Venerdì 9 febbraio: Risotto offerto dal Rabadan.** Alle 12.00 al Capannone in Piazza del Sole a Bellinzona. Iscrizioni entro il 1. febbraio a Tatiana.

TRE VALLI: iscrizioni al segretario 091 873 01 20

► Prossime attività a partire dal mese di marzo.

LUGANO: iscrizioni al segretario 091 910 20 21

► **mercoledì 17 gennaio: Canta e la tua memoria reinventa.** Dalle 14.00 alle 15.30 al Centro diurno di Via Lambertenghi 1 a Lugano, Marco Bertolini condurrà i partecipanti in un viaggio musicale che attraversa la

musica degli anni 50, 60 e 70 italiana e internazionale, e anche moderna. Entrata libera.

► **Giovedì 18 gennaio: Mattinata alla Pinacoteca Züst di Rancate.** Ritrovo alle 9.00 al Centro diurno di via Lambertenghi a Lugano. Trasferita in pulmino e visita guidata alla mostra su Luigi Rossi (1853–1923). Costo: CHF 12.- (riduzione con carta credito Raiffeisen). Iscrizioni da subito ma entro il 12 gennaio.

► **6 – 12 – 20 – 27 febbraio e 4 marzo: Il benessere degli anziani attraverso la musica.** 5 incontri della durata di 120 minuti ciascuno condotti da Paolo Paolantonio presso il salone OCST di Lugano in collaborazione con il Conservatorio della Svizzera italiana. Ritrovo al salone OCST dalle 14.00 alle 16.00. Entrata libera.

► **Mercoledì 7 febbraio: Festa di Carnevale.** Alle 11.30 presso il salone l'Hotel Ceresio a Lugano. Costo: CHF 15.-. Risotto e luganighe, dessert, acqua minerale. Seguono alcuni giri di tombola. Iscrizioni entro 31 gennaio al Segretario.

Agenda Centro Diurno Lugano

Per tutte le attività: informazioni e iscrizioni allo 091 910 20 21

► **Inglese:** il giovedì con frequenza **settimanale**, docente: Janet Harrison dalle 14.00 in avanti. Quota: CHF 5.- per incontro. **Riprende l'11 gennaio.**

► **Caffè filosofici:** il mercoledì dalle 14.00 alle 15.00 con frequenza **quindicinale**. Docente: fil. Luca Beviacqua. Quota: CHF 5.- per incontro. **Riprende il 17 gennaio.**

► **Caffè di geopolitica:** con Roberto Panzeri. Il venerdì dalle 14:00 alle 15:30. Frequenza **settimanale**. Quota: CHF 5.- per incontro. **Riprende il 26 gennaio.**

► **Pillole di storia:** il lunedì dalle 14.00 alle 15.30 con Roberto Panzeri con frequenza **quindicinale**. Quota: CHF 5.- per incontro. **Riprende il 29 gennaio.**

► **Yoga per la terza età.** Docente: Katia Gandolfi. Frequenza **settimanale**, il martedì dalle 10.00 alle 11.00. Quota: CHF 8.- per incontro. **Riprende il 9 gennaio.**

nale, il martedì dalle 10.00 alle 11.00. Quota: CHF 8.- per incontro. **Riprende il 9 gennaio.**

► **Ginnastica dolce:** frequenza **settimanale** con il monitore Rino Casarella, il lunedì e mercoledì dalle 10.30 alle 11.30. Frequenza **settimanale**. **Riprende l'8 gennaio.** In collaborazione con Pro Senectute il mercoledì dalle 9.30 alle 10.30. Iscrizioni sul posto. **Riprende il 10 gennaio.**

► **Rilassamento con le campane tibetane:** ciclo di incontri con Beatrice Bindella, il venerdì dalle 10.30 alle 11.30 con frequenza **quindicinale**. **Riprende il 19 gennaio.** Quota: CHF 10.- per incontro.

► **Gennaio 2024: massaggio delle zone riflesse del piede.** Per chi è interessata/o, un trattamento plantare individuale con una professionista presso il nostro Centro diurno. Orari e tariffe su richiesta.

Supporto digitale

Riprende l'8 gennaio, l'assistenza e la formazione per il cellulare/smartphone al Centro diurno di Lugano.

La signora Previtali sarà presente ogni **lunedì e martedì:**

► dalle 14.00 alle 16.00

Per due ore di assistenza, vi chiediamo un contributo di CHF 8.-



Visitate il nostro sito!
www.generazionepiu.ch

Sezione di Mendrisio

Breve viaggio nella tradizione

Sono oltre una sessantina i soci che hanno accolto l'invito al pranzo di Natale al Grotto Loverciano di Castel San Pietro. Molto apprezzato il tradizionale menu (lessata mista) richiesto a gran voce dai partecipanti. Presente anche il segretario cantonale Antonio Menghini e il presidente onorario Giacomo Falconi.

La presidente nel suo messaggio augurale ha voluto richiamare le tradizioni, «...colonne portanti del vivere comunitario, per giungere al Natale creando ponti con l'altro, per lasciar trasparire sentimenti di appartenenza e condivisione, festeggiando assieme,

senza dimenticare la solidarietà».

Il Mahatma Gandhi suggeriva che «Il valore della vita non sta nella lunghezza dei suoi giorni ma nell'uso che se fa».

Questo pensiero può essere trasformato in un augurio, al quale tutti ci affidiamo per dare ancora una volta la nostra testimonianza.

Marilena Moalli ha concluso con l'augurio che anche il breve viaggio nel tempo di avvento fino alla ricorrenza della Natività possa essere di «buon uso e sereno, con i vostri cari al vostro fianco».

La sezione momò è pure stata raggiunta per un breve saluto dal se-

gretario regionale dell'OCST Giorgio Fonio, neo consigliere nazionale, particolarmente applaudito dalla sala. ■

Marilena Moalli-Pozzorini



Sezione di Lugano

Un riuscito pranzo natalizio

Mercoledì 13 dicembre presso l'Hotel Pestalozzi a Lugano, 45 socie e soci si sono trovati per l'abituale pranzo di Natale.

Alla presenza del presidente canto-



nale Luigi Mattia Bernasconi, del presidente OCST Bruno Ongaro, di don Marco Dania, del segretario amministrativo OCST Aldo Ragusa e del suo «braccio destro» Alessandro Viri, il momento conviviale è iniziato con i saluti e un breve esposto del presidente sezione Piergiorgio Righetti. Sono poi seguiti i dovuti ringraziamenti ai volontari che durante l'anno collaborano intensamente con GenerazionePiù, all'équipe

del Centro diurno per il costante lavoro a tutti i partecipanti che sostengono la sezione con la loro presenza.

Un pranzo variato e gustoso e la possibilità di chiacchierare amabilmente hanno accompagnato tutti i presenti fino alla ruffa, con molti premi in palio. Ognuno ha potuto vincere un premio e ritornare, dopo un brindisi con bollicine e molti auguri di buone feste, al proprio domicilio.

Arrivederci nel 2024. ■

Sandra, Rino, Paola e Carole

Sezione Tre Valli

Ottimo pranzo di fine stagione

Con il tradizionale pranzo prenatalizio di lunedì 11 dicembre, alla presenza di 73 socie e soci, si è chiuso l'anno del 40° dell'Associazione GenerazionePiù Anziani OCST Regione Tre Valli; anno contraddistinto da ben 16 incontri con la partecipazione di 520 persone.

Ospiti della giornata Maria Luisa Delco', Presidente del Consiglio degli Anziani e il Segretario Cantonale Antonio Menghini.

I partecipanti hanno potuto gustare

l'ottimo pranzo preparato dello staff capitanato dal «Pizza» Maurizio, rispettivamente servito splendidamente da Maria Grazia, Alessandra, Tania e Giacinto ai quali vanno i nostri più sentiti ringraziamenti.

Il pomeriggio è poi continuato con i canti del nostro coro sulle note della Bandella. Per terminare è stato fatto omaggio a tutti i presenti di un vasetto con frutta sotto grappa per marcare il traguardo raggiunto. ■

G. Cocchi

