

Gli anziani e il lockdown

La pandemia che recentemente ha colpito duramente il nostro Cantone ha comportato inevitabilmente un lungo periodo di “lock down”, cioè di confinamento in casa, ove non era possibile mantenere le normali relazioni sociali ed inoltre, ai più, era pure preclusa la possibilità di esercitare una regolare attività fisica. La coincidenza di queste circostanze ha comportato più di un “effetto collaterale” sulla salute degli anziani. Dapprima, però, ricordiamoci che quando si parla di persone anziane



Dr. Franco Tanzi
per Pro Senectute Ticino
e Moesano

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

100 anni

non ci si deve immaginare una fascia di popolazione omogenea. Abbiamo perlomeno 3 categorie: i giovani anziani o meglio gli anziani giovani (in questo modo non definiamo l'arco di età che li caratterizza), recentemente pensionati, spesso in buona salute, dotati di conoscenze e competenze ancora valide per la vita attiva e che spesso mettono a beneficio della collettività in modo volontario. Vi sono poi i grandi anziani, per lo più ultra-ottantenni che pur in buona salute sono vulnerabili e necessitano di provvidenze e previdenze per mantenere la propria autonomia. E da ultimo vi sono gli anziani di ogni età, portatori di patologie spesso multiple e sovrapposte fra loro, con ripercussioni sullo stato funzionale e dunque bisognosi di cure e assistenza, se non giornaliera almeno settimanale, al proprio domicilio o in una casa di cura. Ognuna di queste categorie di anziani ha vissuto in modo differente il “coprifuoco” durante i mesi di marzo, aprile e maggio.

Tutti noi, anziani e meno, in questo periodo ci siamo posti molte domande e fra queste la prima è stata la domanda di senso. L'urto che ha provocato il coronavirus ci ha scossi, facendoci temere per la nostra salute e la vita, ma facendo emergere anche un senso di vuoto, non solo dovuto alla più o meno manifesta solitudine, ma anche perché ci ha fatto riflettere sullo stile di vita condotta fin qui. Ci siamo tutti interrogati sull'autenticità delle nostre scelte e dei nostri comportamenti e come questi siano stati in grado di rispondere alla grande provocazione che la pandemia ci poneva davanti.

Il primo gruppo di soggetti anziani che abbiamo descritto, da una parte si è subito ribellato al “letargo” cui era stato chiamato di ritirarsi, d'altra parte si è invece organizzato per pianificare al meglio il tempo di ritiro cui era costretto, promuovendo contatti virtuali sistematici con parenti e amici, inoltre programmando occupazioni casalinghe culturali – libri, film, musica e altro – magari riordinando, insieme alle proprie cose di casa, anche le idee e i progetti per il futuro. Da ultimo non sono mancate le scappatelle fuori le mura di casa per praticare attività fisica con coetanei in orari con scarsa frequentazione e... visibilità, pena il puntuale rimprovero di qualche giovane zelante. Questi anziani hanno in genere messo a buon profitto il periodo di confinamento e verosimilmente ne hanno tratto un beneficio in termini di riflessione su nuove preferenze e priorità cui dedicarsi in futuro, tanto in termini relazionali quanto comportamentali.

Il secondo gruppo di soggetti anziani, quelli che ho chiamato grandi anziani, a causa della loro vulnerabilità hanno seguito alla lettera le raccomandazioni delle autorità e molti sono stati talmente ligi che non sono usciti di casa per mesi. Fortunato chi poteva contare su un giardino di casa ove ha trascorso spesso alcune ore, vuoi di riposo all'aria fresca, vuoi compiendo lavoretti

nell'orto. Questi soggetti nel periodo di chiusura hanno lamentato una perdita di autonomia funzionale, nella forma di una maggiore difficoltà nei movimenti – in special modo a salire le scale – accompagnati da dolori articolari e muscolari con la conseguenza di un accresciuto rischio di caduta per mancato esercizio. Da ultimo, ma non meno importante, questa categoria di anziani “incatenati” al proprio domicilio, e in genere poco pratici nella gestione dei mezzi moderni di comunicazione, ha lamentato una perdita dei pochi contatti precedenti che in genere si limitavano ai familiari o agli amici che rendevano loro visita a domicilio. La conseguenza possibile è stata l'insorgenza di uno stato di apatia, di astenia, di inappetenza o bulimia, fino alla comparsa di un disturbo della sfera depressiva.

L'ultima categoria che ho identificato fra gli anziani che hanno vissuto e subito il lock-down è quella dei pazienti, in età anche non avanzata, ma portatori di malattie multiple, della sfera somatica ma anche psichiatrica, sovente con forti ripercussioni sociali. Questi anziani vivono a domicilio o sono già residenti di una casa di cura: nel primo caso alla solitudine che già sperimentavano è venuta ad aggiungersi la paura dei contatti di chi si prende cura di loro (professionisti della salute ma anche i propri familiari) e che necessariamente si presentavano in casa muniti di tutti i dispositivi di protezione (mascherine, guanti, camici,...). Spesso i contatti per causa di forza maggiore sono divenuti più rari e a poco servivano le supplenze con comunicazioni telefoniche o “video-conferenze”. Gli anziani di questa categoria che invece sono residenti di case anziani non hanno patito carenze di cura o assistenza, per contro non hanno più potuto beneficiare delle visite, sovente giornaliere, dei familiari, né - tanto meno - di passeggiate al di fuori dell'istituto, magari sotto forma di un ritorno temporaneo nella propria casa o di un pranzo al ristorante. A queste mancanze ha supplito in larga misura il personale curante che si è fatto carico di un “supplemento” di prossimità e di attenzioni.

Il consiglio che mi sento di dare a tutti gli anziani è ora quello di riprendere progressivamente il movimento che non è solo quello dell'attività fisica, ma anche quello degli interessi, dei passatempi e soprattutto degli affetti. Senza trascurare una sana alimentazione, possibilmente consumando alcuni pasti in comune, e ricercando uno stile di vita sano, alternando correttamente dinamismo a riposo. La legge della vita è il cambiamento e dunque è ora di ripartire facendo tesoro di quanto vissuto in questi mesi e mettendo a frutto il tempo.

In conclusione: la crisi che abbiamo vissuto, e che al momento stiamo lasciandoci alle spalle (speriamo definitivamente), ci ha richiamato tutti alla nostra vulnerabilità e impotenza, ineluttabilmente associate alla condizione umana. Ce ne eravamo un po' dimenticati nell'illusione che la nostra società avanzata, ricca e tecnologica, potesse proteggerci da una simile “tempesta” repentina che ha investito il nostro sistema sanitario, economico e sociale. E se il pensiero della morte ha fatto capolino teniamolo però nella coda dell'occhio, senza però che ci impedisca di vivere come se avessimo davanti una vita intera. Ogni crisi, come insegna la storia, è anche un'opportunità di crescita per l'occasione che abbiamo, a fronte dell'inevitabile domanda di senso, di ripensare le nostre priorità e il bene comune. Mai, come in questa pandemia, abbiamo infatti assistito a dimostrazioni di solidarietà e vicinanza che hanno scacciato quel tarlo del nichilismo e dell'individualismo, così frequente nella società dei consumi. E speriamo che l'emergere di questa umanità repressa non rimanga solo fra i ricordi della crisi pandemica.

Dr. Franco Tanzi

Per informazione su attività sportive e altre prestazioni Pro Senectute Ticino e Moesano: www.prosenectute.org tel. 091 912 17 17 info@prosenectute.org

