

Cosa fare se un anziano si sente solo

Scopri cosa fare se un anziano si sente solo. Consigli pratici e strategie per migliorare la socializzazione e il benessere emotivo nella terza età.

La solitudine è una condizione comune tra gli anziani e può avere effetti negativi sulla salute fisica e mentale. È importante riconoscere i segnali di solitudine e sapere come intervenire per offrire supporto. In questo articolo, esamineremo cosa fare se un anziano si sente solo, fornendo consigli pratici per migliorare il loro benessere e qualità della vita.

Capire la solitudine negli anziani

La solitudine può derivare da vari fattori, tra cui la perdita di amici o coniugi, la distanza dai familiari, problemi di mobilità o condizioni di salute che limitano le interazioni sociali. La solitudine cronica può portare a depressione, ansia, declino cognitivo e problemi di salute fisica come ipertensione e malattie cardiache.

Segnali di solitudine

Riconoscere i segnali di solitudine è il primo passo per poter intervenire. Alcuni segnali comuni includono:

- Cambiamenti nell'appetito o nel sonno.
- Perdita di interesse per attività una volta gradite.
- Frequenti malattie o lamentele fisiche.
- Isolamento e ritiro dalle interazioni sociali.
- Sintomi di depressione o ansia.

Cosa fare per aiutare un anziano che si sente solo

1. Promuovere le interazioni sociali:

- **Visite regolari:** Pianificare visite regolari per mantenere un contatto costante.
- **Telefonate e videochiamate:** Utilizzare la tecnologia per rimanere in contatto anche a distanza.
- **Gruppi di supporto e attività comunitarie:** Incoraggiare la partecipazione a gruppi di supporto, attività di volontariato, corsi o club locali.

2. Incoraggiare un'attività fisica e mentale:

- **Esercizi fisici:** Promuovere l'attività fisica, come passeggiate, yoga o ginnastica dolce.
- **Hobby e interessi:** Incentivare la riscoperta di hobby e interessi, come il giardinaggio, la lettura, la pittura o la musica.

- **Stimolazione cognitiva:** Partecipare a giochi di memoria, puzzle, lettura o corsi di formazione online.

3. Supporto emotivo e psicologico:

- **Ascolto attivo:** Mostrare empatia e ascoltare attivamente i sentimenti e le preoccupazioni dell'anziano.
- **Terapia e consulenza:** Considerare la possibilità di consulenza psicologica o terapia per affrontare la depressione o l'ansia.
- **Animali da compagnia:** Un animale domestico può offrire compagnia e migliorare l'umore e la salute mentale.

4. Facilitare l'accesso ai servizi di supporto:

- **Servizi di assistenza domiciliare:** Esplorare l'opzione di assistenza domiciliare per supportare nelle attività quotidiane.
- **Centri diurni per anziani:** Considerare l'adesione a centri diurni che offrono attività sociali e ricreative.
- **Trasporti:** Organizzare trasporti per facilitare la partecipazione a eventi sociali e appuntamenti.

5. Creare un ambiente accogliente:

- **Abitazione confortevole:** Assicurarsi che la casa dell'anziano sia sicura, confortevole e adatta alle sue esigenze.
- **Tecnologia assistiva:** Utilizzare dispositivi tecnologici che possano migliorare la comunicazione e l'accessibilità.

La solitudine negli anziani è una questione seria che richiede attenzione e intervento.

Promuovendo le interazioni sociali, incoraggiando attività fisiche e mentali, offrendo supporto emotivo e facilitando l'accesso ai servizi di supporto, possiamo migliorare significativamente la qualità della vita degli anziani. Essere presenti e mostrare empatia può fare una grande differenza nella vita di una persona anziana che si sente sola.

Agire prontamente e con sensibilità può aiutare gli anziani a sentirsi meno soli e più connessi con il mondo che li circonda.

6 idee per superare la solitudine degli anziani

Durante la terza età, sentirsi bene e vivere dignitosamente non sono soltanto necessità ma diritti inalienabili per ciascun individuo. Esiste però un male silenzioso e rapace che, giorno dopo giorno, lede il benessere delle persone anziane.

Stiamo parlando della solitudine, una condizione o uno stato d'animo che va a influire non soltanto sulla qualità di vita ma anche sul benessere fisico degli anziani. Il problema è stato definito da più parti come una vera e propria emergenza sociale "silenziosa": secondo gli ultimi dati, nel nostro Paese sono all'incirca 2,5 milioni gli over 74 che vivono da soli e quasi un terzo di questi sono donne.

La solitudine è causata da diversi fattori. A volte è la perdita di una persona cara, la distanza fisica dai figli, le condizioni di salute precarie, la mancanza di autonomia, altre volte purtroppo è determinata da un vero e proprio abbandono da parte della famiglia.

Gli anziani soli finiscono per annoiarsi, si sentono meno utili e si rendono conto di non avere obiettivi quotidiani. Spesso la solitudine è un sentimento che investe anche le coppie durante la terza età. I coniugi possono sostenersi a vicenda quotidianamente ma non è raro che non ricevano più visite e non siano più in contatto con altre persone.

È possibile spezzare questo circolo vizioso? In questo articolo vi proponiamo 6 soluzioni per gli anziani soli, perfette per alleggerire il carico emotivo e per aiutarli a recuperare il benessere perduto

1. Caregiver e assistenti alla persona

"Nessuno si salva da solo". Il titolo di questo celebre romanzo ci aiuta a puntare il focus su una questione davvero importante. Un anziano non può sconfiggere la solitudine da solo ma ha bisogno dell'assistenza e dell'appoggio di figure specifiche, in grado di far fronte a qualsiasi evenienza. Non dimentichiamoci infatti che spesso l'ansia di sentirsi soli si accompagna a condizioni precarie di salute.

Per questo motivo è fondamentale che le persone anziane siano circondate da operatori qualificati e professionali. Spesso sono i figli a trasformarsi in assistenti nei confronti di un genitore anziano o allettato. La figura del caregiver sta acquistando un ruolo sempre più riconosciuto e tutelato anche dal punto di vista legale.

Ricevere le cure e il supporto necessario da parte di un familiare conforta l'anziano e gli permette di non avvertire la sensazione di solitudine. Il problema è che spesso ci si improvvisa caregiver e quindi non si ha la formazione necessaria per far fronte a qualsiasi evenienza, compresa anche la sindrome di burnout che colpisce chi si dedica costantemente a un familiare malato.

Seguire un corso per assistente familiare aiuta a gestire la quotidianità, grazie a informazioni relative all'igiene, alla dieta e al movimento, ma anche a risolvere emergenze di qualsiasi natura.

2. Attività fisica

Il movimento, soprattutto se all'aria aperta, aiuta l'anziano a combattere la solitudine ma anche l'ansia e l'angoscia. Una camminata quotidiana, qualche piccolo esercizio, l'iscrizione a un corso dedicato alla terza età non solo stimolano la naturale produzione di endorfine, essenziali per il buonumore, ma permettono di scambiare quattro chiacchiere con le altre persone.

3. Coltivare un hobby

Imparare qualcosa di nuovo è il modo migliore per mantenere giovane il cervello: intraprendere un nuovo hobby aiuta a rimanere attivi e a incontrare nuove persone. Le opportunità possono essere di diversa natura: un club del libro, un circolo per il lavoro a maglia, un torneo di burraco o semplicemente la partecipazione alle attività settimanali proposte dal proprio comune.

4. Fare volontariato

Il volontariato offre vantaggi sia fisici che mentali agli anziani soli. Secondo il National Institute on Aging, la partecipazione ad attività benefiche può ridurre il rischio di demenza senile ma anche allontanare diverse patologie tipiche della terza età. Partecipare ad attività di volontariato inoltre incoraggia l'anziano a uscire di casa e a sentirsi parte della comunità.

5. Adottare un animale

Adottare un amico a quattro zampe può innescare reazioni chimiche nel cervello capaci di ridurre i livelli di cortisolo e di aumentare la produzione di serotonina. Inoltre, avere un cane o un gatto in giro rende la casa meno vuota e l'anziano meno sedentario.

6. Sfruttare la tecnologia

E se l'anziano non può muoversi da casa? In questo caso possiamo sfruttare le risorse regalate dal web, perfette per chi ha ancora voglia di imparare, capire e anche sognare, pur rimanendo nel salotto di casa o nel proprio letto.

Dai video delle città che ha sempre voluto visitare ai seminari gratuiti, il nostro caro può trovare online diversi contenuti stimolanti e coinvolgenti.

I MOOC (Massive Open Online Courses), ad esempio, offrono lezioni tenute da professori universitari su una vasta gamma di argomenti e sono perfette per gli anziani che vogliono continuare a imparare ma non sono in grado di frequentare le lezioni in presenza.

In conclusione, invecchiare non è semplice: la salute precaria, la solitudine e la sensazione di abbandono rischiano di rendere ancora più difficile questa stagione della vita. Bastano però pochi ma essenziali accorgimenti per migliorare il benessere e la qualità di vita degli anziani.