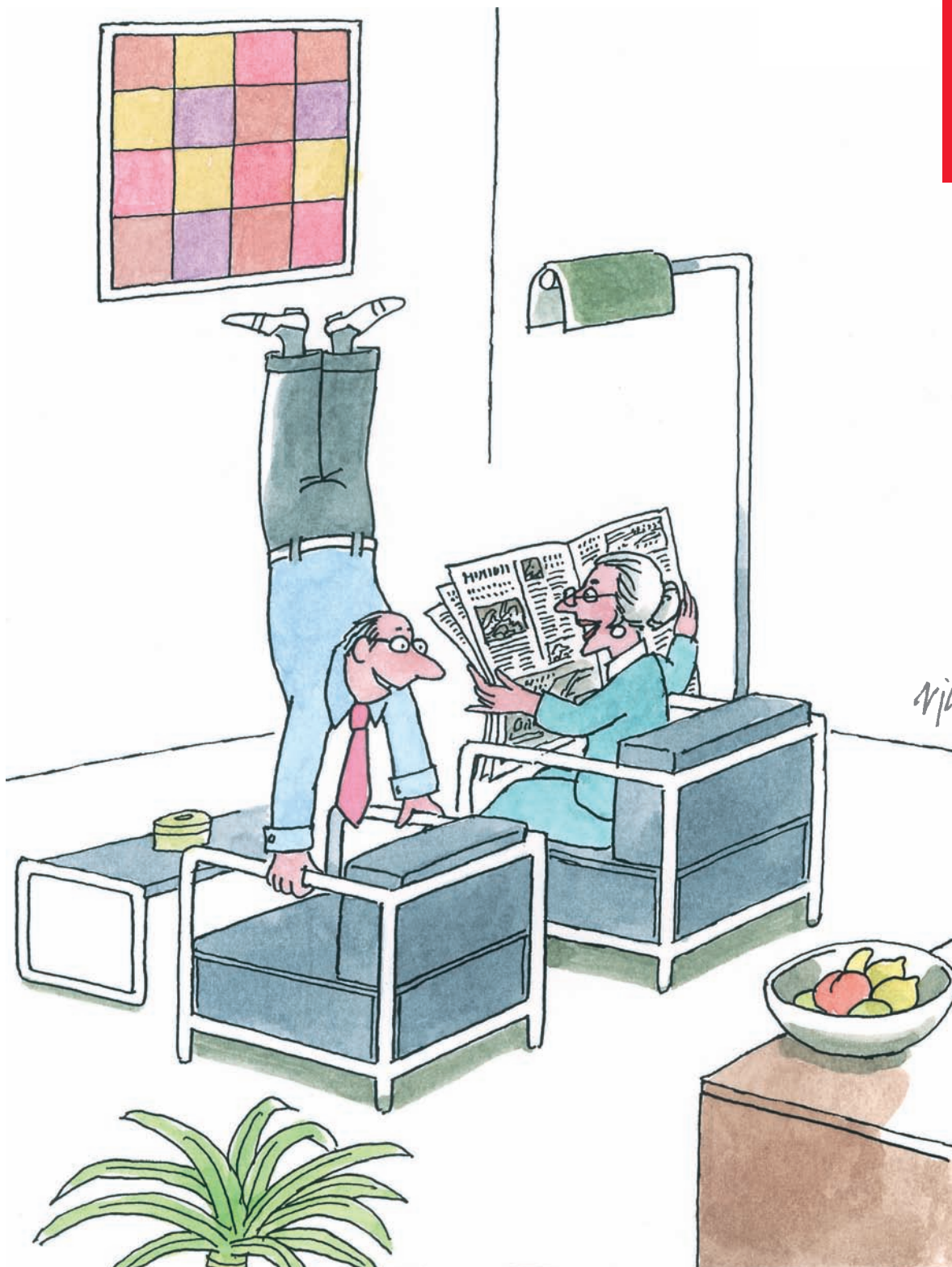


Autonomi nella terza età

Guida pratica



Editore

Croce Rossa Svizzera, Segretariato nazionale delle associazioni cantonali, Berna,
e IG Altern, Interessengemeinschaft für praktische Altersfragen, Zurigo
Adattamento: Walter Roth, redattore, Zurigo
Rilettura: Sabine Harbich, corretrice, Niederscherli
Layout: Mägi Wuhrmann, Atelier für visuelle Gestaltung und Konzeption, Zurigo
Illustrazioni 3D, pagine 45, 46, 60, 61, 62, 90, 96: © Eva Witschi, Illux, Birrwil
Foto delle illustrazioni 3D, pagine 45, 46, 60, 61, 62, 90, 96: Heinz Bigler, fotografo
pubblicitario SWB, Hildisrieden
Vignette: © Nico Cadsky, Zurigo

Traduzione e adattamento in italiano

- Servizio traduzioni della Croce Rossa Svizzera, Berna
- Rilettura della versione italiana: Madeleine Leemann, Oggi

La presente guida ha potuto essere realizzata grazie al sostegno della
Fondazione Promozione Salute Svizzera, Berna, Losanna
Fondazione per l'aiuto umanitario, Zurigo



Ordinazioni: logistikCH@redcross.ch

Tiratura versione italiana: 1000 copie, 1a edizione aprile 2005
© Croce Rossa Svizzera
ISBN 3-9523003-1-4

Responsabili

Croce Rossa Svizzera (CRS), Segretariato nazionale delle associazioni cantonali, Berna, Gerda Vionnet, responsabile del servizio Formazione/Promozione della salute

IG Altern, Interessengemeinschaft für praktische Altersfragen, Anja Bremi, presidente, Zurigo

Gruppo di progettazione

Direzione: Lotti Pfister, psicologa, rappresentante di IG Altern, Zurigo

Prima bozza dei testi, coordinazione: Sylvia Zehnder-Helbling, infermiera diplomata, insegnante di scuola per le professioni sanitarie, diplomata alla Scuola di gerontologia applicata (SAG), collaboratrice specializzata presso il servizio Formazione/Promozione della salute, Segretariato nazionale delle associazioni cantonali, CRS, Berna

Karin Schnüriger-Inglin, infermiera di salute pubblica, responsabile dei Servizi di assistenza e cure a domicilio di Einsiedeln, Rothenthurm

Rosi Urich Käser, infermiera di salute pubblica, codirettrice del Servizio di assistenza e cure a domicilio di Möhlin

Cornelia Willi, infermiera, formatrice di adulti SOVE, su mandato del Segretariato centrale della Federazione svizzera dei samaritani, Olten

Consulenti specializzati in geriatria

Prof. dr. med. Andreas Stuck e dr. Petra Elkuch, Forschungsstelle Alter, Ospedale Ziegler, Berna

Altri consulenti

- Hansueli Bleiker, istruttore di scuola guida diplomato VPI, Morschach
- Felix Bohn, architetto diplomato ETH, ergoterapista diplomato, Centro svizzero per la costruzione adatta agli handicappati, Zurigo
- Gertrud E. Bollier, esperta in assicurazioni sociali, Pfaffhausen
- Markus Egger, giurista, CRS, Berna
- Gabriele Emmenegger, professore di seminario diplomata, docente di educazione alimentare, Lucerna
- Dr. med. Eva Gerber, capo-servizio presso il Centro di geriatria e riabilitazione dell'Ospedale Ziegler, Berna
- Dr. med. Stefan Goetz, direttore aggiunto ad interim della Divisione medica, Ospedale C.-L. Lory, Inselspital, Berna
- Prof. dr. med. Norbert Herschkowitz, Muri b. Bern
- Prof. dr. François Höpflinger, sociologo, Università di Zurigo
- François Huber, Ufficio federale delle assicurazioni sociali, Berna
- Dr. med. Daniel Inglin, capo-servizio presso il Centro di geriatria e riabilitazione del Bürgerspital, San Gallo

- Prof. dr. Annemarie Kesselring, professore straordinario all'Istituto di scienze infermieristiche dell'Università di Basilea
- PD dr. med. Markus M. Koller, Centro di odonto-stomatologia dell'Università di Zurigo
- Margrit Lanz, Pro Audito Svizzera, Zurigo
- Enea Martinelli, dr. farm., Ospedale di Interlaken
- PD dr. med. Rubino Mordasini, cardiologo, Fondazione svizzera di cardiologia, Berna
- Dr. med. Angela Pattschull, psichiatra, Morges (†)
- Dr. med. Regula Schmitt-Mannhart, FMH in medicina interna, Ittigen
- Norbert Schmuck, Unione centrale svizzera per il bene dei ciechi, Zurigo
- Dr. med. Brigitte Schüpbach, psichiatra e gerontopsichiatra, Servizi psichiatrici universitari, Berna
- Astrid Stuckelberger, psicologa, Università di Ginevra
- Cécile Wittensöldner, infermiera diplomata, specialista delle cure, Basilea
- Prof. dr. Lukas Zahner, Istituto dello sport e delle scienze dello sport dell'Università di Basilea

Rivolgiamo i nostri sentiti ringraziamenti a tutti gli anziani che, in diverse fasi del progetto, hanno fornito un prezioso sostegno.

Godersi la terza età anziché subirla**9** Sommario**Invecchiare nella nostra società****Riorganizzare la vita quotidiana****11****Valori personali, volontariato, tempo libero****13**

- Accettare la nuova situazione 13
- Volontariato – ora avete tempo! 13
- Le possibilità sono infinite! 14
- Partecipare a un gruppo può essere un arricchimento 15

Sfruttate i servizi per anziani!**16****Qual è la mia situazione finanziaria?****17****Fare il bilancio della situazione e pianificare bene****19**

- Farsi consigliare 19
- Adeguare la copertura assicurativa 20
- Assicurazione malattia 20
- Assicurazione domestica 21
- Assicurazione di responsabilità civile privata 21
- Assicurazione sulla vita 22

Prestazioni complementari o in caso di bisogno**22**

- Quali sono i vostri diritti in base alla legge? 22

Farsi aiutare nelle questioni finanziarie**24**

- Procura a una persona di fiducia 24

Questioni legali**27****A chi rivolgersi per questioni legali****29****Quali sono i diritti dei malati?****30**

- Cartella clinica, prestazioni mediche 30
- Testamento biologico 30

Curare i rapporti interpersonali**33****Diverse forme di relazioni interpersonali****35**

- “Possiamo contare l’uno sull’altro!” 35
- Quando si rimane soli 36

Quando le relazioni cominciano a pesare ...	36
– Apertura e dialogo	37
– Sfogarsi, fare piazza pulita, togliersi un peso	38
Dove abitare?	39
Organizzare la propria abitazione in modo ottimale	41
– Alcune modifiche utili	41
– Costruire, ristrutturare, trasformare per soddisfare le esigenze dell'età	43
– Attenzione, pericolo di cadute!	44
– Come ridurre il rischio di cadute	44
Qual è la forma abitativa più adatta alle vostre esigenze?	47

Terza età e promozione della salute

Rimanere “in gamba” a lungo	51
La forma fisica ha molte facce	53
– Un po' di esercizio tutti i giorni – meglio se in compagnia	54
Rimanere mobili	55
– Posso continuare a guidare l'automobile?	55
– Guidare l'automobile deve rimanere una routine	56
– Mobilità grazie ai trasporti pubblici	57
– Infinite possibilità!	58
– Se avete paura	58
– Se avete difficoltà a camminare	59
– Anche in caso di mobilità fortemente compromessa potete fare da soli	60
Mantenere l'agilità mentale	63
Affrontare la vita con curiosità e apertura mentale	65
– Rimanere mentalmente in forma	65
Apparecchiature automatiche e tecniche	66
Se vi preoccupate per il calo delle vostre facoltà mentali	68
– Quali sono i primi sintomi di demenza?	68

Mangiare sano e con piacere	71
Alimenti completi, leggeri e saporiti!	73
– Attenzione, non aspettate di avere sete!	73
– Frutta e verdura	74
– Prodotti a base di cereali e patate	74
– Carne, pesce, uova, legumi, latticini – in quantità adeguate	74
– I grassi ... con moderazione – e attenzione ai grassi nascosti!	75
– Lo zucchero ... con moderazione	76
– E l'alcool?	77
Prendersi cura di sé, facilitarli la vita	78
– Fate fatica a fare la spesa?	78
– Per semplificarli la vita in cucina	79
– L'igiene in cucina resta importante	79
– Non avete voglia di mangiare?	81
– Quando diventa difficile masticare	81
– Evitare il sovrappeso	82
– Il vomito	83
Curarsi e vestirsi	85
La pelle che invecchia ha una sua bellezza	87
– Coccolate la vostra pelle!	87
– Problemi cutanei	88
– Godersi il sole, ma solo con una buona protezione!	88
Igiene del corpo	89
Adesso è ancora più importante: l'igiene della bocca e dei denti	91
– Prendersi cura dei denti	91
– Anche la protesi necessita di cure	92
Cura dei piedi	92
– Badare alla salute dei piedi	92
– Quando i piedi dolgono o quando le cure diventano difficili	93
Essere ben vestiti aiuta a sentirsi bene	94
– Indumenti belli e comodi	94
– Quando diventa difficile vestirsi e svestirsi	95

Salute e malattia nella terza età

Consulenza e assistenza medica	97
Prepararsi alla visita medica	99
– L'importanza di capire, accettare e svolgere un ruolo attivo nella terapia	99
– Per accertamenti o trattamenti impegnativi, tenete conto dei punti seguenti	100
Tenete un "dossier salute"!	101
– Portate sempre con voi tutti i documenti importanti!	102
I depistaggi: necessità o spese superflue?	102
– Una buona igiene di vita: il vostro contributo è decisivo!	103
Problemi di vescica e di transito intestinale	105
L'incontinenza urinaria	107
– Come vi accorgete di soffrire di incontinenza urinaria?	107
– È importante individuare le cause	107
– L'incontinenza urinaria non è una fatalità	108
– Imparare a convivere con l'incontinenza urinaria	109
Altri problemi di evacuazione	110
– Stitichezza	110
– Diarrea	111
Terza età e sessualità	113
Cosa cambia?	115
– Ciò che bisogna sapere	115
Terza età e sonno	117
Alterazioni e disturbi del sonno	119
– Consigli per dormire meglio	120
Quando l'udito peggiora	121
Come ci si accorge di essere audiolesi?	123
– Fare il primo passo	123
– Se avete bisogno di un apparecchio acustico	123
– Per migliorare la mutua comprensione	124

Disturbi uditivi acuti	125
Quando la vista diminuisce	127
La presbiopia	129
La cataratta	129
Il glaucoma	130
La degenerazione maculare correlata all'età	130
Vedere meglio è vivere meglio	131
– L'importanza della comunicazione	132
E il morale, come va?	133
Stati depressivi e depressione	135
– I sintomi della depressione	135
– Chiedere aiuto e sostegno	136
L'apparato cardiovascolare	137
La prevenzione funziona!	139
Segni premonitori dell'infarto miocardico	140
– Sintomi dell'infarto miocardico	141
Segni premonitori dell'ictus cerebrale	141
– Sintomi dell'ictus cerebrale	142
L'assunzione di medicinali	143
Informarsi, informare – svolgere un ruolo attivo!	145
– Come, quanto, quando, con che frequenza? Non esitate a porre domande fino a che non abbiate capito perfettamente!	145
– Consigli relativi all'assunzione di medicinali	146

Il dolore	149
Cosa vuol dire esattamente "Mi fa male ..."?	151
– Dolori acuti e cronici	151
– I dolori cronici sono un pesante fardello ...	151
– ... anche per le persone vicine a colui che soffre	152
– L'importanza di osservare e di informare con precisione	152
– Una scala da 0 a 10 per valutare il dolore	153
Il vostro modo personale di gestire il dolore	153
Cure e assistenza	155
Cure e assistenza prodigate da parenti e amici	157
– I limiti dell'assistenza e delle cure	158
Aiuto professionale e cure a domicilio (Spitex)	158
– Offerte di base	159
È giunto il momento di trasferirsi in una casa per anziani?	160
– Qual è la casa per anziani adatta a me?	160
– Vale la pena di esaminare accuratamente le diverse opzioni!	161
– Avete deciso di compiere il grande passo?	162
L'agonia e la morte	163
Questioni delicate	165
– Regolare la propria successione	165
– Testamento o contratto successorio?	165
– Dono di organi	166
– Riflettere sulla propria morte	166
– Medicina palliativa, cure e accompagnamento (Palliative Care)	167
Regolare ciò che può essere regolato!	168
Indirizzi	169
Documentazione supplementare	177
Fonti	177

Godersi la terza età anziché subirla

Nei biglietti di auguri, alle feste di compleanno, nelle dediche alla radio il primo augurio dopo i 50 anni è sempre lo stesso: “Tanta salute e che tu possa goderti la vita ancora per molti anni! Che tu possa rimanere sempre in forma, mentalmente e fisicamente!” A quanto pare, questo è un desiderio profondamente radicato in tutte le persone che invecchiano.

La possibilità di soddisfare questo desiderio non è affidata solo al caso, alla qualità dei geni o al conto bancario. Ogni persona può contribuirvi in modo sostanziale, per esempio iniziando già presto a riflettere su come intende affrontare questo nuovo capitolo della propria vita. La tendenza a voler rimuovere tali pensieri e problemi o a volerli rimandare invece di affrontarli per tempo è certo umana. La maggior parte di noi prende una decisione solo quando le circostanze lo obbligano a farlo. In questi casi però, bisogna trovare delle soluzioni d'emergenza che forse non ci soddisfano.

Il pensionamento, che molti vedono come l'inizio di un nuovo capitolo della propria vita, può essere colto come occasione per porsi l'interrogativo: come voglio vivere la terza età? Questa analisi deve essere pragmatica e il più realistica possibile. Dopo il pensionamento, la maggior parte di noi può contare di vivere ancora 15-20 anni relativamente in buona salute e senza grandi handicap. Anche questo è un dato di fatto! Sulla scia di queste considerazioni, è opportuno prendere decisioni importanti, come: dove voglio abitare? Qual è la mia situazione finanziaria? Come posso garantire la mia sicurezza economica? Dove trovo aiuto e sostegno in caso di bisogno? Come vivo il rapporto con il mio o la mia partner in età avanzata? Quale alimentazione e quali attività fisiche devo scegliere per mantenermi in forma il più a lungo possibile? Come organizzerò la mia vita quotidiana e come passerò il mio tempo? Cosa posso fare per gli altri, per la società in generale, per i miei ideali, per una data organizzazione, per i vicini, gli amici, i conoscenti?

Molte di queste domande tornano a riproporsi nel corso del tempo. Per rispondervi occorre essere aperti, interessati e disposti ad affrontare i cambiamenti.

Prefazione

Le denominazioni maschili – utilizzate nella presente pubblicazione per motivi linguistici – sono da considerarsi valide per entrambi i sessi.

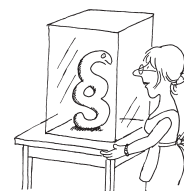


La nostra guida ha lo scopo di sostenervi in questo processo! Essa contiene utili informazioni sui principali aspetti dell'invecchiamento, nonché consigli e suggerimenti per la vita quotidiana, anche nel caso di handicap che possono verificarsi nell'età più avanzata. Con domande puntuali s'invitano i lettori ad occuparsi attivamente di questi temi secondo il



motto "E com'è la situazione per me personalmente?".

Gli indirizzi di contatto riportati nell'elenco vi facilitano l'accesso a istituzioni, fonti d'informazione ed erogatori di servizi.



Nel 2030 un quarto della nostra popolazione avrà oltre 65 anni. Fra questi, molti avranno superato gli 80 e addirittura i 90 anni. Affrontiamo dunque questa situazione in modo consapevole e attivo, prendiamo in mano il nostro destino! La Croce Rossa Svizzera come editore e le autrici e gli autori di questa guida vi invitano a farlo e vi augurano molti anni ricchi di vitalità e di esperienze motivanti!

Le direttive anticipate, i testamenti ecc. sono semplici esempi e non devono essere considerati come pubblicità per specifiche istituzioni.

Riorganizzare la vita quotidiana



Contenuto

In questo capitolo

Valori personali,
volontariato,
tempo libero 13

Accettare la nuova
situazione 13

Volontariato – ora
avete tempo! 13

Le possibilità sono
infinite! 14

Partecipare a un
gruppo può
essere un
arricchimento . . . 15

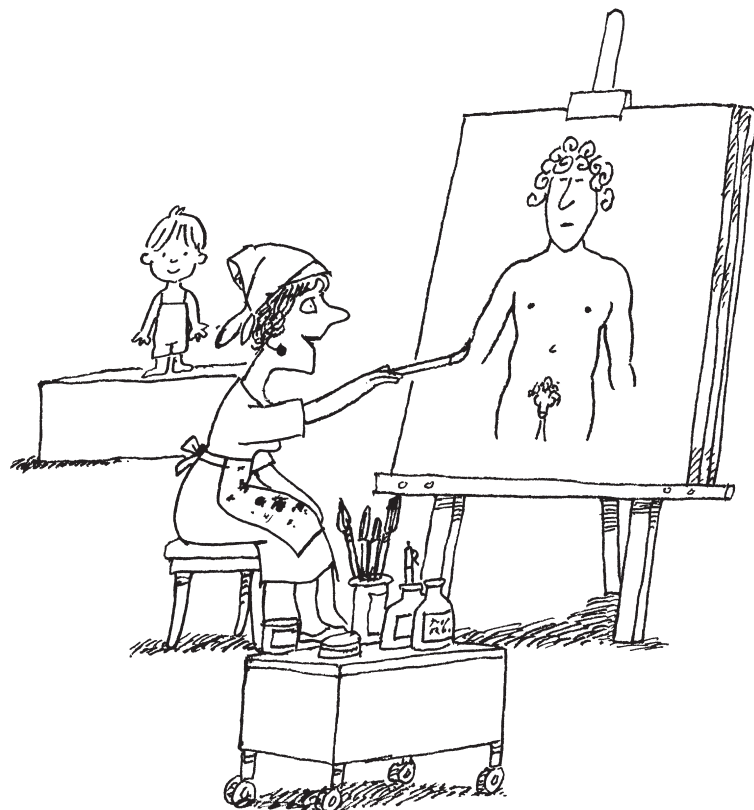


Sfruttate i servizi
per anziani! 16

Riorganizzare la vita quotidiana

Spesso il pensionamento arriva prima di quanto ci aspettiamo! All'improvviso ci troviamo ad avere tanto tempo a disposizione. Non abbiamo più i numerosi impegni di prima. D'altro canto disponiamo anche di meno denaro. Il mondo del lavoro, che è stato per tanti anni una parte centrale della nostra vita, viene a mancare – assieme alla sensazione di sentirsi utili, ai numerosi contatti e al riconoscimento professionale. Questa transizione è una grossa sfida anche per il rapporto con il partner o la partner.

Normalmente ci restano in media ancora 15-20 anni di relativa buona salute, che devono essere colmati da una "nuova" vita. Sono anni che ci spingono a "crescere" dal punto di vista fisico, intellettuale, sociale e spirituale.



Valori personali, volontariato, tempo libero

Per gli uni l'attività professionale cessa dall'oggi al domani, per gli altri viene gradualmente ridotta, ma la questione di base rimane la stessa: cosa posso fare dalla mattina alla sera? Come organizzo le mie giornate, settimane, anni? Come posso strutturare il mio tempo, in modo da soddisfare le esigenze mie e del mio partner o della mia partner? Chi sono ora? Quali ruoli posso assumere? Chi provvede alle faccende domestiche? Voglio svolgere un'attività a titolo onorifico o volontario?

Nel vostro "cassetto dei sogni" avete forse desideri, progetti, idee che finora non avete potuto realizzare? Forse è giunto il momento di tirarli fuori e riconsiderarli. C'è qualcosa che avreste sempre voluto fare....?

Accettare la nuova situazione

- Come avete finora pianificato il vostro futuro e affrontato situazioni difficili? Le "strategie di sopravvivenza" che avete imparato dalla vita vi saranno particolarmente utili per individuare le vie da imboccare, liberi dai condizionamenti e dalle norme della vita precedente.
- Stabilite un ordine di priorità per i vostri desideri. Raccogliete informazioni e contatti a questo scopo. Soppesate le vostre capacità: cosa so fare veramente bene? Quali sono le mie possibilità fisiche e psichiche? Cosa posso permettermi finanziariamente? Dove posso imparare qualcosa di nuovo? Quali doti voglio attivare? Quale contributo sociale posso e voglio prestare?
- Sviluppate scenari, alternative, ponetevi obiettivi concreti, come avete fatto anche in passato nella vita professionale e privata. Potete stilare così piani realistici e realizzarli passo per passo.
- Coinvolgete nei vostri progetti e nelle vostre decisioni anche le persone che vi sono vicine (p. es. partner, amici), soprattutto se riguardano anche loro. Come conciliare i desideri e le esigenze di queste persone con le proprie, visto che possono essere anche divergenti?

Volontariato – ora avete tempo!

Potete dedicarvi a qualcosa di completamente nuovo, acquisire conoscenze specifiche e metterle al servizio di una causa che vi sta a cuore. Oppure impegnarvi nel lavoro volontario. Per il piacere di aiutare, per stabilire interessanti contatti, per affrontare insieme nuove sfide. Forse

Quali sono i miei desideri?

Fino a che punto sono realistici?

Cosa corrisponde meglio alla mia situazione concreta?

**Quale attività
volontaria potrebbe
interessarmi?**

potete mettere a frutto le qualifiche acquisite nella vita professionale e le esperienze maturate negli anni passati.

Il volontariato amplia gli orizzonti e permette di vedere le cose da altre angolature. Se inseriti in un contesto più ampio, i propri problemi sembrano forse meno angosciosi. D'altro canto nel lavoro volontario bisogna considerare anche i propri limiti e non farsi prendere dall'entusiasmo chiedendo troppo a sé stessi e mettendo a repentaglio la propria salute. Importante è anche il rispetto delle persone che ricevono il vostro "aiuto"!

Impegnarsi come volontari nell'ambito di un'istituzione presenta molti vantaggi. Vi sono infatti chiari criteri e strutture per la vostra attività: corsi di formazione, aggiornamento, accompagnamento. Tutto è chiaramente disciplinato e rende le cose molto più semplici.

Le possibilità sono infinite!

- Aiutarsi a vicenda fra anziani è la forma più semplice per svolgere un lavoro volontario. Per farlo funzionare bisogna prima chiarire bene tutti i punti e rispettare gli impegni assunti. Apertura, fiducia e affidabilità sono elementi essenziali!
- Altre possibilità – come visite a domicilio, servizio di trasporto, aiuto sociale, aiuto di vicinato, nonne e nonni a prestito, attività in comitati – sono offerte da diverse istituzioni, per esempio dalla **Croce Rossa Svizzera**, dalla **Pro Senectute Svizzera**, dalla **Federazione svizzera dei samaritani** e da associazioni locali. Altre idee e spunti possono essere richiesti alla **Conferenza del volontariato sociale (VS)**. Anche le chiese offrono svariate opportunità di lavoro volontario.
- Si stanno affermando anche le cosiddette "banche del tempo". Queste prevedono l'offerta di servizi da parte di persone esperte in determinati campi. In cambio non ricevono soldi, ma "buoni" con i quali possono usufruire di altre prestazioni di cui hanno bisogno. Per esempio compilare la dichiarazione delle imposte come compenso per un lavoro di giardinaggio, un corso di computer in cambio di un corso d'italiano ecc. Forse nei vostri dintorni esiste una tale banca, o forse v'interessa mettere in piedi un tale progetto assieme ai vostri conoscenti.
- Le piccole e medie imprese, soprattutto le giovani aziende, si avvalgono sempre più dei servizi di "esperti anziani". Tramite appositi uffici di collocamento, gli anziani con le relative qualifiche ricevono un

lavoro temporaneo, anche retribuito. Sono richieste conoscenze approfondite e specifiche, flessibilità e mobilità, nonché capacità di apprendimento ed elevata resistenza. **Adlatus**, l'associazione svizzera di esperti ed ex-quadri dell'economia e dell'industria, fornisce ulteriori informazioni.

- È possibile anche mettere a disposizione la vasta esperienza e il know-how di pensionati in progetti di sviluppo e interventi di aiuto all'estero. Per informazioni rivolgersi a: **Senior Expert Corps (SEC)**, **Swiss-contact**.
- Gli anziani hanno anche la possibilità di ricorrere all'offerta della **Pro Juventute Svizzera** e aiutare come volontari i contadini di montagna.
- Anche a livello politico, per esempio nella costituzione di un consiglio di anziani e nell'impegno per questioni specifiche alla terza età, è prezioso il contributo di volontari anziani, che si impegnano al di là dei partiti politici o su iniziativa di un gruppo, p. es. la **Federazione associazioni dei pensionati e d'autoaiuto in Svizzera** ecc.

Partecipare a un gruppo può essere un arricchimento

Partecipare a un corso su un tema interessante, per esempio un corso di economia domestica per uomini, un corso di lavori manuali per donne, un workshop per fare il bilancio della propria vita o per imparare a gestire i conflitti, incontri dedicati a questioni spirituali/religiose. Oppure dedicarsi a un hobby insieme a persone con gli stessi gusti, come p. es. fare teatro, viaggi, danze popolari, collezionismo ecc. Queste sono anche occasioni per allacciare nuove amicizie e avere un vivace scambio di vedute con persone che condividono gli stessi interessi. Spesso da queste iniziative può svilupparsi un impegno a più lungo termine.

Come entrare in un tale gruppo? Se non conoscete qualcuno che vi presenta, vi sono molte istituzioni che possono aiutarvi: le associazioni cantonali della **Croce Rossa Svizzera**, gli uffici regionali di **Pro Senectute Svizzera**, le chiese, le **università della terza età**, le **università popolari** e le associazioni locali. O forse nella ditta in cui lavoravate vi sono gruppi di pensionati?

Non è sempre facile trovare il giusto equilibrio fra vita attiva e "dolce far niente". Godetevi di tanto in tanto qualche vacanza dalla vostra attività quotidiana di pensionati. Vi aiuterà a guardare le cose con la debita distanza e a fare rifornimento di energia.

Quale istituzione potrei considerare?

Quali requisiti/preparativi sono necessari?

Qual è l'offerta nel mio comune di residenza?

Cogliete sfide consone alla vostra attuale situazione – sfide per le quali vale la pena di impegnarsi a livello personale e sociale. Fa bene avere l'impressione di appartenere a un gruppo, sentirsi utili, curare gli scambi interpersonali e vedere cosa fanno gli altri. Queste attività fanno piacere e danno senso alla vita!

Sfruttate i servizi per anziani!

Non avete solo la possibilità di impegnarvi per gli altri, potete anche avvalervi voi stessi dei molteplici servizi a favore degli anziani. Non dovete vergognarvi se, in un momento difficile, sentite il bisogno di aiuto e consigli!

Conosco i principali indirizzi?

Le istituzioni che cercano volontari offrono per lo più anche servizi per aiutare gli anziani nella vita quotidiana. Esistono per esempio servizi di consulenza, servizi fiduciari, curatele, visite a domicilio, servizi di trasporto, pulizia, pasti caldi, lavori domestici ecc. Questi interventi, intesi spesso come appoggio o soluzione provvisoria, sono a pagamento. I relativi indirizzi sono riportati nell'elenco degli indirizzi.

Come ottengo il sostegno di cui ho bisogno?

