

VITATTIVA NEWSLETTER



Vivere in Sicurezza

I nuovi progetti VitAttiva dedicati alla salute e alla sicurezza dei cittadini over '60

La "sicurezza" rappresenta un aspetto fondamentale nella vita di ogni cittadino, tanto che le indagini statistiche la identificano come uno dei fattori principali che contribuiscono ad accrescere il senso di benessere personale.

Questo vale soprattutto se si considera la popolazione anziana, per la quale il fattore "sicurezza" assume grandissima importanza nella vita di tutti i giorni, in ragione di un senso di fragilità percepito in modo più accentuato a seconda dell'età, del carattere e della situazione socio-economica personale.

Ma cosa si intende per "sicurezza" e in particolare gli anziani da cosa la percepiscono? Senza dubbio "sicurezza" significa sentirsi protetti da pericoli esterni di varia natura, in particolare quelli legati alla criminalità. Com'è noto, più che la grande

criminalità organizzata, è la microcriminalità a colpire nella quotidianità dei cittadini e i dati in proposito sono eloquenti: ogni anno si verificano nel nostro paese circa 7 milioni tra scippi, rapine, furti, danni alle persone e al patrimonio familiare (19.348 al giorno), di cui un quarto a danno di anziani. Un quinto di scippi e borseggi riguarda gli over '65, mentre se si



Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi alla presentazione di "A Casa in Sicurezza"

escludono i furti di oggetti personali, che interessano prevalentemente i giovani, l'incidenza dei reati di cui restano vittime gli anziani sfiora il 20%.

In stretta connessione con gli atti di criminalità va considerato il tema della sicurezza dell'abitazione: la casa è stata a lungo per gli anziani sinonimo di sicurezza, autonomia e

In questo numero...

Vivere in Sicurezza 1
I nuovi progetti VitAttiva dedicati alla salute e alla sicurezza dei cittadini over '60

Viste da vicino 3
La Convention VitAttiva di Roma

Focus 3
Città a misura di anziano

Entra nel mondo VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su:

www.vitattiva.it

www.vitattiva.info

VitAttiva[®]

Associazione di Promozione Sociale
via dei Campani, 77 - 00185 Roma





indipendenza. Negli ultimi anni però gli atti di microcriminalità, che molto spesso si realizzano proprio all'interno delle abitazioni, hanno minato il senso di sicurezza che la casa alimentava, tanto che le ultime indagini evidenziano che il 12% delle persone anziane si sente poco o per niente sicuro quando deve stare da solo alla sera all'interno della propria abitazione, quasi il 20% di coloro che vi rientra effettua controlli accurati per verificare l'assenza di intrusi e il 53% compie verifiche accurate a seguito di rumori insoliti.

A rendere più insicura la casa interviene poi, in modo rilevante, la frequenza con cui gli over '60 sono vittime di incidenti domestici. Più di 3 milioni di persone ogni anno vengono coinvolte in incidenti fra le mura domestiche, il 26% circa ha più di 65 anni. Ancora più significative le statistiche di quanti perdono la vita in un incidente domestico in Italia: ogni anno sono 8.500 persone, di queste ben 6.500 sono over '65.

Le cause principali degli incidenti domestici vanno attribuite alla presenza di dislivelli, pavimenti sconnessi e scivolosi, fornelli e



forni insicuri, arredi ingombranti e pericolosi, impianti non a norma. Secondo l'Istat per gli anziani le zone della casa più pericolose sono, come per i bambini, la cucina (39,6%) e il soggiorno o salone (12,9%).

Se si considera che gli anziani in Italia rappresentano quasi il 20% della popolazione, appare evidente il peso di questi dati e la

gravità di un problema che ha significative conseguenze sotto il profilo economico, oltre che sociale.

Gli incidenti domestici non sono solo "tragiche fatalità" ma un problema di dimensioni nazionali che potrebbe essere sensibilmente ridotto attraverso un'adeguata opera di prevenzione.

L'associazione VitAttiva ha recepito tale priorità e sulla base dell'esperienza maturata con precedenti iniziative, promuove e realizza due nuovi progetti finalizzati ad accrescere la sicurezza degli over '60: *A Casa in Sicurezza anche nella Terza Età* e *Vivere Senza Peso*.

Come già avvenuto in passato, VitAttiva ha deciso di realizzare questi progetti in collaborazione con l'ISPEL - Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro, la cui esperienza e professionalità assicura un elevato standard qualitativo nella diffusione agli utenti over '60 di un'informazione mirata,



dettagliata e di facile comprensione.

A Casa in Sicurezza, già in corso di realizzazione dal novembre 2008 nei centri anziani di Roma, si propone come iniziativa volta a favorire la serenità e la sicurezza della persona anziana, al fine di garantirne la partecipazione attiva alla vita della nostra società. Il progetto prevede una campagna informativa svolta mediante una serie di conferenze tenute da esperti di settore, basate sugli studi, le ricerche e le pubblicazioni dell'ISPEL, che affrontano i temi della salute, intesa come mantenimento di una condizione psico-fisica ottimale, della capacità di essere autonomi e della sicurezza dell'ambiente domestico.

Vivere Senza Peso, attualmente in corso nel comune di Formia, prevede un percorso informativo finalizzato alla diffusione di una cultura della prevenzione per la sicurezza domestica: insieme a temi come il primo soccorso, l'autosoccorso, l'uso dei medicinali e la sicurezza degli alimenti, il progetto affronta anche alcuni "pericoli trascurati" che possono nascere all'interno dell'abitazione come, ad esempio, quelli legati all'uso di particolari detergenti o alla cura delle piante ornamentali.

Una politica pubblica legata al tema della sicurezza e al rapporto con la popolazione anziana è, oggi, assolutamente necessaria e deve tenere conto di tutti gli aspetti considerati, realizzando interventi mirati a restituire all'anziano il senso di sicurezza in se stesso e verso l'ambiente in cui vive.

Viste da vicino

Le iniziative VitAttiva di Marzo

La Convention VitAttiva di Roma

Il 14 marzo, presso il centro *Laboratorio Fitness* di Roma, si è svolta la seconda *Convention VitAttiva 2009* che ha coinvolto tutti gli istruttori ed i tecnici del *Metodo Fitness VitAttiva* che operano nella Capitale.

Come a Frosinone, la giornata è stata dedicata al tema della salute e del benessere della Terza Età, con un dibattito sulle evoluzioni in atto nel mondo degli over '60 e sulla diffusione dello sport e dell'attività motoria come strumento di prevenzione delle patologie e miglioramento delle condizioni di salute.



Accanto all'analisi generale, il presidente dell'associazione VitAttiva Alfonso Rossi e la coordinatrice tecnica Antonella Papi hanno svolto un approfondimento sulla situazione specifica delle case di riposo e dei centri anziani di Roma, con particolare riferimento alle tematiche della logistica e del rapporto con gli utenti anziani e i rappresentanti delle istituzioni pubbliche.

Nel corso della giornata inoltre, il prof. Ciro Pistilli ha diretto una serie di seminari di aggiornamento incentrati sulle seguenti tematiche: utilizzo della musica per il lavoro di coordinazione e memoria, lavoro di "stabilizzazione motoria" con esercizi a coppie, l'importanza della "Back School" per l'attività motoria della Terza Età.



FOCUS

Città a misura di anziano

Un rapporto dell'OMS prende in esame l'invecchiamento della popolazione e la vivibilità dei centri urbani

La progettazione dei centri urbani non mostra alcuna attenzione per le necessità della maggior parte dei loro abitanti: gli anziani. Questo è quanto emerge dal rapporto *Global Age-Friendly Cities* con cui l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha preso in considerazione due fenomeni particolarmente attuali anche per il nostro Paese: l'invecchiamento della popolazione e l'urbanizzazione. Secondo l'OMS gli over '60, che erano 650 milioni nel 2006, supereranno il miliardo nel 2025, per arrivare ai due entro il 2050. Contemporaneamente il fenomeno di urbanizzazione già in atto in tutti i Paesi, si accentuerà tanto che nel 2030 tre persone su cinque vivranno in una città.

Il rapporto dell'OMS, prendendo in esame 33 città di 22 Paesi mette in evidenza le difficoltà cui gli over '60 devono far fronte ogni giorno. Le problematiche variano, ovviamente, a seconda della dimensione e della condizione dell'abitato: se in Giamaica il problema numero uno sembra essere il rumore, ad Amman gli anziani lamentano la mancanza di aree verdi, mentre a Città del Messico o a Rio è la pessima condizione dei marciapiedi a sollevare le critiche più aspre. Gli over '60 di tutti i paesi ritengono comunque che le città siano state progettate e costruite per i giovani e rappresentino per gli anziani un ambiente ostile. Di difficile accesso, prive di bagni pubblici o di panchine su cui riposare, con un sistema di trasporti spesso limitato, inaffidabile e inefficiente.

Per ovviare a questi problemi, particolarmente importanti per la quotidianità degli over '60, l'OMS suggerisce una serie di misure pratiche che le città dovrebbero impegnarsi ad adottare. I provvedimenti vanno dall'agibilità dei marciapiedi, a chiare regole di condotta per autobus e metropolitane (posti riservati, mezzo in movimento solo una volta che l'anziano abbia preso posto) dalle code preferenziali per l'accesso ai servizi, all'appropriata e chiara diffusione di tutte le informazioni riguardanti eventi, orari e strutture (impiegando ad esempio caratteri grandi, frasi brevi, un linguaggio diretto e semplice).

Il documento propone anche una lista delle caratteristiche necessarie perché un alloggio o un condominio siano adatti alle persone anziane e una serie di "disposizioni sociali" volte a favorire l'inclusione, l'integrazione e la partecipazione attiva degli anziani alla vita della società.

Tra queste, la programmazione di animazioni, concerti ed eventi in orari e luoghi adatti anche agli anziani, la messa a disposizione di servizi di trasporto ed accompagnamento pensati appositamente per gli over '60 e la creazione di spazi di incontro e socializzazione.