Anziani soli: i rischi della solitudine e l'assistenza come rimedio

(Fonte: https://assistenzafamiglia.it/ 13 novembre 2024)

La **solitudine** colpisce una larga parte della **popolazione anziana**, in particolare nei paesi industrializzati, dove si stima che circa il 30% delle persone sopra i 65 anni sperimenti la solitudine in modo cronico e il 10% ne sia afflitto in modo severo.
La crescita della popolazione anziana, dovuta all'aumento dell'aspettativa di vita, ha contribuito a rendere la solitudine una **problematica di rilevanza globale**.
Questo fenomeno è **particolarmente diffuso** nelle aree urbane e nei contesti in cui i legami familiari e comunitari sono meno forti.
Per inquadrare meglio la questione, bisogna in primo luogo distinguere **due concetti chiave**:

- solitudine
- isolamento sociale

Differenza tra solitudine e isolamento sociale
La **solitudine** e l'**isolamento sociale** sono due concetti spesso usati come sinonimi, che in realtà rappresentano situazioni e vissuti distinti, non necessariamente coincidenti.

Solitudine
La solitudine è una esperienza soggettiva: si tratta di un sentimento percepito di mancanza di connessioni sociali significative. Una persona può sentirsi sola anche se vive circondata da altre persone e partecipa ad attività sociali. In altre parole, la solitudine nasce quando le relazioni sociali non soddisfano il bisogno di appartenenza e supporto, portando a una sensazione di vuoto emotivo. La solitudine è quindi legata alla qualità delle relazioni, non alla loro quantità.
Esempio: un anziano che vive in una casa di riposo, insieme a molte altre persone, può sentirsi solo se percepisce che le sue relazioni non sono abbastanza profonde e significative.

Isolamento sociale
L'isolamento sociale è una esperienza oggettiva: descrive una situazione in cui una persona ha pochi contatti sociali o addirittura nessuno. È misurabile attraverso parametri come il numero di interazioni sociali, la partecipazione a eventi, la frequenza di contatto con familiari e amici. Si può essere isolati socialmente senza necessariamente provare solitudine, giacché alcune persone preferiscono una vita solitaria traendone soddisfazione.
Esempio: un anziano che vive solo in una zona rurale con poche occasioni di contatto sociale è isolato socialmente, ma può ugualmente sentirsi appagato e non percepire la solitudine.

A contare, in definitiva, è il vissuto personale più che la situazione concreta in cui si trova la persona, ossia che la sofferenza psichica è generata dal sentirsi soli, più che dall'essere isolati. Inoltre, va sottolineato che **la percezione di solitudine e l'isolamento sociale spesso coincidono** causando disagio e malessere psichico.

Cause della solitudine tra gli anziani

Le cause della solitudine tra gli anziani sono molteplici e includono fattori sociali, familiari e personali.

Tra le principali **CAUSE** troviamo:

- **Cambiamenti demografici e sociali**: la riduzione delle famiglie allargate e la diffusione dei rapporti familiari nucleari hanno diminuito la vicinanza intergenerazionale, riducendo il supporto sociale per gli anziani;
- **Ritiro dal mondo del lavoro**: la pensione può portare a una perdita di routine e di contatti quotidiani, lasciando un vuoto sia sociale che personale;
- **Perdita del coniuge o di amici**: gli anziani sperimentano frequentemente il lutto, cosa che può aumentare la tristezza, rendendo più difficile ristabilire connessioni emotive e sociali;
- **Declino fisico e mentale**: problemi di mobilità, malattie croniche o disabilità rendono difficile uscire di casa e partecipare ad attività sociali, incrementando l'isolamento;
- **Tecnologia**: sebbene la tecnologia sia uno strumento potente per mantenere i contatti, non tutti gli anziani riescono a utilizzarla facilmente, perdendo così un ulteriore canale di comunicazione. D'altro canto, vi sono anche casi in cui l'uso esclusivo della tecnologia per restare in contatto con i propri cari rinforza l'isolamento e il senso di solitudine.

Le conseguenze della solitudine

È importante capire che il fenomeno della solitudine in età avanzata, oltre a essere un problema di salute pubblica, ha profonde **conseguenze per gli anziani soli** che ne soffrono.

Sono ormai numerosi gli studi scientifici che dimostrano come la solitudine e l'isolamento sociale siano associati o correlati a un **aumento del rischio di mortalità per tutte le malattie più comuni**.

In altre parole, la solitudine, l'isolamento e l'abbandono, specialmente tra gli anziani, **possono portare alla morte**.

Ciò accade perchè la solitudine ha **conseguenze gravi e tangibili**, sia psicologiche che fisiche:

- **Salute mentale**: la solitudine è associata a un aumento del rischio di depressione e ansia cronica, che a loro volta riducono ulteriormente la capacità relazionali;
- **Salute fisica**: gli anziani soli tendono ad avere un rischio maggiore di sviluppare malattie cardiovascolari, ipertensione e altre condizioni croniche;

- **Comportamenti a rischio**: la solitudine incentiva stili di vita poco sani, come una cattiva alimentazione, la sedentarietà e l'abuso di alcol o farmaci;
- **Declino cognitivo**: la mancanza di stimoli e interazioni sociali può accelerare il declino cognitivo e compromettere le capacità di pensiero e memoria, favorendo la demenza senile.

Le malattie più comunemente correlate alla solitudine

Malattie cardiovascolari
L'assenza di relazioni sociali può aumentare i livelli di stress cronico con ricadute negative sul sistema cardiovascolare (ipertensione, malattie coronariche e infarto miocardico).

Ictus
Lo stress cronico e i cambiamenti ormonali, come l'aumento di cortisolo (l'ormone dello stress), contribuiscono anche al peggioramento della salute cerebrovascolare aumentando il rischio di patire un ictus.

Indebolimento del sistema immunitario
La solitudine e la tristezza che ne deriva conducono a un indebolimento del sistema immunitario, rendendo le persone più suscettibili a infezioni e malattie croniche.

Demenza e malattie neurodegenerative
La solitudine è un fattore di rischio per il declino cognitivo e le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. L'assenza di interazioni sociali e di stimoli cognitivi adeguati, così come uno stato depressivo permanente, accelerano il deterioramento delle funzioni cognitive, aumentando il rischio di demenza.

Depressione e suicidio
La solitudine è fortemente associata a depressione, ansia e altri disturbi dell'umore, che possono aumentare il rischio di suicidio. Gli anziani soli, in particolare, sono una categoria vulnerabile e a rischio di ideazione suicidaria.

Malattie respiratorie
Studi hanno riscontrato un'associazione tra solitudine e aumento del rischio di malattie respiratorie, come le infezioni polmonari, probabilmente a causa dell'indebolimento del sistema immunitario.

Diabete e obesità

La solitudine può aumentare il rischio di diabete di tipo 2 e obesità, dato che incentiva i comportamenti poco salutari (mangiare in eccesso, mancanza di attività fisica).

Dunque, la solitudine rappresenta un rischio importante per la salute, perchè influenza una vasta gamma di patologie fisiche e mentali.

Il suo **impatto sulla salute** può essere comparabile o addirittura superiore a quello di altri noti fattori di rischio, come il fumo, l'alcol e la sedentarietà.

Questi pericoli sono molto frequenti tra gli **anziani che vivono da soli**, per questo è importante **agire preventivamente** per dare loro il supporto di cui hanno bisogno.

Cosa fare per aiutare gli anziani che vivono soli in casa

Contrastare la solitudine degli anziani richiede l'impegno di tutta la società: individui, comunità, istituzioni e politiche pubbliche.

Qui ci soffermiamo su **quello che possono fare i familiari e gli amici** per aiutare gli anziani che vivono soli o che si sentono soli, migliorando la loro qualità di vita e il loro benessere psico-fisico.

Visite frequenti e chiamate regolari

Visitare spesso i propri genitori anziani è importante, anche per brevi momenti. Il contatto diretto offre conforto e sicurezza. Anche telefonate regolari e videochiamate aiutano a far sentire la propria vicinanza, spirituale prima ancora che fisica.

Coinvolgerli in attività familiari

Invitare i genitori o i nonni a partecipare a eventi familiari, pranzi, cene o feste, aiuta a farli sentire amati. Organizzare gite e attività insieme, anche una semplice passeggiata o un caffè in compagnia, può essere molto gratificante per un anziano.

Coinvolgerli in programmi sociali e comunitari
Spesso nei centri diurni o nelle associazioni locali vengono organizzate attività ricreative, corsi o eventi per anziani. Perchè non esplorare questa possibilità o l'opzione di partecipare a programmi di volontariato dove gli anziani hanno l'opportunità di fare amicizia con altre persone e contribuire attivamente alla loro comunità?

Favorire l'attività fisica
Incoraggiarli a fare passeggiate, yoga o ginnastica dolce, possibilmente insieme ad altre persone o familiari, può davvero fare la differenza per la salute del corpo e della mente.

Favorire l'attività cognitiva
Lettura, giochi da tavolo, carte, puzzle, scacchi e altre attività stimolanti sono fondamentali per mantenere viva la mente e aggiungere un po' di allegria e vivacità a giornate altrimenti monotone.

Fornire il supporto pratico necessario
Organizzare un supporto per le attività quotidiane, come la spesa o la pulizia domestica, è l'occasione per far compagnia all'anziano, aumentando la sua sicurezza e tranquillità.

Incoraggiare la socializzazione con vicini e conoscenti
Spesso i vicini di casa possono diventare un'importante rete di supporto. Aiutare l'anziano a conoscere i vicini e favorire rapporti di amicizia nella comunità può fare una grande differenza.

Sostenere l'autonomia
È importante incoraggiarli nel prendere decisioni e nella loro indipendenza, offrendo sostegno solo quando necessario, per evitare che si sentano un peso o che percepiscano una perdita di controllo.

Monitorare la loro salute fisica e mentale
Tenere sotto controllo la salute generale e il benessere psicologico dell'anziano, intervenendo tempestivamente se si notano segni di depressione, ansia o declino cognitivo. Un aiuto professionale può rivelarsi utile in caso di difficoltà.

Questi semplici **accorgimenti** possono creare un ambiente sicuro e stimolante per gli anziani, contribuendo grandemente al loro benessere fisico ed emotivo.