

**WP2**  
**BASELINE**  
**REPORT**  
**Studio di riferimento**

# Tavola dei CONTENUTI

<b>1. Introduzione</b>	<b>3</b>
Dati demografici degli intervistati	5
Anziani	5
Caregiver	5
Esperti	6
<b>2. Sintesi dei punti principali</b>	<b>7</b>
Anziani	7
Caregiver Informali	15
Esperti - Focus group	19
<b>3. Sintesi dei risultati principali dei casi studio</b>	<b>26</b>
Italia	26
Svezia	28
Grecia	29
Finlandia	30
<b>4. Sintesi delle politiche nazionali e delle buone pratiche dei paesi partner</b>	<b>31</b>
Italia	31
Svezia	33
Grecia	35
Finlandia	37
<b>5. Sintesi dei risultati delle interviste e dei focus group</b>	<b>38</b>
Il punto di vista degli anziani	38
Il punto di vista dei caregiver (formali e informali)	40
<b>6. Raccomandazioni Politiche</b>	<b>41</b>
<b>7. Raccomandazioni per i contenuti della formazione</b>	<b>44</b>

# 1. Introduzione

RISKS SAFE è un progetto Erasmus+ che mira a mettere gli anziani in condizione di applicare soluzioni ecocompatibili e a basso costo nei loro ambienti di vita. In questo modo, RISKS SAFE mira a sensibilizzare e promuovere la valutazione e la gestione dei rischi nella comunità (gli anziani che vivono nelle loro case).

Gli obiettivi di RISKS SAFE sono:

a) Sottolineare la funzione della valutazione e della gestione del rischio come termine ombrello nella considerazione e nell'analisi dell'assistenza comunitaria:

- i rischi per la salute fisica
- i cosiddetti danni silenziosi derivanti dalla pressione di una malattia cronica o da altri fattori aggravanti legati all'età di natura mentale, cognitiva, sociale e finanziaria
- la percezione individuale dell'invecchiamento e delle capacità che una persona anziana potrebbe avere
- la percezione sociale dell'invecchiamento e le opportunità o gli impedimenti esistenti in materia
- il ruolo delle nozioni come assunzione di rischio positiva e assunzione di rischio proattiva;

b) aumentare la consapevolezza della prevenzione e della gestione dei rischi nell'assistenza comunitaria; e

c) Educare gli anziani, i caregiver (in)formali e gli operatori sociali.

Questo rapporto contiene i risultati del WP2 dei partner del progetto in Svezia, Italia, Grecia e Finlandia. Ha lo scopo di raccogliere e presentare i risultati delle attività svolte nella prima fase del progetto (ottobre 2023 - giugno 2024). Complessivamente, questo rapporto include informazioni su:

- Un report di valutazione contenente i risultati delle interviste e dei focus group (A2)
- Una ricerca documentale che analizza le politiche nazionali e le migliori pratiche in ogni paese del progetto (A3), report nazionali dei partner del progetto che riassumono le informazioni raccolte (A4)
- Casi di studio dai paesi partner (A5)

La descrizione e le conclusioni di tutte le attività di cui sopra, forniranno il quadro concettuale per il materiale formativo e raccomandazioni utili per l'implementazione dei contenuti del progetto.

**Numero e  
titolo dell'attività**

**Descrizione**

<p><b>A1- Piano di ricerca</b></p>	<p>Il piano di ricerca ha il compito di definire la metodologia per l'attuazione dei prossimi compiti e attività del WP2. Inoltre, definisce la tabella di marcia del WP, la struttura per l'elaborazione dei risultati del progetto, i rapporti nazionali e la documentazione delle revisioni.</p>
<p><b>A2 – Report di valutazion</b></p>	<p>Il report di valutazione dei bisogni si basa su interviste condotte in tutti i Paesi del progetto con anziani e caregiver informali e su un focus group con caregiver formali, in merito all'impatto della prevenzione e della gestione dei rischi sul benessere fisico e sociale delle persone anziane.</p>
<p><b>A3 – Ricerca documentale</b></p>	<p>La ricerca documentale approfondita è necessaria per valutare le lacune educative, le politiche nazionali e riconoscere le buone pratiche nei Paesi coinvolti nel progetto. Inoltre, mira a far luce sull'argomento da diverse prospettive e ad identificare buone pratiche e politiche che potrebbero fornire soluzioni utili in termini di metodologia e indirizzi didattici per lo sviluppo dei contenuti formativi progettuali.</p>
<p><b>A4 – Report nazionali</b></p>	<p>Il report nazionale serve a fornire una panoramica sulla situazione della prevenzione e della gestione dei rischi nelle comunità di anziani nei Paesi coinvolti nel progetto (infrastrutture, buone pratiche, atteggiamenti personali e sociali, opportunità), inoltre fornisce dati e conclusioni comparative e complementari.</p>
<p><b>A5 – Casi di studio</b></p>	<p>I casi di studio hanno l'obiettivo di presentare esempi pratici approfonditi e sfaccettati della complessità della promozione della RISKSARE sui parametri personali e sociali riassunti nelle attività precedenti.</p>

Tabella 1. Tabella riassuntiva delle attività (A1-A5) del Work Package 2

# 1.2 Dati demografici intervistati (anziani, caregiver, esperti)

## 1.2.1. Anziani

Paese	Nr.	Uomo	Donna	Età 65-74 anni	Età 75-84 anni	Età >85
Svezia	15	-	-	4	11	-
Italia	15	4	11	-	9	6
Grecia	15	5	10	5	8	2
Finlandia	15	3	12	-	79	-

Tabella 2. Dati demografici degli anziani

## 1.2.2. Caregiver

Paese	Nr.	Uomo	Donna	Età 65-74 anni	Età 75-84 anni	Età >85
Svezia	15	-	-	4	11	-
Italia	15	4	11	-	9	6
Grecia	15	5	10	5	8	2
Finlandia	15	3	12	-	79	-

Tabella 3. Dati demografici dei caregiver

## 1.2.3. Esperti

Nr.	Svezia	Italia	Grecia	Finlandia
1	Assistente infermiere/a	Assistente sociale	Assistente sociale	Infermiere/a
2	Assistente infermiere/a	Assistente sociale	Assistente sociale	Infermiere/a
3	Assistente infermiere/a	Assistente sociale	Fisioterapista	Infermiere/a
4	Assistente infermiere/a	Gestione	Psicologo/a	Infermiere/a
5	Assistente infermiere/a	Gestione	Infermiere/a	Infermiere/a
6	Assistente infermiere/a	Coordinatore dell'unità di servizio	Assistente sociale	Infermiere/a
7	Assistente infermiere/a	Coordinatore dell'unità operativa	Infermiere/a	Infermiere/a
8	Assistente di cura	Coordinatore dei servizi di assistenza domiciliare	Infermiere/a	Infermiere/a
9	Assistente di cura	Esperto di salute e sicurezza	Assistente sociale	Infermiere/a
10	Assistente di cura	Esperto in manutenzione di edifici	Persona amministrativa	-

Tabella 4. Dati degli esperti per paese

# 2. Sintesi dei punti principali

## 2.1 Anziani

### 1. Quali sono i rischi maggiori nella vostra vita quotidiana in questo momento?

Come previsto, i partner del progetto hanno ricevuto un'ampia gamma di risposte. In questo rapporto di compilazione che contiene le risposte e i punti più importanti delle interviste di tutti i partner del progetto, abbiamo concluso con la seguente classificazione:

**A**

#### Forma fisica e fattori di rischio legati alla salute.

Gli intervistati hanno riportato in questa categoria soprattutto le loro preoccupazioni relative all'aumento del rischio di malattie e problemi di salute cronici associati all'età (artrite reumatoide, diabete, malattie cardiache, morbo di Alzheimer, problemi di udito e di vista, ecc.) Queste condizioni pongono diverse sfide e incertezze in termini di mobilità e potrebbero portare a una riduzione della capacità funzionale e della partecipazione.

**B**

#### Rischi domestici, con le cadute come preoccupazione principale

(durante i lavori domestici, in bagno, ecc.), ma anche altri rischi come le malattie, i tagli e le ustioni. Spesso la vita autonoma e l'ambiente domestico, se non adeguatamente progettati per le nuove condizioni che i residenti devono affrontare con l'avanzare dell'età, presentano gravi rischi, alcuni dei quali sono:

- Salire e scendere le scale
- Tappeti sciolti
- Mobili fissi, oggetti difficili da trasportare
- IADL (Attività Strumentali della Vita Quotidiana) - cucinare
- Rischio di incendio da apparecchi elettrici

**C**

#### Fattori di rischio psicologico

L'umore basso, la depressione e l'ansia sono stati citati come fattori di rischio per la capacità funzionale e l'isolamento sociale. Gli anziani possono correre il rischio di isolamento sociale perché spesso hanno meno attività sociali e limitate opportunità di interazione sociale.

## D

### Salute mentale

Depressione, ansia e altri disturbi mentali possono essere più comuni negli anziani a causa delle sfide socio-sanitarie che devono affrontare. Molti anziani si sentono soli o pensano che non ci siano molte persone in grado di capirli. Inoltre, essendo in età avanzata, alcune persone si preoccupano di pensare al senso della vita e alla morte. I partecipanti italiani hanno sottolineato in modo più esplicito il problema dell'isolamento sociale per gli over 65, accompagnato dal timore di depressione e di non poter contattare nessuno. I partecipanti svedesi hanno sottolineato che è importante promuovere l'interazione sociale in vari modi per prevenire la malattia mentale o la solitudine, parlare e continuare a interagire.

Alcuni esempi del tipo di vita sociale sono:

- Partecipare a eventi sociali
- Bere un caffè insieme (accettare gli inviti)
- Prendere l'iniziativa nei contatti sociali quotidiani

## E

### Rischi esterni

- Cortili e marciapiedi scivolosi

## F

### Rischi digitali

La sicurezza digitale è una grande preoccupazione per tutti i senior intervistati. Esempi di preoccupazioni sono le frodi via SMS e via e-mail. Alcuni anziani sono ansiosi di computer e sono stressati dal digitale.

- Paura delle truffe (per telefono, di persona, online)
- Paura del computer/computerizzazione, stress da digitale,
- Problemi a ricordare molte password,
- Vendite telefoniche, telefonate, messaggi di testo ed e-mail da parte di una persona sconosciuta.



**La solitudine** è stata evidenziata come un problema che crea rischi sia psicologici che fisiologici. Alcuni hanno descritto che il rischio di sentirsi soli aumenta con l'avanzare dell'età, in parte perché la mobilità diminuisce e in parte perché amici e conoscenti muoiono.



#### **Insicurezza finanziaria**

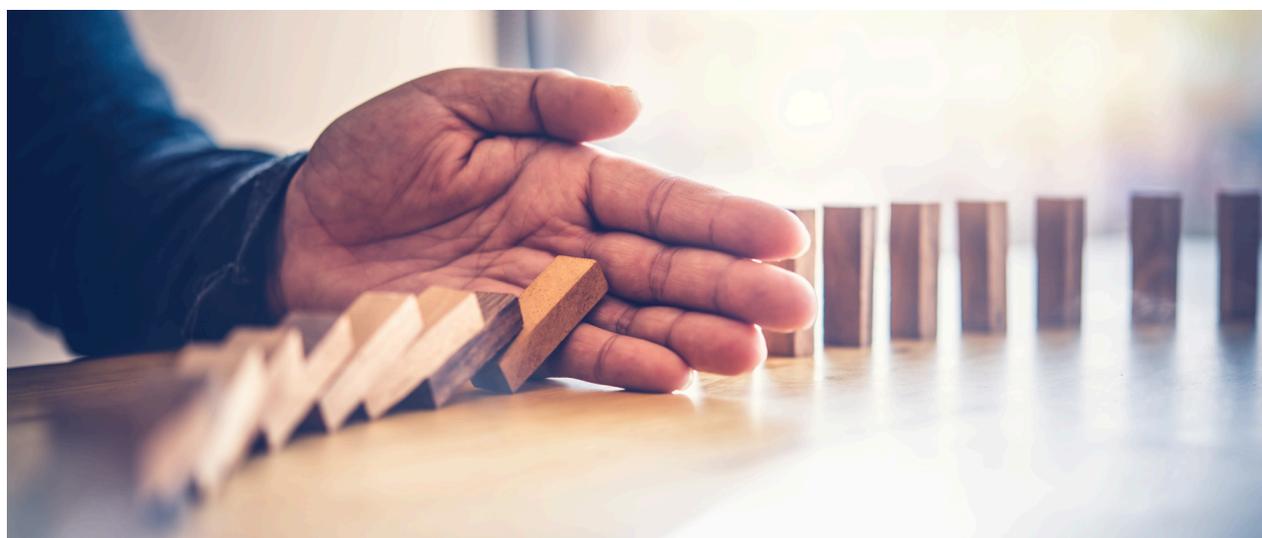
Alcuni anziani possono avere difficoltà finanziarie, soprattutto se sono in età pensionabile e la loro pensione non copre le loro esigenze. Anche i farmaci che devono assumere costano troppo e spesso non possono essere coperti dal reddito personale.



#### **Mobilità**

Per alcuni anziani muoversi è difficile e rischioso. Alcuni possono usare il bastone, ma non è comunque facile essere indipendenti come vorrebbero.

È interessante sottolineare che **alcuni intervistati non hanno identificato alcun fattore di rischio significativo o degno di nota nella loro vita quotidiana**. Un intervistato ha suggerito che forse i fattori di rischio sono diventati familiari con il tempo e che la valutazione del rischio è automatica e quotidiana. Questo è un rischio di per sé su cui dobbiamo essere cauti.



## 2. In base all'ambito del progetto e alle vostre esperienze personali, in che modo una metodologia di prevenzione e gestione del rischio migliorerebbe la vostra qualità di vita?

Gli intervistati hanno sottolineato quanto considerino importante, e fino a un certo punto "innovativa", l'opportunità di conoscere o applicare una metodologia di prevenzione e gestione dei rischi nella propria casa. Tutti i partecipanti hanno risposto positivamente e hanno dichiarato di essere disposti a imparare nuovi modi per prevenire e gestire i rischi e a conoscere cose che potrebbero migliorare la loro qualità di vita.

Una metodologia è molto utile perché anticipare e gestire i rischi dà alle persone il coraggio di uscire e incoraggia l'attività e la partecipazione, contribuendo a migliorare la qualità della vita. I settori che potrebbero trarre beneficio dall'implementazione di una metodologia di prevenzione e gestione dei rischi sono:



### **Prolungamento dell'autonomia personale**

- Assistenza nelle attività quotidiane. La maggior parte degli anziani intervistati è favorevole a ricevere aiuto se ha bisogno di aiuto per affrontare la vita quotidiana. Molti anziani intervistati si sono concentrati sulla parte fisica dell'autonomia, la capacità di rimanere mobili e di andare e tornare da luoghi e attività.
- Disponibilità di strumenti di assistenza (deambulatori, bastoni, corrimano, maniglie, ecc.)
- Igiene
- Supporto di memoria



### **Affrontare efficacemente i problemi di salute**

- Farmaci
- Appuntamenti



### **Gestire le sfide quotidiane**

- Gestione dei conti
- Prenotazione di appuntamenti
- Ricerca di informazioni
- Obblighi di attuazione, disegni di legge

## D

### Combattere la solitudine e l'isolamento

- Aumentare le opportunità di contatto sociale
- Permettere agli anziani di continuare le loro abitudini e routine.

## E

Diversi partecipanti hanno espresso la loro preferenza per la presenza di un mentore o di un professionista, medico o infermiere, che li visiti e dia loro istruzioni o linee guida, spiegando in modo semplice e comprensibile quali sono i pericoli di cui devono essere consapevoli ogni giorno. Inoltre, è importante per loro avere una sorta di opuscolo o meglio ancora un contatto regolare con questi mentori, in modo da aggiornare qualsiasi informazione necessaria, ad esempio un nuovo dispositivo tecnologico o un cambiamento nelle stanze. Inoltre, è bene che ogni informazione venga condivisa con le persone dell'ambiente familiare e con i loro assistenti informali.

## F

Le linee guida per una casa più sicura e i consigli per la vita quotidiana sono stati considerati importanti in termini di prevenzione dagli anziani. Per loro la prevenzione è estremamente importante perché salvaguarda la qualità della vita e permette di mantenere il massimo livello di autonomia.

Gli intervistati hanno parlato dell'invecchiamento come di un periodo con molte sfide, che influiscono significativamente sul benessere di una persona, e hanno anche detto che con l'aumento della longevità gli anziani dovrebbero cercare di rimanere attivi e produttivi il più a lungo possibile.

### 3. Utilizzate già qualche tipo di metodologia o soluzione per la prevenzione, la valutazione o la gestione del rischio nella vostra vita quotidiana?

Tutti gli intervistati di tutti i Paesi hanno fatto riferimento a varie pratiche e misure di prevenzione che hanno adattato nella loro vita quotidiana per affrontare le sfide di tutti i giorni in termini di prevenzione e gestione dei rischi. Non hanno menzionato alcuna metodologia stabilita che sia stata loro fornita o di cui fossero a conoscenza, il che dimostra che qualsiasi azione di prevenzione o gestione intraprendano, deriva dalla loro stessa valutazione (e da quella degli assistenti) dei loro bisogni. Ciononostante, cercano di applicare misure semplici per aumentare la sicurezza, basandosi sulla conoscenza esperienziale e sulla logica comune. Anche in questa domanda viene sottolineata l'importanza di uno specialista che fornisca linee guida e consigli utili. Le misure semplici segnalate dagli intervistati (in assenza di un piano di prevenzione e gestione dei rischi più elaborato e individualizzato) sono:



#### Utilizzo di ausili specifici

- Deambulatori, corrimano, maniglie
- Diversi tipi di raiser
- Sollevatori per scale
- Rollator e bastoni da passeggio
- Tappetini, strisce e nastri antiscivolo
- Barre doccia
- Sedili della toilette regolati



#### Utilizzo di servizi e applicazioni social prone.

- Questi servizi risparmiano energia agli anziani e li proteggono da attività rischiose (ad esempio le pulizie o i pasti a domicilio).
- Utilizzando il life clicker, in caso di emergenza possono premere il pulsante e parlare immediatamente con qualcuno. Le persone che usufruiscono di questo servizio riferiscono di sentirsi più indipendenti e sicure.



#### Strumenti tecnologici

- Smartphone o tablet, applicazioni video
- Dispositivi di misurazione della salute come il glucometro
- Telecamere

## D

### Support from the family and social environment

- Noticing what it is needed to change
- Helping into making changes happen
- Encouraging, promoting positiveness and autonomy
- Retaining activities that interest them in order to deal with isolation and keep their mental and psychological health at a good level. The regular contact with the neighbours was mentioned both as a safety precaution, and as a social contact

## E

**Stile di vita sano e attività fisica.** Prendersi cura di sé e conoscersi aiuta a gestire i fattori di rischio. Una dieta sana, un'adeguata attività fisica e un sonno adeguato sono importanti per prevenire i problemi di salute. Gli anziani comprendono la necessità di applicarli ogni giorno, se possibile. Per migliorare la salute fisica gli intervistati hanno suggerito:

- Utilizzare la riabilitazione fisica e l'esercizio fisico per migliorare la mobilità e la forza fisica.
- Utilizzo dei servizi a domicilio
- Passeggiate
- Frequentare le lezioni e le attività organizzate in palestra
- 

## F

**Avere il giusto atteggiamento.** Dedicare tempo a se stessi e adattare le attività al proprio modo di fare previene l'insorgere di fattori di rischio.

## G

**Preparazione finanziaria.** Un'altra misura di prevenzione o di sicurezza riguarda la gestione saggia delle risorse finanziarie, la scelta di investimenti adeguati e il risparmio per il futuro. La maggior parte degli anziani ha indicato la sicurezza finanziaria come importante perché dà loro la sensazione di essere assicurati dal fatto che, in caso di problemi di salute, avranno i mezzi finanziari per affrontare la difficoltà.

#### **4. In quale settore della vostra vita ritenete che la prevenzione e la gestione del rischio avranno il maggiore impatto?**

Tutti i settori sono considerati estremamente importanti dagli intervistati di tutti i Paesi del progetto. In Grecia, la sicurezza (8 intervistati) è l'aspetto più segnalato tra i quattro, e questo coincide con i risultati della letteratura, dove gli anziani considerano la sicurezza come la base per raggiungere qualsiasi altro obiettivo vantaggioso nella loro vita quotidiana. In Finlandia, gli intervistati hanno dichiarato che l'impatto maggiore della gestione del rischio è sulla salute fisica e sulla capacità funzionale. In Italia tutti i settori sono stati valutati come importanti.

#### **5. Prendereste in considerazione l'idea di farvi aiutare a correre un rischio positivo per poter fare qualcosa che volete o che vi piace?**

Anche a questa domanda la stragrande maggioranza degli intervistati ha risposto positivamente. La possibilità di fare o partecipare a più cose è stata accolta con grande favore, soprattutto quando si tratta di attività che stanno diventando troppo impegnative o che gli intervistati non possono più affrontare e non possono più permettersi.

Un altro aspetto importante è stata l'osservazione che l'aiuto non dovrebbe essere troppo invasivo, al contrario dovrebbe promuovere la socializzazione e l'esternalizzazione dei partecipanti, e offrire anche l'opportunità di fare qualcosa di diverso, o per una persona anziana di essere impegnata in un'attività significativa o interessante.

Infine, gli intervistati hanno sottolineato anche che l'assunzione di un rischio positivo dovrebbe essere accompagnata dalla sicurezza della vicinanza di una persona cara o dal rispetto di alcuni limiti relativi alla sua salute. Il consenso generale delle risposte è che il rischio è accettabile alle seguenti condizioni:



Avere una persona di riferimento per il monitoraggio e il sostegno



Il rischio è accettabile quando promette un'evasione dalla routine, o l'opportunità di fare qualcosa di diverso, o l'opportunità per una persona anziana di essere impegnata in un'attività significativa o interessante.

Per quanto riguarda le poche risposte scettiche, alcuni anziani hanno dichiarato la loro riluttanza a correre qualsiasi rischio, poiché temono di perdere lo status che hanno e, in generale, di perdere la loro attuale qualità di vita.

## **6. Considera la prevenzione e la gestione del rischio come qualcosa che potrebbe limitare la sua autonomia?**

IA questa domanda sono state date diverse risposte. Alcuni intervistati si sono detti d'accordo sul fatto che sarebbe senza dubbio qualcosa che rafforzerebbe la loro autonomia e li incoraggerebbe a fare di più. Altri intervistati hanno riferito che la gestione del rischio potrebbe avere l'effetto di renderli troppo cauti nelle attività e nei movimenti quotidiani, tanto da non osare fare cose ordinarie.

### **Gli intervistati italiani hanno posto alcuni presupposti che possono rendere la prevenzione e la gestione dei rischi altamente efficaci:**

- **Non essere complesso**
- **Non essere invasivo**
- **Non cambiare le abitudini**
- **Migliorare la sicurezza e l'autonomia**

Furthermore, for older people having a risk assessment and risk prevention methodology being applied into their daily living routines, would add confidence to them, knowing better the dangers they should be aware of and feeling safer to perform their daily activities. Also respondents highlighted that feeling safer through risk prevention and assessment is also something that in essence motivated them to do more and to engage into more activities.

## **2.2 Caregiver informali**

### **1. Avete conoscenze pregresse in materia di prevenzione e gestione dei rischi nell'assistenza domiciliare agli anziani?**

La maggior parte degli intervistati ha dichiarato di avere conoscenze pregresse sui temi della prevenzione e della gestione del rischio. Il punto importante di questa domanda era identificare le fonti di informazione citate. Le principali fonti di informazione sono state:

- **Professionisti della salute**
- **Famiglia e amici**
- **Corsi di formazione**
- **Ambiente di lavoro**
- **Comune, organizzazioni di assistenti e pazienti**
- **Servizi di assistenza domiciliare**

Anche il tipo di informazioni è stato considerato importante (ad esempio, ricevere le informazioni nelle fasi iniziali della malattia di un parente) e la portata della formazione, ad esempio l'attenzione deve essere rivolta non solo all'uso di dispositivi di assistenza, ma anche alla mobilità e alla prevenzione delle cadute.

## **2. Ritiene che la prevenzione e la gestione dei rischi siano importanti per svolgere al meglio le sue mansioni di assistente? Se sì, perché?**

Tutti gli intervistati hanno risposto positivamente a questa domanda. I caregiver considerano la gestione e la prevenzione dei rischi un valido aiuto nelle loro attività quotidiane e nei servizi di assistenza. Avere un piano di prevenzione dei rischi offre un senso di tranquillità e sicurezza ai caregiver, permette loro di gestire con maggiore sicurezza le situazioni di rischio e consente loro di risparmiare energie per fare altre cose, come mantenere o continuare i propri hobby. Con il supporto di un piano di prevenzione e gestione dei rischi, il caregiver può avere la possibilità di prendersi una pausa. Questo permette di migliorare la qualità della vita delle persone anziane, aiutandole a sentirsi capaci e indipendenti in molte cose della loro vita quotidiana, preservando il senso di rispetto di sé e della propria privacy, mantenendo una migliore salute mentale e fisica, aumentando il senso di sicurezza e di comfort di cui le persone anziane hanno bisogno nel loro spazio familiare. Qualsiasi alleggerimento temporaneo delle responsabilità dei caregiver può portare loro gioia e aiutarli a far fronte ai loro difficili compiti. Anche in questo caso i caregiver hanno menzionato diversi benefici:

- **Aiutarli ad applicare servizi migliori e più qualitativi**
- **Promuovere l'assistenza e le relazioni sociali**
- **Prolungare l'invecchiamento in loco**
- **Migliore gestione dell'ambiente e delle questioni di sicurezza**
- **Frequentazione della persona assistita in una casa di cura per intervalli o partecipazione ad attività di club**

Un altro aspetto importante è legato alla capacità di valutare correttamente e di assumere rischi nella vita quotidiana degli anziani. I caregiver hanno dichiarato che molti anziani sarebbero disposti ad assumersi un rischio logico, tuttavia molti di loro hanno difficoltà a percepire, anticipare, proteggersi e gestire immediatamente un rischio, oppure non sono in grado di valutare correttamente e prendere decisioni giuste a causa di molte ragioni come la presenza di una malattia. In questo caso, i caregiver dovrebbero sapere come aiutare i loro beneficiari a prendere le decisioni giuste.

## **3. In quale settore della vita dei vostri beneficiari ritenete che la prevenzione e la gestione dei rischi avranno il maggiore impatto?**

Così come gli anziani, anche i caregiver si sentono legati in un circolo virtuoso di cui il mantenimento dell'uno garantisce l'esistenza dell'altro. Il mantenimento di un ambiente sicuro e di condizioni di salute fisica e mentale garantisce una maggiore autonomia dell'anziano con un conseguente miglioramento delle relazioni sociali e un minor carico di lavoro per il caregiver.

**A**

**In termini di autonomia, la prevenzione e la gestione dei rischi consente agli anziani di:**

- continuare a svolgere il maggior numero possibile di attività
- prendere decisioni da soli
- ricordare le cose da fare da soli (attività, assunzione di farmaci, scadenze)

**B**

**Per quanto riguarda la salute mentale e fisica è possibile:**

- evitare un rapido decadimento degli anziani
- evitare ai caregiver di gestire il carico assistenziale e proteggere la loro vita familiare/sociale
- aumentare la volontà di fare dei senior

**C**

**La sicurezza è stata considerata un fattore fondamentale. Quando il caregiver si sente al sicuro, può essere più rilassato. Sapere che i rischi per la sicurezza sono stati valutati in anticipo lo rende più tranquillo anche in sua assenza. Un intervistato ha detto che tenere conto della sicurezza antincendio riguarda anche altre persone, come i vicini che vivono nello stesso condominio.**

**La sicurezza permette agli anziani di:**

- trovare e aiutare a raggiungere luoghi dove incontrare altre persone
- aumentare il networking socializzando in modo sicuro

**D**

**Contatti sociali. Il buon umore del caregiver è mantenuto da amici e familiari stretti e il mantenimento dei contatti è stato considerato importante. Anche la partecipazione ad attività di gruppo è stata considerata importante, in quanto aiuta a mantenere i contatti sociali con altre persone, anche in situazioni in cui gli amici non sono più attivamente coinvolti nella vita. Altri benefici del contatto sociale riguardano:**

- protezione contro possibili ulteriori cadute e incidenti in casa
- garantire che l'ambiente sia adatto alla mobilità, alle abitudini, alle necessità
- non percepisce/sente di essere in pericolo a casa o all'esterno
- trovare soluzioni adeguate, non invasive e di facile utilizzo in base alle esigenze e alle abitudini dell'età

#### **4. Utilizzate già qualche tipo di metodologia o soluzione per la prevenzione, la valutazione o la gestione del rischio nella vostra vita quotidiana?**

AAnche in questo caso, gli intervistati di tutti i Paesi del progetto non hanno menzionato alcuna metodologia specifica di valutazione o gestione del rischio, ma piuttosto hanno fatto riferimento a misure quotidiane di evasione del rischio, come ad esempio:

- pantofole anti-scivolo, tappeti al posto dei tappetini per evitare cadute
- maniglie e gradini per doccia e vasca da bagno
- camminatore
- montascale
- altezza delle gambe del letto e del divano
- aperture delle porte allargate
- Disporre gli alimenti nel frigorifero in modo che non si rovinino.
- contatti sul cellulare delle persone anziane per chiamate istantanee
- pulsante di emergenza
- uso del telefono cellulare in caso di emergenza
- informazioni attraverso libri e internet sulla prevenzione dei rischi
- frequenti controlli medici
- controllo dei farmaci
- supporto psicologico per l'empowerment e l'incoraggiamento nelle difficoltà
- ausili per la deambulazione, adattamenti della casa, ringhiere, collocazione spaziale dei mobili
- allarme wireless nella zona di cottura
- gli spazi domestici devono essere il più possibile liberi da ostacoli.
- seguire una routine ripetitiva e familiare nella vita quotidiana
- telecamere per il controllo remoto
- Attività come la frequentazione di un club della memoria
- stimolazione sociale
- Rimozione dei coltelli affilati

Tutti i caregiver hanno dichiarato di non avere una formazione professionale, e la maggior parte di loro non ha seguito corsi specifici sulla prevenzione dei rischi; solo due lo hanno fatto. La loro capacità di gestire le situazioni di rischio quotidiane deriva dall'esperienza vissuta accanto alla persona di cui si prendono cura e dalla conoscenza delle sue abitudini, dei suoi bisogni e del suo comportamento. Sulla base di ciò, tutti cercano di creare un ambiente sicuro e familiare affidandosi al buon senso e all'esperienza personale. Uno degli intervistati ha dichiarato di aver ricevuto una formazione di primo soccorso ed essere in grado di fornire le nozioni di base in caso di necessità.

## 2.3 Esperti - focus group

1

**Come valutate le vostre competenze in materia di prevenzione e gestione dei rischi?**

Per quanto riguarda la prevenzione e la gestione dei rischi nell'assistenza domiciliare agli anziani, la maggior parte dei partecipanti ha riferito che l'aggiornamento delle conoscenze e delle competenze è sicuramente un aspetto da considerare. Tutti concordano sulla complessità della prevenzione e della gestione dei rischi, che richiede molte competenze multidisciplinari e impone la necessità che ciascuno di essi sia più preparato e migliori in aree complementari.

Tutti hanno concordato sul fatto che l'applicazione della valutazione e della gestione del rischio basata su una metodologia comune (su scala nazionale) per l'assistenza alla comunità sarebbe stata vantaggiosa, in quanto avrebbe permesso di effettuare più facilmente le proprie valutazioni, ma anche di fare confronti e di trarre conclusioni preziose. In particolare, coloro che esercitano professioni come quella infermieristica, che si occupano di preparazione alle emergenze e devono valutare regolarmente il benessere di una persona anziana, hanno segnalato la necessità di una pianificazione meticolosa e di aggiornamenti costanti.

Tutti i partecipanti hanno concordato sul fatto che le conoscenze di cui dispongono non sono complete e non sono in linea con le nuove esigenze, come gli ambienti adatti agli anziani e la tecnologia. Inoltre, in questa parte della conversazione è stato detto che molti caregiver informali non hanno alcuna conoscenza dei servizi di base che devono fornire, e questo è un fattore di rischio molto grande per i beneficiari più anziani.



2

**Descrivete eventuali metodi, strumenti o interventi di prevenzione e gestione dei rischi che avete utilizzato nel vostro lavoro o che ritenete utili. Spiegate anche perché.**

PI partecipanti nel campo della prevenzione e della gestione dei rischi nell'assistenza domiciliare agli anziani hanno citato diversi metodi e strumenti. La maggior parte ha fatto riferimento a un modulo di valutazione iniziale utilizzato nel proprio lavoro, in cui vengono registrati tutti i possibili rischi presenti nell'ambiente domestico per il beneficiario.

Questo tipo di valutazione si basa sul contatto tra i caregiver e l'anziano e i caregiver informali. I partecipanti hanno sottolineato l'importanza di conoscere i bisogni della persona prima di intervenire. Più si conosce la persona anziana, più è facile identificare e rimuovere i fattori di rischio dall'ambiente quotidiano. La procedura di compilazione del piano di valutazione offre anche l'opportunità di parlare e osservare la persona anziana. L'esperienza del caregiver nel lavoro con gli anziani è stata citata come un fattore di supporto alla valutazione e alla gestione del rischio, e la discussione e la comunicazione tra i caregiver sulla salute dell'anziano sono state considerate importanti.

Gli esperti hanno anche proposto di utilizzare un rapporto di preoccupazione, se necessario. Hanno affermato che qualsiasi misura di prevenzione è di vitale importanza per evitare eventi spiacevoli. La valutazione deve essere in grado di identificare i potenziali rischi di caduta, garantire una corretta gestione dei farmaci e affrontare qualsiasi problema di sicurezza; attraverso questo strumento gli operatori adottano le misure preventive necessarie durante il loro intervento per ridurre al minimo i rischi.

Tra le misure citate figurano: l'installazione di maniglioni nei bagni, la garanzia di un'illuminazione adeguata in tutta la casa (in particolare nelle ore notturne) e la rimozione di qualsiasi pericolo che possa causare una caduta, come cavi, tappeti, ecc. È stata anche menzionata l'implementazione di sistemi per ricordare e conservare i farmaci, dato che quasi tutti i beneficiari assumono qualche tipo di medicinale.

Tuttavia, diversi intervistati hanno affermato di controllare regolarmente il benessere delle persone anziane e dei loro assistenti familiari. Ciò può includere il monitoraggio della loro salute fisica e mentale, nonché la valutazione della sicurezza del loro ambiente di vita.

Una comunicazione coerente e regolare con gli operatori sanitari può essere un fattore critico per identificare e affrontare qualsiasi rischio potenziale. È stata anche menzionata la creazione di un piano per le emergenze, che può includere la conoscenza di chi contattare in caso di emergenza, la registrazione di tutti i dettagli dei contatti di emergenza e la garanzia che l'anziano abbia accesso a un telefono o a un sistema di notifica di emergenza.

## Metodi indicativi citati:

### A

#### Autonomia - mobilità

- Utilizzo della domotica
- Ispezioni per individuare i punti critici dell'abitazione: lista di controllo dei punti critici.
- Maniglioni, sollevatori, ausili / dispositivi di protezione
- Rimozione degli ostacoli in casa (ad es. tappeti)

### B

#### Salute mentale e fisica

- Valutazione continua e globale del rischio
- Piani di evacuazione
- Incontri con lo psicologo
- Fisioterapia
- Laboratori per le capacità residue
- Lettura
- Pet therapy
- Ginnastica dolce
- Stimolare le opportunità di socializzazione per evitare la depressione degli anziani

### C

#### Tecnologia - monitoraggio e vita assistita

- Controllo periodico dei parametri con telemonitoraggio
- Domotica assistita / telemedicina domotica
- Piattaforme per la stimolazione cognitiva (es. Intellica - [www.Intellica.it](http://www.Intellica.it))

### D

#### Socializzazione – rapporto con l'esterno

- Spazi comuni per le attività
- Collaborazione con le associazioni
- Volontari interni ed esterni

### 3

## Come valutate l'impatto dell'attuazione dei principi di prevenzione e gestione del rischio precedentemente citati sulla qualità della vita degli anziani?

La maggior parte dei partecipanti al focus group ha riferito che l'impatto degli interventi di prevenzione dei rischi è positivo quando i beneficiari o i loro caregiver comprendono molti dei rischi per la salute e apportano molti dei cambiamenti suggeriti. Tuttavia, è stato riferito che le cose diventano più difficili se le persone anziane sono lasciate sole, senza un ambiente familiare, o nei casi di persone con condizioni croniche (ad esempio, demenza) in cui i beneficiari sono riluttanti ad apportare cambiamenti o hanno bisogno di molto più tempo per comprendere l'importanza della prevenzione dei rischi. In questi casi, è stato detto che potrebbe insorgere un problema di salute o un'altra emergenza e quindi l'importanza della prevenzione per affrontare un potenziale rischio in modo tempestivo andrebbe persa.

Gli intervistati hanno notato che anticipare i rischi può prolungare il tempo di vita a casa ed evitare l'istituzionalizzazione/ospedalizzazione. Anche l'aspettativa di vita può essere prolungata e la forma fisica può essere mantenuta, e l'anticipazione può prevenire le cadute in casa. Anticipare e gestire i rischi porta anche un senso di sicurezza nella vita quotidiana dell'anziano.

#### A

##### Autonomia - mobilità

- La sicurezza del caregiver e dell'anziano vanno di pari passo
- Sostegno alle persone anziane affinché possano svolgere le loro attività in modo indipendente
- Prevenzione delle cadute

#### B

##### Salute mentale e fisica

- La ginnastica aiuta a prolungare le capacità fisiche
- Intervenire sui primi segni di demenza
- Prevenire le situazioni che possono innescare il processo di deterioramento delle capacità fisiche e cognitive residue.



#### **Tecnologia - monitoraggio e vita assistita**

- Mantiene il controllo e interviene tempestivamente
- Accelera l'aiuto e facilita l'intervento
- Facilita la qualità della vita
- Mantiene le funzioni mentali ed evita il declino prematuro



#### **Socializzazione - rapporto con l'esterno**

- Previene il processo di deterioramento delle capacità fisiche e cognitive residue.
- Aumenta il benessere
- Mantiene le funzioni mentali e previene il declino prematuro



**Su quali soluzioni di prevenzione e gestione del rischio vorreste saperne di più? Perché? Ai partecipanti viene poi chiesto di specificare le competenze o le conoscenze che vorrebbero acquisire e la loro motivazione.**

Diversi partecipanti alla discussione hanno affermato che sarebbe particolarmente interessante saperne di più sugli interventi preventivi per ridurre i rischi mentre gli anziani utilizzano le nuove tecnologie, come ad esempio i sensori per registrare i segni vitali e prevenire le cadute, l'applicazione di promemoria per i farmaci, ecc. Per gli intervistati è molto importante sapere quando intervenire in modo efficace e quali strumenti utilizzare per farlo.

Ciò che è sembrato particolarmente utile a quasi tutti è stata la conoscenza di nuovi strumenti e metodi scientifici per la prevenzione dei rischi a casa, che miglioreranno le loro conoscenze e competenze nel loro ambiente di lavoro.

### Soluzioni menzionate:

- Condivisione delle responsabilità e dei canali di comunicazione
- Utilizzo di tecnologie assistive, domotica
- Organizzazione di iniziative di socializzazione per l'innovazione dei servizi
- Creazione di una serie di indicatori per la prevenzione e la gestione dei rischi nei servizi di assistenza domiciliare (da inserire nel sistema)
- Creazione di una figura permanente di risk manager che verifichi costantemente le situazioni di rischio e attivi azioni di prevenzione per evitarne il verificarsi (anche per prevenire le malattie professionali)
- Formazione sui rischi nei servizi di assistenza domiciliare, per gli operatori

### Competenze menzionate:

- Sorveglianza sanitaria a contatto con gli anziani
- Igiene alimentare a casa
- Avere un rapporto di fiducia e di ascolto con le famiglie e gli utenti
- Insegnare ai familiari come gestire l'anziano a casa propria
- Fare una valutazione efficiente del rischio domestico
- Formazione all'assistenza di base per i caregiver informali

5

**In che modo la prevenzione e la gestione dei rischi possono essere combinate con l'assistenza domiciliare e con altri principi di age friendly che volete menzionare in base alla vostra esperienza?**

Al fine di ottenere la migliore assistenza possibile per la persona, la maggior parte dei partecipanti concorda sulla necessità di attuare prima un piano di prevenzione completo per evitare potenziali rischi per gli anziani nell'ambiente domestico. Questo è particolarmente importante perché aiuta a gestire meglio l'insorgere di problemi di salute improvvisi o altre emergenze durante l'assistenza e contribuisce al raggiungimento di una buona comunicazione tra gli anziani e i loro caregiver, alla capacità di mantenere la funzionalità e l'autonomia/indipendenza della persona, ma anche a creare una società amichevole nei confronti degli anziani.

6

**[Secondo la sua esperienza, cosa è particolarmente importante che gli anziani sappiano per poter seguire le linee guida per la prevenzione e la gestione dei rischi da parte di chi li assiste?**

I partecipanti hanno riferito che l'accettazione da parte dell'anziano dei consigli dei caregiver sulla prevenzione dei rischi è legata al livello socio-economico dell'individuo, alla qualità del rapporto e della comunicazione tra le due parti e al fatto che l'anziano abbia problemi di salute mentale. Quasi tutti concordano sul fatto che se gli anziani ricevono una spiegazione chiara ed esaustiva, in modo concreto, dell'impatto che i fattori di rischio possono avere sulla loro salute, questo può funzionare positivamente nel far accettare loro i consigli di prevenzione.

Inoltre, ripassare più volte le linee guida con l'anziano lo aiuta a recepire e comprendere le istruzioni. Una sfida per i caregiver è rappresentata dal fatto che le persone anziane spesso vogliono prendere decisioni da sole, il che potrebbe rendere difficile l'interiorizzazione e l'applicazione delle istruzioni. Ad esempio, il dosaggio e la conservazione dei farmaci potrebbero essere confusi dal punto di vista del caregiver, se l'anziano non è disposto ad accettare le istruzioni. Riconoscere le proprie capacità e condizioni e riconoscere di aver bisogno di aiuto non è facile per gli anziani, secondo gli intervistati, e questo influisce sul modo in cui agiscono sulle istruzioni.

Anche la memoria e l'umore degli anziani influiscono sulla loro capacità di ricevere istruzioni. Se una persona anziana è molto depressa, ansiosa o timorosa, potrebbe essere difficile seguire le istruzioni. Allo stesso modo, molte persone anziane con problemi di memoria possono non riconoscere di essere malate, rendendo difficile seguire le istruzioni e agire di conseguenza.

**Ciò che conta è il modo in cui il caregiver comunica con l'anziano. Il caregiver deve ascoltare, rispettare e trattare con empatia.**

**I caregiver devono convincere e aiutare i loro beneficiari:**

- **Comprendere l'importanza delle proprie azioni e gli effetti che esse hanno sugli altri o sulla propria sicurezza**
- **Far capire e accettare che ciò che spesso percepiscono come una "forma di controllo" è per il loro bene (gestione di vari aspetti della vita quotidiana di una persona anziana)**
- **Far conoscere, sensibilizzare e facilitare l'accettazione delle direttive**
- **Accettare tecnologie che ricordino le procedure (avvisi, promemoria digitali)**
- **Accettare informazioni di base molto chiare e semplici sui rischi quotidiani**
- **Anche l'assistente deve essere pronto a mantenere la normalità e a reagire a qualsiasi evento imprevedibile**

# 3. Sintesi dei risultati chiave dei casi di studio identificati dai partner

## 3.1 Italia

**1.** Per una **persona anziana** è fondamentale essere autonoma (poter fare la spesa e svolgere le attività quotidiane in modo sicuro). Inoltre, è necessario avere la capacità di contatto e di socializzazione e conoscere le opportunità sociali e di rete nella zona in cui si vive.

Per gli anziani affetti da una malattia cronica, pur essendo importante mantenere il massimo livello di autonomia possibile, ciò che li preoccupa è evitare al massimo di essere un peso per la famiglia. Tuttavia, in molti casi le persone affette da una malattia cronica o sottoposte a cure a lungo termine non sono in grado di svolgere da sole le normali attività domestiche e hanno bisogno di un'assistenza costante per evitare situazioni rischiose.

Che sia totalmente autonomo o meno, dai casi di studio descritti emerge che il contatto sociale è prezioso, soprattutto perché una malattia cronica può contribuire all'isolamento della persona anziana.

**2.** Per i **caregiver informali**, una questione cruciale è trovare un buon equilibrio tra lavoro, attività di cura e vita privata. È inoltre molto importante l'esistenza di una rete sociale territoriale come punto di riferimento, dove trovare servizi per essere assistiti nella loro cura quotidiana e avere accesso a informazioni su tecnologie e supporti per prevenire e gestire situazioni di rischio e incidenti, al fine di aumentare la sicurezza e l'autonomia dei loro beneficiari.

### Tale supporto è in grado di aiutarli a:

- Gestire meglio la sicurezza dell'ambiente e delle attività,
- Aumentare l'autonomia dei loro beneficiari il più a lungo possibile;
- Per garantire una maggiore sicurezza;
- Per trovare informazioni chiare, sulle metodologie, sui corsi;
- Per evitare di aumentare il carico assistenziale;
- Promuovere l'assistenza e le relazioni sociali;
- Per prolungare la vita a casa / non in strutture residenziali



**3.** Ciò che sembra sempre più importante per gli **assistenti formali** è aggiornare le loro conoscenze sulla prevenzione e sulle soluzioni di gestione del rischio, soprattutto al giorno d'oggi con l'avanzamento di vari sistemi di monitoraggio e rilevamento della vita assistita. Questi sistemi dovrebbero basarsi sullo sviluppo di una serie di indicatori per la prevenzione e la gestione dei rischi nei servizi di assistenza domiciliare. Una buona soluzione potrebbe essere l'implementazione di uno strumento di valutazione del rischio per identificare facilmente (e in modo semplice e intuitivo) i potenziali pericoli e sviluppare piani di gestione del rischio personalizzati per gli anziani in assistenza domiciliare.

A tal fine, l'implementazione di un sistema di supporto completo basato su un modello di assistenza collaborativa, che favorisca la collaborazione tra le famiglie, gli operatori sanitari, i servizi sociali e le organizzazioni della comunità, è un'opzione promettente. È importante anche l'assistenza ai caregiver formali:

- **Essere costantemente aggiornati, conoscere i protocolli pratici di gestione (anche per i caregiver informali) e avere una "visione a 360°": valutazione, monitoraggio, rimozione e/o gestione del rischio è un compito continuo**
- **La necessità di implementare quadri etici e linee guida etiche per lo sviluppo e l'uso responsabile delle tecnologie di prevenzione dei rischi nell'assistenza agli anziani**

## 3.2 Svezia

Gli studi di caso provenienti dalla Svezia hanno sottolineato come la sicurezza digitale sia una preoccupazione molto grande, basata principalmente sulla possibilità di frodi e minacce, soprattutto online ma anche a casa.

In Svezia, quasi tutto, dalle operazioni bancarie alla gestione delle visite mediche, viene fatto tramite computer o telefoni cellulari. Inoltre, la crescente alfabetizzazione digitale delle persone anziane permette loro di utilizzare vari servizi e applicazioni, tuttavia (dato che per molti di loro si esaurisce con le nozioni di base) rappresenta una fonte fruttuosa per le frodi.



Oltre a questo aspetto, i casi di studio svedesi hanno verificato molte esigenze di vita quotidiana degli anziani per utilizzare la prevenzione e la gestione dei rischi:

- **Partecipare a occupazioni quotidiane più significative**
- **Entrare in contatto con organizzazioni no-profit in cui impegnarsi in attività significative (ad esempio, aiutare gli altri attraverso il volontariato)**
- **Affrontare il problema della solitudine. Molte persone hanno bisogno di compagnia, soprattutto in determinati momenti o attività come il pranzo o la cena, e trarrebbero beneficio dall'accesso a diverse reti sociali**
- **Impegnarsi in un maggiore allenamento fisico**
- **Ottenere assistenza con la formazione e il supporto digitale**
- **Ottenere supporto per gestire i vari problemi psicologici legati all'invecchiamento, ad esempio essere vedovi, pensare alla morte o avere un declino della mobilità. In questi casi è molto utile ricorrere a qualche forma di consulenza, poiché queste situazioni possono essere molto stressanti per gli anziani che vivono in comunità**

Un'altra questione importante è legata alla disponibilità degli anziani che vivono a casa a ricevere aiuto. Molti di loro, infatti, dimostrano di non chiedere o attendere sempre l'aiuto dei servizi di assistenza domiciliare. Per questo è importante che ricevano informazioni chiare e che siano informati sul tipo di pericolo in cui possono incorrere in un ambiente domestico, su come ottenere aiuto e su dove ottenerlo.

## 3.3 Grecia

I casi di studio greci hanno sottolineato la necessità di regolare correttamente l'ambiente domestico degli anziani (mobili, spazi vuoti, ecc.) in modo da ridurre al minimo le possibilità di incidenti (ad esempio, cadute).

Oltre a questo aspetto, è importante che la loro salute e il loro stato fisico siano monitorati quotidianamente da apparecchiature per la vita assistita.

I risultati degli studi di caso riportano la necessità di ampliare ulteriormente la gestione e la prevenzione dei rischi, per coprire questioni come l'applicazione di una dieta e di un'alimentazione corretta e l'esecuzione di esercizi fisici e sessioni di fisioterapia. Inoltre, è necessario incoraggiare gli anziani a seguire i loro hobby (ad esempio, giardinaggio, shopping).



Ancora una volta nei casi di studio greci vediamo la necessità di consulenza, come strumento per superare il peso psicologico (stress, depressione) e per trovare modi per continuare a essere sociali e attivi.

Per le persone anziane affette da una malattia cronica o con autonomia limitata, la gestione del rischio può contribuire alla protezione da lesioni o ustioni provocate da apparecchi e strumenti elettrici o meccanici (come il forno, il piano cottura o il microonde, che rappresentano indubbiamente il rischio maggiore se usati in modo improprio), all'uso di promemoria per i farmaci e all'uso di apparecchiature di monitoraggio.

## 3.4 Finlandia

In Finlandia gli studi di caso hanno anche evidenziato il ruolo della prevenzione e della gestione dei rischi per la sicurezza e la qualità della vita sia degli anziani che dei loro caregiver:



- Funzionamento fisico: rischio di cadute, evitare il declino della forma fisica, aiutare a gestire le malattie della memoria, le vertigini e la perdita di memoria.
- Funzionamento psicologico: affrontare la vita quotidiana, solitudine, isolamento, depressione, sentirsi insicuri, sentirsi in colpa; sentirsi stanchi, sentirsi insicuri, sbalzi d'umore, paura, delusioni.
- Funzionamento sociale: contatti limitati con la famiglia e gli amici. I deficit sensoriali aumentano la soglia di contatto con gli amici e l'accesso alle attività ricreative per le persone anziane. isolamento in casa, riluttanza a uscire, contatti limitati con i familiari più stretti
- Fattori di rischio nell'ambiente domestico: casa vecchia, scale ripide, funzioni domestiche quotidiane su piani diversi

# 4. Sintesi delle politiche nazionali e delle buone pratiche dei paesi partner

## 4.1 Italia

In termini di politiche nazionali, il governo italiano ha adottato diverse politiche e programmi. Nel **2013 il Quadro nazionale per l'assistenza a lungo termine** ha definito i diversi livelli di assistenza e fissato gli standard per la fornitura di servizi, anche per chi vive a casa, mentre il Piano d'azione nazionale per l'invecchiamento attivo ha promosso un invecchiamento attivo e in buona salute attraverso varie strategie, tra cui:

- **Offrire opportunità di partecipazione sociale e di integrazione degli adulti più anziani.**
- **Offrire opportunità di apprendimento e di formazione**
- **Offrire sostegno alla prevenzione sanitaria e a stili di vita sani.**

Anche l'istituzione dell'"**Assistenza domiciliare integrata per anziani**" si è concentrata sui servizi di assistenza domiciliare integrata a persone anziane fragili attraverso un'équipe multidisciplinare di professionisti sanitari. I servizi comprendono:

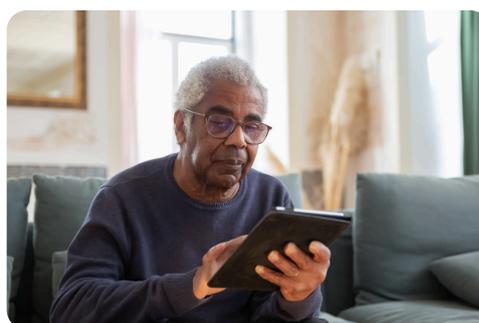
- **Assistenza medica e infermieristica a domicilio**
- **Terapia riabilitativa**
- **Supporto sociale**
- **Modifiche alla casa**

Lo strumento fondamentale di pianificazione del Ministero per la prevenzione, in vigore dal 2005, è il **Piano Nazionale di Prevenzione (PNP)**: un documento strategico che stabilisce gli obiettivi e gli strumenti per la prevenzione, che vengono poi adottati a livello regionale con i Piani Regionali. Esso contiene:

- **Linee guida nazionali / standard di sicurezza per l'assistenza domiciliare**
- **Valutazione del rischio globale**
- **Protocolli di prevenzione e gestione e responsabilità (anche per i caregiver)**
- **Qualifiche e certificazioni**
- **coordinamento con altri enti sanitari**

Nel contesto regionale, è importante che le autorità sanitarie locali abbiano la flessibilità necessaria per adattare politiche di assistenza domiciliare adatte alle esigenze specifiche e ai dati demografici delle loro aree. Ad esempio, il Piano Regionale di Prevenzione - PRP è un sistema di sorveglianza della salute pubblica che raccoglie informazioni dalla popolazione over 65 residente in Italia sui fattori di rischio sanitari e comportamentali legati all'insorgenza o alle complicanze delle malattie croniche non trasmissibili. Esistono inoltre numerose iniziative e servizi di vario tipo che facilitano la vita quotidiana degli anziani attraverso

- **Servizi di assistenza domiciliare personalizzati**
- **Servizi che forniscono supporto emotivo e contribuiscono a evitare la solitudine e le malattie mentali.**
- **Servizi di teleassistenza, compresi i sistemi di chiamata di emergenza**



## 4.2 Svezia

L'Ente nazionale svedese per la salute e il benessere evidenzia tre misure preventive che impediscono efficacemente le cadute degli anziani. Tali misure sono l'allenamento fisico, l'adattamento all'ambiente (tra l'altro con vari ausili) e le punte in condizioni stradali invernali.

Secondo l'Agenzia svedese per la salute pubblica, le malattie mentali sono comuni tra gli anziani e il gruppo con il più alto tasso di suicidi è quello degli uomini sopra gli 85 anni. L'Agenzia per la salute pubblica elenca alcune misure che possono prevenire le malattie mentali. Tra queste, la conoscenza della malattia mentale e la capacità di utilizzare la tecnologia digitale per ridurre l'isolamento e la solitudine. La tecnologia digitale è sempre più utilizzata come complemento per aumentare l'indipendenza, la partecipazione e la sicurezza degli anziani e quindi anche il benessere. La ricerca in questo campo è limitata, ma ciò che è disponibile dimostra che l'educazione e l'uso del computer e di Internet possono ridurre la solitudine degli anziani. È stato dimostrato che l'attività fisica previene la depressione e addestra il personale a riconoscere i fattori di rischio di suicidio negli anziani.



Un importante intervento dalla Svezia riguarda l'associazione no-profit Äldre Kontakt, che lavora per rompere l'isolamento degli anziani isolati in Svezia. Le attività di Äldrekontakt comprendono oggi un totale di 94 gruppi in 40 località della Svezia. Ogni mese, permettono a circa 700 ospiti di incontrarsi, con circa 1.000 volontari in tutto il Paese.

Un'altra iniziativa si riferisce alle persone affette da Alzheimer, attraverso la fornitura di supporto digitale per le persone colpite dalla malattia. <https://www.alzheimerguiden.se/>

Lo scopo della guida è diffondere informazioni e, in qualche modo, fungere da cassa di risonanza per le persone con diagnosi di Alzheimer. I fondatori vogliono anche che la guida cambi l'immagine della malattia e riduca lo stigma della diagnosi. Nella guida si trovano brevi filmati e testi di un gruppo di riferimento a cui è stato diagnosticato l'Alzheimer. Questo per, oltre a diffondere informazioni, aiutare le persone che si rivolgono alla guida a sentirsi meno sole. I contenuti della guida sono suddivisi in diverse aree, le esperienze e i vissuti di altre persone, la scuola cognitiva, la conoscenza e la comprensione della malattia, i consigli basati sulla ricerca su cosa fare per sentirsi bene, le informazioni su dove cercare aiuto nella comunità, i consigli per pianificare le finanze e le leggi per rendere più facile la vita di tutti i giorni, nonché il sostegno e i consigli per avere relazioni funzionanti e come parlare della malattia e dei bisogni che si hanno.



Per quanto riguarda la salute fisica, l'iniziativa "Senior alert" è un registro nazionale di qualità e uno strumento di supporto alla prevenzione delle cure; prevenzione per gli anziani a rischio di cadute, ulcere da pressione, perdita di peso, sviluppo di malattie orali e/o problemi di disfunzione vescicale. Senior Alert si rivolge principalmente agli operatori sanitari, ma contiene anche informazioni per gli anziani e i loro familiari. <https://www.senioralert.se/english/>



## 4.3 Grecia

In Grecia la prevenzione e la gestione dei rischi nella comunità appartengono al livello dell'assistenza sanitaria primaria (Primary Health Care, PHC), che viene riformata a livello nazionale, regionale e locale, attraverso l'organizzazione e la definizione di procedure rilevanti per lo sviluppo e l'erogazione dell'assistenza sanitaria, con un'attenzione particolare alla salute della comunità e alla promozione della salute, e con un'enfasi sulla prevenzione e sull'educazione sanitaria, concentrandosi sul cittadino, sulla famiglia, sui gruppi sociali vulnerabili e, in generale, sulla difesa della salute pubblica. Per questo motivo è stata istituita l'Istituzione delle Unità Sanitarie Locali, collegata con:

- **La promozione e l'educazione alla salute della popolazione, nonché lo sviluppo di interventi e azioni pertinenti a livello familiare, lavorativo, scolastico e in generale in tutta la comunità, in collaborazione con le agenzie e le strutture di assistenza e solidarietà sociale, nel contesto di un monitoraggio sistematico.**
- **La salute della popolazione, la consulenza e il sostegno alle persone e alle famiglie, l'individuazione delle malattie mentali e dei casi di dipendenza,**
- **L'educazione e la guida di individui e famiglie nella gestione di malattie croniche e di situazioni ad alto rischio per la salute.**



## **Tuttavia, finora non esiste un programma specifico a livello nazionale che si concentri esclusivamente sulla prevenzione e sulla gestione dei rischi.**

Per quanto riguarda l'offerta di assistenza agli anziani a livello regionale e locale, le principali istituzioni attualmente in funzione sono:

- **"Case di cura" (tariffe in base ai mezzi)**
- **Programmi di "Aiuto a domicilio" (forniti dai comuni, gratuitamente). In questo programma un'unità mobile composta da un medico, un assistente sociale, un'infermiera e un'assistente domestica visita gli anziani a basso reddito che vivono nella comunità per offrire loro un'assistenza medica primaria, un aiuto domestico e anche per aiutarli a organizzare vari obblighi sociali.**
- **I programmi di "teleassistenza" (forniti dai comuni, gratuitamente), si riferiscono all'assistenza fornita alle persone anziane che vivono in aree remote o con problemi di mobilità.**
- **I "Centri di assistenza aperti" (ΚΑΠΗ) (forniti dai comuni, a titolo gratuito) e i "Centri di assistenza diurna" (ΚΗΦΗ) (forniti principalmente dai comuni, a titolo gratuito) sono centri in cui gli anziani possono recarsi e trascorrere alcune ore in modo creativo.**

Una buona pratica si riferisce alla Direzione dell'Assistenza Sanitaria Primaria del Ministero della Salute, responsabile per le questioni di informazione, sensibilizzazione, prevenzione, educazione sanitaria, protezione e promozione della salute, che, in collaborazione con la Società Gerontologica e Geriatrica Greca, ha costituito il Programma Pilota Nazionale "IPIONI" rivolto alle persone di età pari o superiore ai 55 anni, al fine di informarle sull'individuazione e la diagnosi tempestiva degli eventi a rischio, sulla formazione di abitudini e comportamenti sani, nonché sulla gestione delle malattie non trasmissibili e sull'autocura.

## 4.4 Finlandia

La Finlandia sembra avere una strategia progressiva, già in fase di attuazione, per la prevenzione e la gestione dei rischi per gli adulti anziani che vivono nella comunità. Gli interventi più importanti che comportano o si riferiscono a iniziative di prevenzione e gestione dei rischi sono:

1

Il Ministero degli Affari Sociali e della Salute ha lanciato il "Programma nazionale sull'invecchiamento 2030: per una Finlandia competente in base all'età". Le priorità chiave del programma sulla prevenzione e la gestione dei rischi in ambiente domestico si riferiscono a:

- **Sviluppare soluzioni valide per l'alloggio degli anziani, ad esempio sostenendo la vita in comunità e costruendo case comunitarie insieme ai comuni.**
- **Promuovere l'accessibilità attraverso le sovvenzioni per gli ascensori e l'accessibilità.**
- **Prendersi cura delle esigenze specifiche delle persone con problemi di memoria e della sicurezza degli alloggi per gli adulti più anziani.**

2

Ministero degli Affari sociali e della Salute, Raccomandazione sulla qualità per garantire una buona qualità di vita e servizi migliori per le persone anziane 2020-2023. Questa iniziativa comprende obiettivi e misure per gli alloggi e gli ambienti di vita delle persone anziane, nonché misure di sostegno per l'anticipazione degli alloggi per i residenti locali, come la consulenza sugli alloggi e sulle riparazioni.

3

Ministero degli Affari sociali e della Salute. 2023. Tecnologia a supporto dell'invecchiamento intelligente e dell'assistenza domiciliare Architettura di riferimento KATI. L'architettura di riferimento KATI descrive come le soluzioni tecnologiche possano essere utilizzate per supportare le persone anziane che vivono a casa, sia nella vita indipendente che come clienti di servizi di assistenza domiciliare. Gli anziani e i loro assistenti possono utilizzare la tecnologia per supportare la vita indipendente a casa acquistando e utilizzando autonomamente la tecnologia, le applicazioni e i servizi digitali. Le soluzioni a supporto della vita indipendente includono una serie di indicatori di benessere e app, autovalutazioni online e soluzioni di sicurezza da utilizzare con i familiari.

4

Inoltre, in Finlandia si stanno promuovendo buone pratiche a livello di quartiere, incoraggiando i cittadini a creare le proprie reti di comunicazione e assistenza.

# 5. Sintesi dei risultati delle interviste e dei casi studio

## 5.1 Il punto di vista degli anziani

- La conclusione più importante è che gli anziani riconoscono vari fattori di rischio nella loro vita quotidiana e percepiscono la prevenzione del rischio come componente essenziale della loro vita quotidiana.
- Per quanto riguarda i diversi metodi di prevenzione e gestione dei rischi, tutti hanno citato le misure e le azioni che intraprendono nella loro vita quotidiana. Questo dimostra che è necessaria una metodologia di prevenzione e gestione dei rischi per gli anziani e i loro caregiver, basata sulla valutazione dei pericoli nella vita quotidiana, ma anche per i caregiver formali, per avere l'opportunità di stimare i rischi e intraprendere le giuste azioni e misure.
- Il sostegno dei familiari e degli amici più stretti è stato percepito come il metodo di prevenzione dei rischi più apprezzato. Ciò suggerisce che i familiari e il loro contributo devono essere tenuti in considerazione nei servizi sociali e sanitari quando si pianifica l'assistenza agli anziani, soprattutto quando si prevede che gli anziani rimangano e vadano d'accordo con la propria casa il più a lungo possibile.
- Dalle interviste è emerso che gli anziani apprezzano la sicurezza e non sono disposti a correre rischi inutili. Attraverso le risposte, i partecipanti anziani ci hanno fatto capire che il ruolo della sicurezza è importante e influisce in modo cruciale sulle decisioni e sul comportamento a livello personale e sociale. Questo, d'altra parte, potrebbe impedire la loro partecipazione attiva alle situazioni della vita quotidiana, come agli eventi sociali, e limitare la loro inclusione.

- L'isolamento sociale è un tema che interessa molte persone anziane.
- Nelle interviste con i senior emerge una conoscenza limitata della malattia mentale, anche se si esprime consapevolezza dei rischi di soffrire di malattie mentali a causa dell'invecchiamento. L'importanza di avere reti sociali emerge sia in termini di autonomia che di salute mentale.
- La comunicazione è importante per gli anziani intervistati per mantenere un senso di autodeterminazione e di salute. Le competenze comunicative sembrano essere un'area che potrebbe essere interessante sviluppare per i caregiver informali e formali.
- Tutti gli anziani in tutti i Paesi del progetto concordano sul fatto che una vita sociale ricca è importante per una buona salute mentale e per il benessere. L'isolamento e l'emarginazione sono stati una grande preoccupazione per loro, causando anche una solitudine psicologica che in alcuni casi ha portato a pensieri negativi.
- Gli anziani hanno mostrato un grande interesse per i meccanismi di prevenzione e gestione del rischio che possono prevedere o prevenire gli incidenti, creando al contempo le condizioni per l'empowerment emotivo, l'inclusione sociale, ma anche una disposizione positiva alla partecipazione attiva.
- Il sostegno dei familiari e degli amici più stretti è stato percepito come il metodo di prevenzione dei rischi più apprezzato. Ciò suggerisce che i familiari e il loro contributo devono essere presi in considerazione nei servizi sociali e sanitari quando si pianifica l'assistenza agli anziani, soprattutto quando si prevede che gli anziani rimangano e vadano d'accordo con la propria casa il più a lungo possibile.
- Anche la sicurezza digitale è una grande preoccupazione, dal momento che molti anziani (soprattutto dopo la pandemia) si affidano a servizi di assistenza sanitaria e sociale forniti attraverso il web, e devono quindi evitare le frodi digitali.



## 5.2 Il punto di vista dei caregiver (formali e informali)

- I caregiver considerano la gestione e la prevenzione dei rischi un valido aiuto nelle loro attività quotidiane e nei servizi di assistenza.
- L'argomento più importante sembra essere come garantire la sicurezza e l'autonomia dei beneficiari dell'assistenza. Inoltre, hanno riferito che l'invecchiamento presenta alcune sfide non solo a livello fisico, ma anche mentale, emotivo e sociale, e molte volte gli anziani non sono in grado di affrontarle. È necessaria una metodologia per supportare i caregiver informali nella prevenzione di situazioni a rischio e nella gestione efficace di problemi di salute fin dai primi sintomi.
- I caregiver informali hanno dichiarato di avere una certa conoscenza della prevenzione e della gestione dei rischi nell'ambiente domestico. Le informazioni sono state ottenute da colloqui con altri assistenti informali, da professionisti della salute o del terzo settore o da un corso di formazione per i caregiver.
- D'altro canto, è stato anche sottolineato che maggiori informazioni sull'anticipazione del rischio era importante, soprattutto nelle prime fasi della malattia di un parente.
- I caregiver informali hanno anche sottolineato che l'esaurimento dei caregiver era una realtà in molte occasioni e questo è stato menzionato anche dai professionisti dell'assistenza sanitaria e sociale. Prendersi cura di un parente è impegnativo e richiede un impegno a tempo pieno e talvolta può esporre l'anziano a maltrattamenti.
- Il maltrattamento è un tema meno discusso nell'assistenza agli anziani. Tuttavia, si tratta di un argomento importante che non deve essere trascurato.
- Gli assistenti professionali hanno sottolineato che il monitoraggio regolare degli anziani e una buona comunicazione con gli anziani e i loro familiari sono un fattore chiave nella gestione del rischio. Inoltre, una comunicazione efficace tra i membri del personale è stata ritenuta importante per riconoscere eventuali situazioni di rischio.
- Come riportato dagli stessi anziani, il tema della salute mentale e del benessere degli anziani è stato identificato come un argomento in cui i caregiver hanno bisogno di maggiori conoscenze, informazioni, competenze e strumenti concreti per identificare e affrontare problemi come la depressione.
- Le interviste con gli assistenti professionali hanno rivelato che gli operatori sanitari che lavorano nell'assistenza domiciliare hanno bisogno di maggiori informazioni, soprattutto sul benessere mentale degli anziani, compresa l'identificazione della depressione negli anziani che vivono a casa.

# 6. Raccomandazioni politiche

L'elaborazione di interviste e casi di studio è necessaria per raggiungere alcune raccomandazioni che possono guidare lo sviluppo del materiale formativo e la sua compatibilità con i bisogni e le esigenze degli utenti finali (anziani e i loro assistenti formali-informali). Alcune raccomandazioni di base che possono migliorare la consapevolezza, lo sviluppo e l'efficienza della prevenzione e della gestione del rischio nell'assistenza comunitaria sono:

- È necessaria un'educazione e una formazione più sistematica, soprattutto nelle ONG e tra gli assistenti informali, per garantire una gestione sicura ed efficiente dei rischi. Inoltre, è necessaria una maggiore formazione sulle competenze di primo soccorso e sulla gestione dei farmaci. Pertanto, gli assistenti professionali che lavorano con gli anziani dovrebbero avere accesso a un'ulteriore formazione su questi argomenti.
- Quadro e strumenti di valutazione del rischio: Una metodologia di prevenzione e gestione dei rischi per gli anziani e i loro caregiver, È necessaria soprattutto per la valutazione dei pericoli e dei rischi nella vita quotidiana, in relazione alle esigenze e ai bisogni specifici della persona anziana e dei caregiver coinvolti, al fine di consentire a questi ultimi:



applicare i loro interventi sulla base di un quadro comune, in modo da ridurre al minimo i costi e da consentire un più facile adattamento di ulteriori interventi e aggiornamenti strutturali



identificare i potenziali pericoli e sviluppare piani di gestione del rischio personalizzati per gli anziani in assistenza domiciliare

- Sviluppo di modelli di assistenza collaborativa: promuovere la collaborazione tra famiglie, operatori sanitari, servizi sociali e organizzazioni della comunità per creare un sistema di supporto completo.
- Sviluppo di programmi di coinvolgimento della comunità: una metodologia di prevenzione del rischio può concentrarsi sul coinvolgimento della comunità locale nel sostegno agli anziani. Ciò può includere programmi di volontariato, attività sociali e iniziative di sorveglianza del quartiere.
- Costi e sostenibilità: È importante sviluppare un piano di sostenibilità per implementare e mantenere le soluzioni e i servizi in modo efficiente dal punto di vista dei costi.
- Necessità di campagne centrali di informazione e sensibilizzazione che siano disponibili, accessibili e convenienti, e che analizzino in modo comprensibile le diverse misure che gli anziani e i loro assistenti informali possono adottare per mantenere la migliore qualità di vita possibile e rimanere attivi nella loro vita familiare e sociale.
- Affrontare la malattia mentale che porta a intenzioni suicide, a maggiori rischi di avvelenamento, alla dipendenza da alcol e all'abuso di droghe. I parenti e i professionisti sono importanti per scoprire i fattori di rischio e i sintomi della malattia mentale.
- Combattere l'isolamento sociale con l'aiuto di volontari che organizzano incontri tra persone. Informazioni Siti e organizzazioni possono fornire informazioni utili e contribuire alla ricerca disponendo di registri ufficiali.
- Per quanto riguarda la tecnologia, è importante esplorarne il potenziale per migliorare ulteriormente la gestione del rischio e promuovere una vita indipendente per la popolazione anziana. A tal fine, gli anziani e i loro assistenti hanno bisogno di una guida e di un supporto adeguati nell'uso e nella gestione della tecnologia. Le raccomandazioni nazionali richiamano l'attenzione sul fatto che, con il cambiamento della struttura per età, sempre più anziani vivono a casa. Le ricerche condotte in quest'area dimostrano che l'educazione all'uso del computer e di Internet può ridurre la solitudine, un altro grande fattore di rischio per gli anziani.

- Prospettive future per le tecnologie di supporto alla vita domestica: nei prossimi anni, la robotica diventerà sempre più comune grazie allo sviluppo di robot per esigenze specifiche (consegna di medicinali, cibo, pulizia, socializzazione, ecc.) Inoltre, diverse soluzioni di smart home diventeranno più accessibili; molte funzioni domestiche di base, come illuminazione, HVAC, sicurezza antincendio, TV/audio, controllo degli accessi, telecamere e sensori di movimento possono essere già automatizzate. Soprattutto per le persone con mobilità ridotta, tali soluzioni consentono un migliore controllo delle funzioni domestiche, del comfort e della sicurezza. Con il continuo miglioramento delle interfacce vocali, l'esperienza d'uso della casa intelligente sarà ulteriormente migliorata. Domotica e sensoristica forniranno inoltre informazioni utili sulle attività di una persona, che potranno essere utilizzate per monitorare il benessere, ad esempio attraverso una piattaforma di analisi dei dati.



- È stato dimostrato che l'attività fisica previene la depressione e addestra il personale a riconoscere i fattori di rischio per il suicidio tra gli anziani ed è raccomandata a livello comunale.
- La consapevolezza della malnutrizione è un altro campo essenziale di cui può occuparsi l'assistenza comunitaria.

# 7. Raccomandazioni per i contenuti della formazione

1

Sviluppo di una metodologia di prevenzione e gestione dei rischi, basata sulla comunicazione e sulla sinergia tra anziani e caregiver informali o formali, sulla valutazione dei rischi, dei bisogni e delle azioni preventive o di gestione. Uno strumento proposto è lo sviluppo di liste di controllo da compilare insieme. Potrebbero contenere domande su cinque argomenti, salute mentale, salute fisica, autonomia, sicurezza e contatti sociali, e sui rischi nella routine quotidiana degli anziani.

2

Elaborazione ampia e concreta dei principali problemi che riguardano gli anziani e che minacciano il loro benessere fisico, psicologico e sociale:

- **Forma fisica e fattori di rischio per la salute**
- **Gestione dei rischi nel contesto di una malattia cronica**
- **Rischi domestici, con le cadute come preoccupazione principale (durante i lavori domestici, in bagno, ecc.), ma anche altri rischi come le malattie, i tagli e le bruciature**
- **Fattori di rischio psicologici**
- **Salute mentale: depressione, ansia e altri disturbi mentali possono essere più comuni negli anziani a causa delle sfide sociali e sanitarie che devono affrontare**
- **Ambiente esterno alla casa**
- **Cortili e marciapiedi scivolosi, traffico, ecc.**
- **Rischi digitali**
- **Solitudine e isolamento sociale**
- **Insicurezza finanziaria**
- **Mobilità: per alcuni anziani è difficile e rischioso muoversi. Alcuni possono usare un bastone, ma non è comunque facile essere indipendenti come vorrebbero**

### 3

Sviluppo di un contenuto formativo completo. In generale, la piattaforma di apprendimento deve essere sostenibile per soddisfare le esigenze di apprendimento di molti studenti. Ciò significa che deve essere regolarmente aggiornata in base ai nuovi requisiti e agli sviluppi tecnologici. La piattaforma stessa deve essere facile da usare e di facile accesso. Deve essere accessibile anche a persone con diverse abilità e disabilità. Ad esempio, la piattaforma deve essere integrata con una descrizione alternativa al testo delle informazioni fornite (ad esempio, testo alternativo), nonché con dimensioni, caratteri e colori del testo modificabili. Dovrebbe supportare funzioni di apprendimento misto, poiché alcuni adulti anziani preferiscono modalità di apprendimento tradizionali. La piattaforma deve essere compatibile con i metodi di valutazione, test, reportistica e monitoraggio, utilizzando strumenti di apprendimento basati sull'intelligenza artificiale. La piattaforma può creare esperienze di apprendimento online di tipo sociale e coinvolgere i discenti attraverso la gamification. Inoltre, la sicurezza della piattaforma di e-learning deve prevenire gli attacchi informatici. La lingua scelta per la piattaforma e i suoi contenuti deve essere chiara, imparziale e con opzioni linguistiche. La piattaforma stessa dovrebbe essere esteticamente accattivante, evitando elementi ornamentali o figurativi eccessivamente elaborati. I termini tecnici devono essere sempre spiegati al primo utilizzo e l'accuratezza deve essere prioritaria rispetto a termini inutilmente complessi.

