

# La prevenzione non è solo sanitaria

## Corretti stili di vita aiutano a combattere la non autosufficienza

ORAZIO AMBONI

Sembra che la vita possa riprendere dopo il devastante terremoto Covid-19. Un terremoto che ha lasciato tracce profonde (basti pensare alla perdita di mesi e mesi di scuola per bambini e ragazzi o alla vera e propria segregazione che hanno subito i ricoverati in casa di riposo o negli ospedali), ma ha anche impartito ammonimenti e lezioni di cui è bene non dimenticarsi appena voltata pagina. La prima lezione è la necessità di riformare il servizio sanitario per renderlo più vicino alle persone. La seconda riguarda gli stili di vita: tutti gli studi specialistici hanno confermato che pandemia e lockdown hanno spinto in direzione di un maggiore isolamento, di una paura del rapporto con gli altri, di una chiusura nella propria casa, ritenuta protettiva e sicura, in definitiva di una maggior solitudine, che inevitabilmente fa da premessa, soprattutto per gli anziani e per le persone con disabilità, ad un'accelerazione dei processi di non autosufficienza.

È questo, in particolare, il risultato di un importante studio dell'Istituto superiore di

sanità che ha documentato una serie di comportamenti: la rinuncia a visite mediche e esami diagnostici per timore dei contagi o per sospensione dei servizi (28% degli intervistati, ma 52% degli intervistati con difficoltà economiche e 39% degli ultra 85enni); il "pensiero intrusivo", cioè il "pensiero ricorrente e doloroso legato all'esperienza vissuta" (23% degli intervistati); la rinuncia o il calo dell'attività fisica (il 27% è completamente sedentario, ma per gli ultra 65enni è il 43%).

La lezione fondamentale che si trae da questi dati è proprio lo **stretto legame esistente tra stili di vita** (solitudine, isolamento, mancanza di attività fisica) **e accelerazione della non autosufficienza**. Per questo **si è sviluppato l'interesse dei Comuni per le politiche di prevenzione non tanto e non solo sanitaria** (gli screening, le vaccinazioni) **ma per tutte quelle iniziative che favoriscono gli stili di vita sani**, che contrastano solitudine e isolamento e aiutano a conservare più a lungo una vita autonoma e in buone condizioni di salute.

Su questi temi il Comune di Bergamo ha avviato un percorso di ripensamento delle

politiche sociali, avviando una serie di incontri con l'Università Bocconi e l'Università degli Studi di Milano. Naturalmente a queste materie sono interessati tutti i Comuni, anche se **nella città la dimensione dei problemi è sicuramente maggiore**, basti pensare che nel Comune di Bergamo ben il 46% dei nuclei familiari è composto



da una sola persona, spesso anziana (il 34% degli anziani di Bergamo vive solo), mentre nei piccoli centri i legami sociali sono rimasti più vivi. La proposta presentata da questo gruppo di lavoro si basa su una classificazione degli anziani suddivisi secondo problemi comuni: una prima fascia, 65-74 anni, chiamata "silver-age" (età d'argento) raccoglie anziani autosufficienti; una seconda

fascia, 75-84 anni, chiamata "fragili" è caratterizzata da autosufficienza in casa ma parziale non autosufficienza fuori casa (non autonomia nei movimenti) e spesso basta un piccolo infortunio per causarne la non autosufficienza; la terza fascia, quella dagli 85 anni in poi, ha un alto tasso di non autosufficienza e richiede interventi assistenziali. E infatti oltre il 70% degli utenti dei servizi assistenziali (Sad, Adi, pasti a domicilio, ecc.) è composto da anziani della fascia 85 e più, cui è destinata la grande maggioranza della spesa sociale.

La novità principale di questo approccio per gruppi omogenei sta nel prendere atto che ben difficilmente le risorse pubbliche potranno essere in grado di far fronte alla crescente spesa dovuta all'aumento del numero di anziani non autosufficienti e finalmente si comincia a pensare alla prevenzione, ad investire cioè sulla prima fascia, i "silver age", per allontanare nel tempo la caduta nella non autosufficienza. Le ricette proposte sono molte e vanno da una nuova politica della casa e dell'abitare assistito (un tema su cui si è formata e sta lavorando l'associazione "Abitare le età"), a politiche

che incentivino la vita attiva degli anziani: mantenere legami e contatti, interessi e partecipazione alla vita sociale, movimento e cura del corpo, impegno culturale; **praticamente è il programma su cui è nata e continua ad operare la nostra Terza università**.

Un programma complesso, che richiede, per esempio, un investimento sui trasporti, per favorire la partecipazione di persone anziane a spettacoli musicali e teatrali o a iniziative culturali, oppure sui servizi di assistenza domestica per persone sole (pasti, lavori domestici, disbrigo di pratiche...), o anche per assistenza all'utilizzo delle tecnologie informatiche, che sono certamente un aiuto a contrastare l'isolamento (pensiamo solo a quanti hanno imparato ad usare pc e cellulari per videochiamate con figli e nipoti, che sempre più lavorano all'estero). Le proposte del gruppo di lavoro prevedono percorsi innovativi anche sulle forme di finanziamento e di partecipazione alla spesa necessarie, per far sì che di proposte realistiche e realizzabili si tratti e non di fiabe. Una interessante base di partenza per cominciare a combattere davvero la non autosufficienza.

## Lo Spi sotto casa

NICOLA RODESCHINI

Uno dei cambiamenti imposti dalla pandemia che tutti abbiamo sperimentato è stata la necessità di limitare i contatti tra le persone. Cosa strana e difficile per un sindacato come la Cgil che trae la sua forza dall'unione, dalla collaborazione tra e per i lavoratori e i pensionati che rappresenta. Per diversi mesi, è stato tuttavia necessario ripensare a come garantire la tutela sindacale senza compromettere la sicurezza di tutti.

Quando finalmente le attività della Cgil sono tornate a pieno ritmo, ci si è resi conto che le precauzioni rimaste per contingentare l'accesso alla nostra sede di Bergamo potevano costituire un ostacolo per tante persone, specialmente quelle anziane. Per questo motivo, pensando a un modo per agevolare l'incontro con il sindacato per cittadini della città, lo Spi ha attivato un servizio che potremmo informalmente definire "Sotto casa e senza stress, passa allo Spi Cgil": riprendendo e implementando una presenza già attiva in passato, si è deciso di aprire **sportelli polifunzionali nei Cte** (Centri di tutte le età), secondo un percorso

sviluppato con l'assessore ai Servizi sociali del Comune di Bergamo. **Questi sportelli mirano a garantire un servizio di prossimità per quei soggetti che hanno difficoltà a raggiungere le sedi "istituzionali" della Cgil** o che non conoscono le potenzialità del sindacato. Lo sportello assiste i frequentatori dei Cte ma anche chi trova comodo raggiungere uno dei Centri per le pratiche di patronato, per il rilascio dello Spid e anche per alcune pratiche fiscali.



È intento del progetto creare anche l'opportunità di intercettare lavoratori con contratti atipici, come i lavoratori somministrati, i lavoratori autonomi o con contratti di collaborazione, che magari non conoscono la possibilità di rivolgersi

alla Cgil per le loro necessità e per le questioni lavorative. Ad oggi, i Cte in cui è presente lo sportello si trovano nei quartieri di: **Longuelo** (martedì ore 15-16.30), **Villaggio Sposi** (martedì ore 16.30-18), **Valtesse** (mercoledì ore 15-16.30); **Cologno-la** (mercoledì ore 16.30-18) e c'è la volontà di aprire lo sportello in altri Centri.

Dopo circa un mese di attività regolare, siamo sempre più convinti di quanto sia importante la vicinanza e la diversificazione delle presenze sul territorio e possiamo dire che gli sportelli hanno incontrato molte persone e che tutte le questioni poste hanno avuto risposta. Anche i responsabili dei Cte sono contenti - perché diamo un'assistenza anche a quegli anziani che non hanno modo di andare altrove o di interpellare direttamente gli enti competenti - e hanno valutato con favore il fatto che tutti hanno ricevuto indicazioni e risposte, sia gli iscritti che i non iscritti. Senza contare il fatto che mantenere una presenza costante e incontrare le persone in un ambiente di ritrovo abituale e vicino a casa aiuta a prendere confidenza con il rappresentante del sindacato e ad instaurare con lui un rapporto di fiducia.

## Giochi 2022

MARIO BELOTTI

Ci siamo lasciati alle spalle l'edizione dei *Giochi di LiberEtà 2021*, che ci ha ripagato con un esito più che positivo, visto il numero di partecipanti alle nostre iniziative, malgrado la pandemia ne abbia resa più complessa l'organizzazione.

Come consuetudine stiamo programmando le iniziative che ci vedranno protagonisti anche quest'anno, ovviamente nel rispetto di tutte le precauzioni in vigore dovute al Covid-19.

Protagoniste saranno come al solito le numerose Associazioni sparse sul territorio, che da sempre recitano un ruolo di primaria importanza per la riuscita del nostro programma, rinominato per l'occasione "Anno della ripartenza".

La prima, imminente, iniziativa, sarà una **mostra di pittura ed elaborati** che coinvolgerà i ragazzi del progetto "Sabato Insieme", nato al comitato di Bergamo della Cri, che annovera tra le molteplici finalità l'attivazione di momenti creativi e manipolativi rivolti ad un gruppo di ragazzi autistici che frequentano i laboratori e che con la loro voglia di partecipare contribuiscono concretamente al raggiungimento degli obiettivi contenuti nel nostro progetto di coesione sociale, parte fondamentale dell'impegno profuso dallo Spi Cgil di Bergamo.

A breve, oltre ai dettagli sulla mostra, verrà divulgato (anche attraverso i nostri canali social) il programma completo di tutte le iniziative del progetto *Giochi di LiberEtà 2022* per il territorio bergamasco, che anche quest'anno si concluderanno a Cattolica nel mese di settembre insieme a tutti i comprensori lombardi.



Foto d'archivio