



Perché questa Guida

- PC
- ◆ **C'è un precedente: un libro cartaceo “ Guida alla vecchiaia. Diritti doveri e piaceri” (Editori Riuniti 1998)**
 - ◆ **Dopo 17 anni:**
 - **Le persone s'interrogano sul loro stato di salute, sui servizi ricevuti o richiesti, pubblici e privati**
 - **Sono modificate: conoscenze tecnologie, partecipazione**
 - **Soggetti diversi hanno preso visibilità: Familiari e caregiver Assistenti familiari (badanti)**
 - ◆ **Vecchiaia, anziani, non autosufficienza, cronicità sono temi della politica, dell'economia, dello Stato sociale. Ognuno dà la propria lettura**



La struttura del libro

PC ◆ La scelta dell'ebook:

- praticità, ma anche promozione
- aggiornamento istantaneo
- collegamenti con PLV per gli approfondimenti
- inserimento di immagini

Possibile testo di formazione da presentare

◆ Nove capitoli (più prefazione –Rosanna Cima)-premessa-conclusioni:

1.Prepararsi alla vecchiaia; 2.Il cuore , la mente, il corpo;3.Diventare protagonisti;4.La sfida dell'era digitale;5.La casa;6.Le scelte economiche, assistenziali ed etiche;7.La salute;8.Il bisogno di aiuto;9.Ladomanda ai servizi pubblici e privati

◆ Ogni capitolo una parte discorsiva ed una scheda di sintesi delle azioni o osservazioni/valutazioni da fare. In molti ci sono i collegamenti con articoli di esperti su PLV



Consigli individuali e conquiste da fare

PC Tre le intenzioni nel riscrivere la Guida:

◆ Indicare azioni per ritardare o rendere serena la propria vecchiaia:

- **declinandole nella pratica**
- **cogliendo e raccontando anche i luoghi comuni che ostacolano (le donne)**
- **sfatando comportamenti ed egoismi diffusi**

◆ Dare alcune informazioni pratiche per fare confronti tra cosa si potrebbe fare e la realtà del proprio territorio

◆ Sollecitare azioni positive nei confronti della città/società, partendo dalle PA perché siano adottate misure concrete e/o siano coinvolte le associazioni di volontariato



Protagonisti e destinatari

- PC** ◆ **Al centro il vecchio / la vecchia avendo presente la differenza di genere**
- ◆ **Azioni per ritardare o rendere serena la propria vecchiaia**
- ◆ **Diretta a tutti i soggetti che ruotano attorno al vecchio/vecchia:**
- **Enti pubblici, istituzioni, fondazioni**
 - **familiari, badanti, operatori di assistenza, medici**
 - **volontariato, associazioni culturali e sportive**
 - **servizi sociali, sanitari,**
 - **servizi urbani, urbanistici, trasporti**
- ◆ **Gli analisti del presente**
- ◆ **I progettisti del futuro: informatici, pianificatori (smart city)**



Cardini: fiducia, informazione, inclusione

- PC** ◆ **FIDUCIA**- in questo mondo molto urlato ed anche individualista nascono rapporti tra singoli individui anche per dare/avere servizi (Uber, home restaurant, blabla car) ma anche amicizia e relazioni (social-street) contrapposto ad una sfiducia in soggetti anonimi (Servizi, Operatori anonimi)
- ◆ **INFORMAZIONE (e conoscenze) -** bagaglio e strumento per muoversi nel mondo, per scegliere, per essere autonomi- contrapposto ad una dipendenza da altri
- ◆ **INCLUSIONE**- non sono atti pur encomiabili programmati, ma l'ambiente ad essere inclusivo nell'accessibilità, negli spazi, nel riconoscimento degli altri





Il piacere del tempo a disposizione


Consigli	Azioni
Legare il nuovo tempo disponibile alla vita di coppia	Programmare piccole e/o grandi cose che si sarebbe sempre desiderato fare
Ritagliarsi, in particolare per la donna, spazi individuali e di coppia	Riprendere abitudini abbandonate, fare con calma attività prima stressanti e veloci (fare la spesa, fermarsi nel giardino o nel parco)
Rivendicare, se si è soli, il diritto ad una vita sentimentale	Mantenere rigorosamente fermo la propria autonomia e il proprio tempo
Condividere con i figli il livello di impegni che s'intendono assumere nei loro confronti	Offrire una disponibilità "condizionata" della propria casa, del proprio impegno
Riallacciare rapporti amicali e parentali	Cogliere occasioni, viaggi, incontri, ricorrenze per telefonare e comunicare
Considerare la propria casa come un luogo d'incontro	Invitare amici e amiche anche per incontri brevi e non impegnativi, per pranzi o giochi
Guardare opportunità e offerte per incontrare nuove persone	Visitare i centri informativi comunali o dei sindacati pensionati o degli enti culturali
Se si amano gli animali pensare di portarsene in casa uno: cane o gatto o canarino o altre creature	Cercare presso le associazioni animali abbandonati o leggere volantini affissi nei negozi di chi offre cuccioli


	<h2>La cura di sé. Il corpo</h2>	
<h3>Cosa fare</h3>	<h3>Cosa cercare</h3>	
Darsi scadenze periodiche per la cura del corpo	I negozi e i centri che c'interessano siano vicini	
Consumare regolarmente i pasti a tavola apparecchiata anche se	Oggetti graziosi per preparare la tavola, che "facciano compagnia"	
Non rimanere a letto più del dovuto, se non per necessità di salute	Una sveglia piacevole e stimolante	
Fare la spesa quotidianamente per imporsi di uscire	Se è possibile cercare i negozi vicini che siano anche ospitali	
Scegliere indumenti comodi e comunque sempre facili da indossare	Anche in tempo di saldi si possono trovare abiti idonei	
Curare l'abbigliamento anche in ragione di eventuali difficoltà a vestirsi	Indumenti adatti, ma piacevoli, non "anagrafici" Cercare una sarta per le piccole riparazioni e gli adeguamenti	
<hr/>		


	<h2>La cura di sé: la mente e lo spirito</h2>	
<h3>Cosa fare</h3>	<h3>Cosa cercare</h3>	
<p>Aggiornarsi quotidianamente tramite radio televisione e giornali</p>	<p>Se non è possibile prendere il giornale, ci sono molti locali e spazi pubblici (biblioteche) dove sono a disposizione</p>	
<p>Chiedere (nipoti o altri) di insegnarci l'uso del computer</p>	<p>Corsi di alfabetizzazione informatica</p>	
<p>Restare informati sulle nuovi libri e riviste e su conferenze e convegni in programma</p>	<p>Chiedere alle biblioteche o altri centri culturali l'invio dei cataloghi e dei programmi</p>	
<p>Seguire corsi e lezioni su temi che non si è mai avuto il tempo di approfondire</p>	<p>Gli indirizzi di Università della terza età o associazioni per anziani e farsi inviare i programmi</p>	
<p>Frequentare musei, biblioteche, cinema</p>	<p>Dove sono previsti sconti e carte d'agevolazione per gli anziani</p>	
<p>Visitare città e borghi vicini</p>	<p>Agevolazioni nei servizi di trasporto ferroviari e su strada</p>	
<p>Coltivare un hobby con maggiori informazioni e conoscenze</p>	<p>Club e circoli amatoriali dove si praticano queste attività manuali e/o intellettuali</p>	

	<h1>Cosa ci offre internet</h1>	
<h2>Funzioni</h2>	<h2>Esemplificazioni</h2>	
<h3>Utili</h3>	<p>Prenotare rinviare, disdire visite specialistiche, scaricare referti, pagare ticket ecc.</p>	
	<p>Prenotare visite ai musei, alle nostre, ad eventi culturali. teatrali</p>	
	<p>Prenotare e dotarsi di biglietti per aerei, treni traghetti ecc. senza file agli sportelli</p>	
<h3>Conoscitive</h3>	<p>Interrogare le conoscenze in rete su: significato delle parole, eventi, paesi, con enciclopedie web</p>	
	<p>Coltivare i propri interessi ed hobby cercando cosa è disponibile: dalle ricette alle conchiglie Prepararsi ad un evento, assumendo ogni genere d'informazione che interessa</p>	
<h3>Interattive- partecipare essere protagonisti</h3>	<p>Entrare a far parte di gruppi di interesse condivisi</p>	
	<p>Entrare nei siti di reti sociali (Facebook, Twitter)</p>	
	<p>Pubblicare propri lavori, prodotti, elaborati: ricette, libri, narrazioni, diari in un proprio spazio</p>	

	<h1>La casa</h1>	
<h2>Cosa fare</h2>	<h2>Cosa cercare</h2>	
<p>I familiari più stretti sono facilmente raggiungibili o viceversa (se si desidera)</p>	<p>La distanza e la percorribilità (ad esempio a piedi o con mezzi pubblici) tra le case dei familiari esterni e la propria</p>	
<p>Si vuole dare supporto incondizionato ai figli e ai nipoti o essere disponibili solo in situazioni programmate o d'emergenza</p>	<p>E' una considerazione strettamente personale: decidere in base alle considerazioni sullo stato attuale e sulle possibili evoluzioni il tipo di rapporto da mantenere con i familiari in base alle esigenze di ciascuno, oggi e domani</p>	
<p>Lo spazio è adeguato o sovradimensionato, frazionabile o no</p>	<p>Ricorrere ad un tecnico di fiducia o rivolgersi presso le associazioni di categoria dei piccoli proprietari (se si possiede l'appartamento) o alle associazioni degli inquilini</p>	
<p>La manutenzione e la gestione sono economicamente sostenibili dal nucleo familiare residuo</p>	<p>Valutazione dell'appartamento, dello stato del mercato dell'affitto, delle manutenzioni o delle ristrutturazioni necessarie all'appartamento, quelli possibili e sostenibili o convenienti economicamente</p>	
<p>È accessibile e vivibile, in presenza di difficoltà motorie, sempre ipotizzabili anche per invalidità temporanee; esistono: ascensore, porte adeguate, bagni funzionali</p>	<p>Valutazione dei possibili adattamenti anche nel futuro alle esigenze di persone con ridotta mobilità</p>	
<p>I negozi di prima necessità, le fermate dei mezzi pubblici di trasporto, i presidi sanitari di primo intervento (centri prenotazioni, analisi) sono vicini.</p>	<p>Fare una valutazione complessiva della localizzazione dell'appartamento in base ai criteri d'accessibilità ai servizi</p>	

	<h1>La casa e la città</h1>	
Requisiti di quartiere	Standard	
Presenza di zone verdi di vicinato	Nel raggio di 300/500 m	
Presenza di negozi di prima necessità (centri di vicinato)	Nel raggio di 300/500 metri	
Presenza di sedi pubbliche (centri di quartiere) con funzioni amministrative, sociali e culturali	Nel raggio di 1000/2000 metri	
Fermate del servizio pubblico protette	Presenza di pensilina, panchine e orari e insegne con lettere a grandi dimensioni	
Autobus attrezzati e	Predellino abbassabile, insegne luminose esterni ben visibili, sistema di comunicazione orale (fermate interno ed esterno nr dell'autobus	
Percorsi pedonali protetti	Tra abitazioni e servizi (negozi, centri di quartiere, scuole eccetera	
Percorsi ciclabili	Tra abitazioni e servizi e altri servizi: presidio sanitario, biblioteche, mercati	
Eliminazione delle barriere a terra	Livellare i marciapiede al terreno in prossimità di semafori, attraversamenti pedonali ecc	
Semafori per ciechi e con tempi di attraversamento adeguati	Segnali acustici, guide agli accessi all'attraversamento	

	<h1>Le scelte assistenziali</h1>
Cosa chiedersi	Cosa fare
Si vogliono coinvolgere i figli	Parlare con loro e dire i propri desideri
Individuare, se necessario, figlio/a che più potrà farlo	Comunicare agli altri le proprie intenzioni
Ipotizzare le diverse soluzioni	Cercare presso Comune o ASL o privati offerte di diversa intensità assistenziale
Studiare applicabilità	Consultarsi con operatori sociali e medico di famiglia
Rimanere nella propria abitazione (se già in convivenza con il figlio/a)	Valutare l' idoneità della casa come accessibilità e barriere
Rimanere nella propria abitazione da soli	idem
Cambiare casa se si hanno le disponibilità economiche	Valutare le disponibilità di mercato
Vicino al figlio/a coinvolto o vicino ai servizi	Cercare secondo le proprie priorità
Disponibilità economica per pagarsi anche un' assistenza privata	Accertarsi di costi e condizioni per assistenza domiciliare e/o assistente familiare (badante)
Scegliere una struttura assistenziale	Informarsi sulle disponibilità nella zona di residenza o in altra zona ove ci s'intenda trasferire (per avvicinarsi a parenti rimasti)
	Visitare le strutture preferite e confrontarle
Come si vuole essere assistito	Individuare a chi affidare la responsabilità di far rispettare le proprie scelte (AdS)
Rimanere nella propria abitazione da soli	Valutare l' idoneità della casa come accessibilità e barriere

	<h1>La scelta del medico</h1>	
<h2>I passaggi</h2>	<h2>Cosa fare</h2>	
Informarsi quali sono i medici che possono accogliere nuovi pazienti	Consultare elenco SAUB	
Chiedersi se si preferisce un medico uomo o donna	Selezionare nell'elenco SAUB	
Identificare i medici più vicini alla propria abitazione	Selezionare nell'elenco SAUB	
Verificare <ol style="list-style-type: none"> 1. l'accessibilità dell'ambulatorio in termini d'assenza di barriere architettoniche, ambienti confortevoli, presenza di servizi igienici adeguati 2. la presenza di computer e tecnologie idonee, cartelle informatizzate 3. la presenza di una collaboratrice di studio e anche di un'infermiera, anche se in ore determinate 4. se gli orari di visita sono compatibili con le proprie attività e disponibilità (fasce orarie, ricevimento per appuntamento o ad accesso libero o misto) 	Visitare l'ambulatorio	
Verificare <ol style="list-style-type: none"> 1. le modalità con cui si possono avere ricette ripetitive per malattie croniche 2. le modalità per la certificazione di malattia 3. le modalità di rintracciabilità fuori dell'orario d'ambulatorio per urgenze 4. le possibilità di avere estratto della propria scheda sanitaria sia per visite specialistiche, sia nel caso di scelta di un nuovo medico 	Chiedere alla segretaria	
Chiedere un appuntamento se si vuole conoscere di persona il medico.		
Informarsi quali sono i medici che possono accogliere nuovi pazienti	Consultare elenco SAUB	
Chiedersi se si preferisce un medico uomo o donna	Selezionare nell'elenco SAUB	
Identificare i medici più vicini alla propria abitazione	Selezionare nell'elenco SAUB	
Chiedere un appuntamento se si vuole conoscere di persona		

		
Un servizio d'aiuto		
Quale aiuto	Le risposte	Dove
Domestico temporaneo nella propria abitazione	Collaboratrice domestica (colf)	Agenzie per l'impiego
Domestico continuativo nella propria abitazione	Colf, Governante,	Agenzie per l'impiego, annunci giornali, ecc.
Assistenza personale nella vita quotidiana programmata (bagno, alzata da letto, igiene personale)	Operatore socio sanitario/qualifica equivalente	Servizio sociale pubblico, agenzie, cooperative, associazioni di volontariato
Attività infermieristiche al domicilio	Infermiere professionale	Distretto azienda sanitaria, agenzie infermieristiche, associazioni volontariato
Attività di assistenza personale per otto e più ore a domicilio	Assistente familiare (badante)	Servizi sociali comunali, agenzie e cooperative
Attività di assistenza personale e socializzazione per alcune ore	Ingresso temporaneo giornaliero in centro assistenziale	Servizi assistenziali pubblici e privati
Attività di assistenza personale continuativa per un numero programmato di giorni	Ingresso temporaneo in centro assistenziale residenziale	Servizi assistenziali pubblici e privati
Attività di assistenza personale continuativa per lungo periodo	Ingresso continuativo in centro assistenziale residenziale	Servizi assistenziali pubblici e privati

		
<h2 style="text-align: center;">Un servizio d'aiuto: il caregiver/familiare</h2>		
I compiti del caregiver	Le risposte	Dove
Accudire casa, spesa, assunzione medicinali,	Colf, altri familiari	Casa agenzie per l'impiego
Accompagnamento visite mediche, periodi di terapie/riabilitazione	Macchine e pulmini attrezzati per il trasporto	Associazioni di volontariato, taxi attrezzati
Predisposizione pranzi/cena	Cooperative di assistenza,	Passa parola, elenchi
Assistenza in alcune attività	Operatori socio-sanitari	Servizio pubblico comunale o ASL Cooperative
Riconoscere il bisogno assistenziale	Familiari, MMG, assistente sociale	Ambulatorio Servizi pubblici/ privati
Individuare la forma di aiuto	MMG, assistente sociale, medico specialista	Servizio pubblico e/o privato
Attivare le pratiche amministrative e previdenziali se riconosciute (indennità d'accompagnamento)	Patronati sindacali	Sedi Proprie
Attivare pratiche di assistenza temporanea /programmata se si decide di coinvolgere servizi pubblici	Operatore di assistenza domiciliare, ricoveri diurni, temporanei o continuativi	Uffici di quartiere/distretto,
Attivare un aiuto assistenziale alla persona nelle 24ore	Assistente familiare (badante)	Elenchi presso Comuni, ASL cooperative e agenzie dedicate

 Un servizio d'aiuto: l'assistente familiare (badante) Il colloquio e i requisiti		
Cosa verificare	Perché	Come scegliere
Provenienza, titolo di studio, lavori precedentemente svolti	Sono i primi dati informativi accertabili con documenti	Maggiori garanzie per il lavoro richiesto
Le esperienze lavorative documentate	Sono l'unico riferimento in assenza di preparazione specifica professionale certificata	Cercare un colloquio diretto con il precedente datore di lavoro, verificarne l'autenticità
La conoscenza della lingua italiana se persona straniera, capacità di leggere e scrivere in italiano	Possibilità di colloquio, compagnia e ascolto; di leggere comunicazioni scritte, nome farmaci, prescrizioni	Il colloquio è un primo test in cui verificare
Le esigenze e le modalità di fruizione dei riposi, delle ferie e delle malattie. La presenza di eventuali sostituzioni	Far collimare e concordare le esigenze della famiglia e quelle dell'assistente. Non rischiare di trovarsi improvvisamente senza assistenza	Scrivere gli accordi, nel contratto di lavoro. Le persone sostitutive dovrebbero essere già presenti in Italia
Accertare le modalità con cui la persona ha iniziato il lavoro di assistenza	Verifica che non ci sia un soggetto esterno non visibile (organizzazione di tratta di persone) che organizza l'assistente.	(vedere referenze)
Far vedere lo spazio/alloggio a disposizione	Verificarne il gradimento. Apportare eventuali modifiche	Un alloggio decente è condizione indispensabile per il riposo di una persona

		
L'assistenza domiciliare		
Cosa domandare	Perché	Cosa concordare
Possesso di qualifica professionale	Garanzia di preparazione	Controllare l'attestato
Curriculum professionale	Idem	Vedere curriculum
Continuità di presenza dell'operatore	Evitare, compatibilmente con i turni, un'eccessiva rotazione	Un gruppo di operatori stabili, che possono garantire la turnazione
Livello di autonomia dell'operatore in presenza di un'emergenza	Possa intervenire sotto sua responsabilità, senza richiedere a priori autorizzazioni	Avere un documento sulle mansioni/funzioni dell'operatore
Modalità di sostituzione per lungo periodo o definitivamente dell'operatore	Non avere sconosciuti all'improvviso in casa	Informazione preventiva e compresenza con un operatore conosciuto
Cosa osservare nell'operatore		
Come esegue le proprie prestazioni	Conoscere competenze professionali	Dare informazioni sulle preferenze dell'assistito
Come si rivolge all'assistito	Conoscere comportamenti e disponibilità	idem
Rispetto dell'orario di presenza	Essenziale per il servizio e i costi	Segnalare inosservanze, anche per responsabilità organizzative
Comunicazione di eventuali ritardi	Non lasciare in ansia l'assistito, non eseguire prestazioni essenziali	Le modalità di avviso

		
<h2 style="text-align: center;">La scelta di un servizio residenziale</h2>		
Cosa sapere	Cosa domandare	Cosa vedere/valutare
La proprietà, il funzionamento e la natura giuridica	Carta dei servizi, autorizzazione al funzionamento, regolamenti pubblici o solo interni, documenti legali	Regolarità dei permessi, chiarezza delle prestazioni, chiarezza della proprietà e delle responsabilità, copie dei documenti ufficiali
I costi	Contratto di servizio con il cittadino. Elenco delle tariffe praticate	Comprensione, chiarezza, clausole, prestazioni assicurate
La presenza di un medico di medicina generale, di medici specialisti, di protocolli con l'ospedale	Nome, ore di servizio, reperibilità, accessi	Congruietà delle ore di presenza, modalità degli accessi
Il personale presente: coordinatore, OSS, Infermieri professionali, animatori, fisioterapisti	Numero del personale, piante organiche, qualifiche professionali, presenze giornaliere	Rispetto normative regionali, numero di operatori con qualificazione professionale, tipologia dei contratti (indeterminato, precario etc.), Corrispondenza tra la realtà del momento e quanto illustrato
Altri servizi: materiali igienici, sanitari, incontinenza, riabilitazione, trasporto per visite mediche o cicli riabilitativi	Prezzi tariffe, se fuori contratto, definizione del fabbisogno	Costi, modalità erogazione, garanzia di responsabilità
Spazi disponibili	Presenza zone pranzo e soggiorno, camere da letto/ singole-doppie, bagni di camera, ambulatori, spazi per il personale, palestra, bagni attrezzati	Visitare la struttura nei diversi spazi, valutare idoneità spaziale, locali accoglienti, arredi e attrezzature adeguate Corrispondenza tra la realtà del momento e quanto illustrato
Programma di attività giornaliero/ mensile	Iniziativa esterne, rapporti con associazioni, attività interne	Assistere alle attività. Verificare congruenza tra programma e realtà Chiedere soggetti relazioni esterne, proposte culturali ricreative
	Modalità approvvigionamento	varietà menu, diete idonee, pasti appetibili,