

ANZIANI E GIOVANI Emergenze da affrontare

In città 71mila over 80 rischiano il «mal d'agosto»

*Messi in crisi da solitudine e cambio di abitudini
Un vademecum della Fondazione Don Gnocchi*

Gioia Locati

■ Le temperature sono in aumento e pare che a Milano e nelle pianure lombarde raggiungeranno i 36 gradi. Non una buona notizia soprattutto per le persone anziane che già rischiano il mal d'agosto. Una condizione di fragilità provocata principalmente dalla solitudine e dal cambio di abitudini, assai più grave degli effetti del caldo torrido. Per chi non va in vacanza la città che si svuota può significare la perdita dei punti di riferimento: negozi sotto casa e circoli ricreativi chiusi, parenti in vacanza, nessuno con cui parlare.

L'anagrafe milanese censisce 333mila «nuclei unipersonali» e di questi 131mila sono formati da over 65 e quasi 71mila da over 80. In totale i grandi anziani che hanno superato le 80 primavere sono 115mila, un numero cresciuto del 65 per cento dal 2000 a oggi. E così per offrire un supporto a loro e a chi si occupa di loro, la Fondazione Don Gnocchi ha messo a punto un vademecum pensato per chi soffre di malattie neurologiche come la demenza, ma adatto anche a chi desidera prevenirle. «È importante cercare di tenere allenare le capacità residue dell'anziano - spiega Paola Parisi, responsabile del Servizio di Psicologia clinica e Neuropsicologia dell'Istituto Don Gnocchi di Palazzolo - In agosto è più frequente che l'anziano non abbia stimoli: si chiude in casa, non comunica e piano piano memoria, scioltezza dei movimenti e gusto per la vita si riducono». La raccomandazione è assecondare gusti e attitudini: chi

film in televisione può essere di stimolo, in genere gli anziani si appassionano ai documentari e a ciò che ricorda loro la gioventù, l'importante è tenere la mente in esercizio. Le altre raccomandazioni sono: svolgere attività all'aperto (nelle pri-

me ore del mattino); alimentarsi e idratarsi e mantenere fresco l'ambiente domestico; essere tolleranti e rispettare i momenti di ansia e nervosismo (propri e altrui); evitare bruschi e immotivati cambi di abitudini; mantenere il contatto diretto con familiari e amici. Chi riesce a camminare anche con l'aiuto di un bastone o fermandosi ogni tanto su una panchina, non perda la buona abitudine. L'importante è

scegliere l'orario. L'alimentazione deve garantire una buona idratazione: pasti leggeri, più di una volta al giorno. E Parisi precisa che «le temperature elevate e la disidratazione possono causare problemi di memoria accompagnati da un senso di disorientamento spaziale e temporale; può così capitare che la persona si perda, vagando per ore senza riuscire a trovare la strada di casa». Qual è il supporto più impor-

te per un anziano? «Che si senta utile e riconosciuto come persona, che non sia ignorato ma valorizzato nel suo complesso e nella sua storia. E che sia sempre trattato con rispetto».

Fra le iniziative dedicate agli anziani che trascorrono l'agosto in città c'è, da sei anni, «Il pranzo è servito» organizzato da Caritas e dalla cooperativa Farsi prossimo. Fino a 60 ospiti possono pranzare al Refettorio Ambrosiano a Greco e trascorrere un pomeriggio in compagnia. Ci sono cuochi e camerieri volonta-

ri, oltre ai giovani in servizio civile a disposizione per un progetto estivo. Stefano Bosi, responsabile dell'Area anziani della Caritas, osserva che «dalla solitudine come condizione di vita scelta, nella quale si possono ritagliare spazi di benessere, si può scivolare nell'isolamento sociale: il diradarsi delle relazioni fino alla loro assenza, porta all'incapacità di chiedere aiuto».



Parisi

Cucito, cura delle piante, cruciverba, cucina, carte: l'importante è mantenere allenare le capacità

ama giocare carte, chi i cruciverba, chi cucire, chi cucinare o occuparsi delle piante. «È bene spronare a continuare queste attività. Anche guardare una trasmissione o un



IL VADEMECUM



Tenere la mente stimolata e in esercizio



Svolgere attività all'aperto (nelle ore più fresche)



Alimentarsi e idratarsi e mantenere fresco l'ambiente domestico



Essere tolleranti e rispettare i momenti di ansia e nervosismo



Evitare cambi di abitudini



Mantenere il contatto diretto con familiari e amici



Withub



LA TOP TEN

	Euro al mese Costo medio delle stanze singole
Milano	626 €
Bologna	482 €
Roma	463 €
Firenze	435 €
Modena	412 €
Bergamo	411 €
Padova	404 €
Verona	401 €
Venezia	396 €
Brescia	385 €



FONTE: Dati Immobiliare.it Insights

WITHUB

OFFERTA L'ultimo rapporto di Immobiliare.it Insights evidenzia un aumento della disponibilità importante soprattutto nei centri satellite come Brescia (+75%) e Bergamo (+49%), che si propongono come alternativa ai poli di maggiore dimensione, grazie anche alla presenza di collegamenti rapidi con la grande città e un'offerta didattica spesso simile