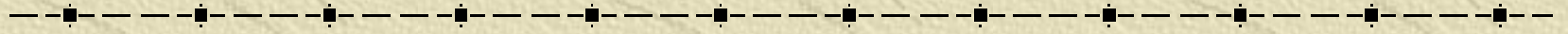


La terza età

La terza età della vita

**Perché
la terza età ha
oggi
questa grande importanza
?**

La terza età della vita

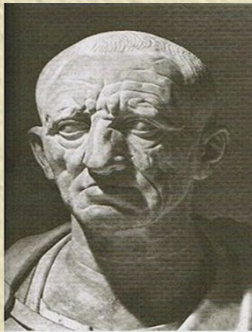


Nella storia antica e moderna,
fino alla metà del 1900

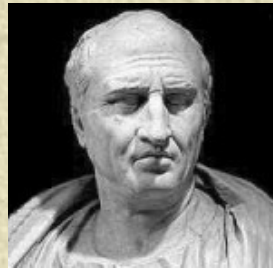
la terza età
non era così importante

Nella antica Roma

La classe ricca poteva avere una vita lunga



Marco Porcio Catone
detto il Censore (234 – 149 a.C)



Marco Tullio Cicerone
(106 ac – 43 ac)

ma la aspettativa media di vita era
circa 30-35 anni

Nel medio evo...

Nel Medio Evo i nobili, i monaci, i mercanti hanno la possibilità di vivere a lungo.



Sant'Agostino d'Ippona
(354-430) visse 76 anni

Carlo Magno (742-814)
visse 72 anni



La vita media rimane di 30-35 anni

Nei secoli successivi non cambia molto...

La terza età

Nelle **classi ricche** è potere e lusso.



Nelle classi lavoratrici il lavoro di fabbrica o di miniera fa ammalare ed invecchiare presto.

La vecchiaia ha il profilo di un'età inattiva e malata.



Nel '900 l'aspettativa di vita era di 40-45 anni

Solo nella società patriarcale
contadina e artigiana ...

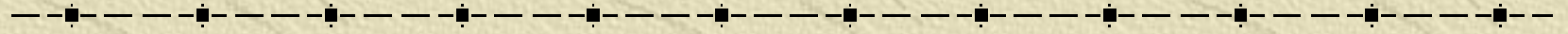


L'anziano gode di considerazione
perché è **utile alla famiglia o
tramanda il sapere e l'arte** alle
generazioni giovani.

Pregiudizi di massa sulla III età

(indagine OMS)

-
1. l'esperienza degli anziani ha scarsa rilevanza e non serve nei luoghi di lavoro
 2. gli anziani vogliono essere lasciati in pace; si aspettano loro stessi di farsi da parte
 3. l'assistenza medica e sanitaria sono il problema principale dell'invecchiamento;
 4. Spendere risorse per gli anziani significa toglierle ai giovani;
 5. i problemi degli anziani si sistemeranno da soli.



Ma ...

cambiamenti epocali sul piano
demografico sono già in corso
dal 1950

Mutazioni radicali della distribuzione per età della popolazione in Germania



1889

1989

2000

Questo sta accadendo perché...

- ✦ La **diminuzione drastica** della mortalità infantile e della donna
- ✦ l'uso degli **antibiotici** e cure mediche evolute
- ✦ il **miglioramento** delle condizioni materiali

hanno aumentato la speranza di vita ben oltre i 60 anni.

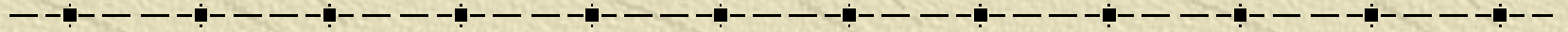
La rottamazione ha costi enormi

Emarginare chi ha più di 55 anni dal ciclo produttivo ha **costi enormi** sul piano dello spreco di risorse e della assistenza e quindi ...

Cambiamento di rotta !!!

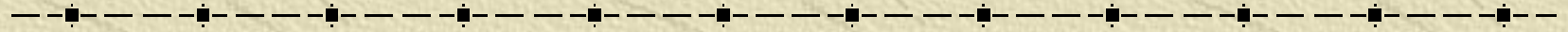
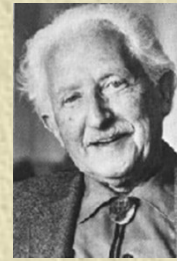
«Occorre valorizzare le risorse e mantenere in efficienza fisica e mentale la fase lunga della vita dopo i 60 anni» (OMS 2010)

La terza età



***Cosa dice la
Psicoanalisi
sulla III età?***

La terza età nella psicoanalisi E. H. Erikson (1902 -1994).



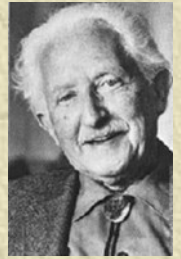
Secondo Erikson

gli stadi della maturazione umana sono otto
dall'infanzia alla terza età.

Ogni stadio ha un **conflitto specifico** da
superare.

La terza età nella psicoanalisi

E. H. Erikson Lo stadio della **maturità**



anni	Tappe e conflitti nello sviluppo	
0-2	Orale	Fiducia/sfiducia
3-4	Anale	Autonomia/vergogna
4-7	Genitale	Iniziativa/colpa
7 - 11	Latenza	Industriosità/inferiorità
12 - 16	Adolescenza	Identità/dispersione
17 - 25	I età adulta	Intimità/isolamento
26 - 55	II età adulta	Generatività/stagnazione
55 -	Maturità	Integrità /disperazione

La terza età nella psicoanalisi

E. H. Erikson Lo stadio della **maturità**



L'ultimo è lo stadio della

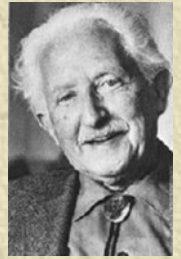
maturità

che ci propone un conflitto decisivo fra

- la **paura** di invecchiare e di morire, piena di rimpianti e tendente alla disperazione
- L'**integrazione** nella personalità di tutto quanto è stato appreso nel percorso di vita precedente e il suo utilizzo.

La terza età nella psicoanalisi

E. H. Erikson Lo stadio della **maturità**



L'integrazione significa:

- L'**accettazione** dei limiti della vita con il senso del tempo e della storia delle generazioni precedenti e successive
- La **saggezza** derivante dall'aver vissuto e superato i conflitti precedenti
- La capacità di **impegnarsi** nella attività sociale, politica, nella religione, cultura, arte, scienza.



Anziani oggi

Sulla base dell'età possiamo distinguere

✦ giovani anziani (65- 74)

✦ anziani (75-85)

✦ grandi anziani (85-99)

✦ Centenari (fragili,
deboli, normali e fuggitivi)

Arrivati alla terza età oggi ...

Abbiamo a disposizione :

Una buona macchina d'epoca : un corpo ancora mediamente sano

Un buon pilota : una mente attiva ed esperta

Piloti e macchine d'epoca

La mente (il pilota) invecchia
molto più lentamente
del corpo (la macchina) .

I 3 Comandamenti

Per viaggiare ancora bene e ottenere buone prestazioni occorre:

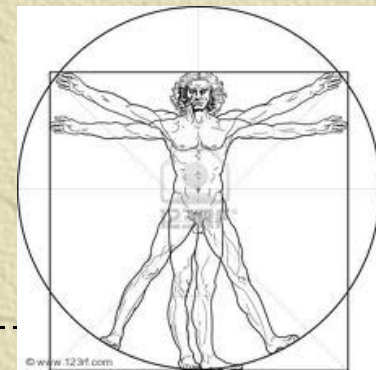
1. Tenere bene **il nostro corpo**
2. Tenere bene **la mente**
3. Tenere bene **la vita affettiva**



1. tenere bene il nostro corpo

Tenere bene il nostro corpo

Conoscere i punti deboli

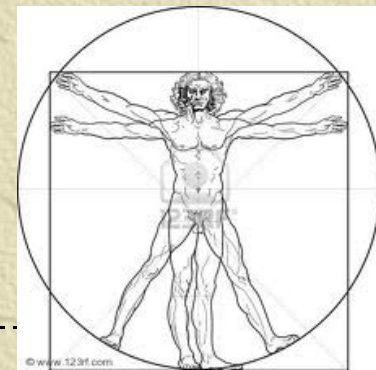


Le malattie più diffuse nell'età anziana sono:

- ✦ I problemi cardiovascolari e l'ictus,
- ✦ I tumori (seno, polmoni, intestino, prostata),
- ✦ Diabete,
- ✦ Cambiamenti alla **vista** e all'**udito**
- ✦ Problemi dentali

Tenere bene il nostro corpo

Conoscere i punti deboli

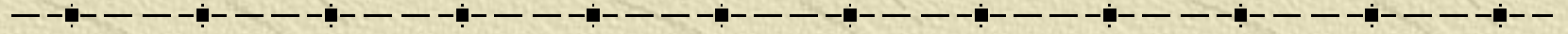


Le risposte sono:

- Controlli frequenti e prevenzione
- Ricorso tempestivo a cure adeguate
- Conservazione di efficienza nella vista, udito e denti con cure e supporti idonei.

Tenere bene il nostro corpo

Anche il cervello può ammalarsi



Le malattie neuro-degenerative

(Alzheimer, ictus, Parkinson) attaccano le cellule del nostro cervello.

Possono causare calo delle funzioni cognitive, perdita graduale di linguaggio, orientamento, memoria, alterazioni della affettività e comportamento.

Tenere bene il nostro corpo

Anche il cervello può ammalarsi

Controlli e cure nella fase iniziale possono

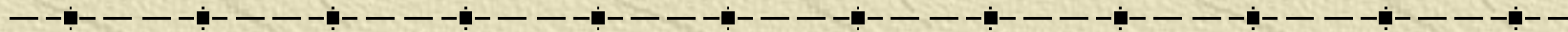
ritardare sensibilmente

l'evoluzione di queste malattie croniche.

Lo scopo è continuare a far fronte ai
problemi della vita quotidiana e potenziare
l'autostima.

Tenere bene il nostro corpo

La Memoria



LA MEMORIA


Tenere bene il nostro corpo

La Memoria

Come funziona:

Apprendimento



Memorizzazione sensoriale, pochi
decimi di secondo; 

Memoria a breve termine, 30 secondi



Memoria di lavoro: la recente può calare, la meno recente è inalterata, la procedurale migliora.



Tenere bene il nostro corpo

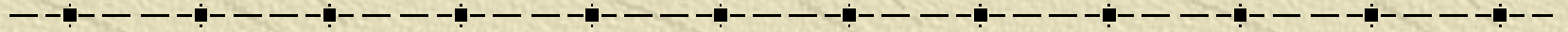
L'immagine esteriore

La differenza fra l'immagine interna e quella dello specchio può turbare.

L'immagine corporea è importante per l'autostima.

Curare l'aspetto e rimanere in forma fa bene in ogni età .

Tenere bene il nostro corpo



Come proteggere l'efficienza del nostro corpo ?

Tenere bene il nostro corpo

Alcuni buoni criteri di manutenzione

1. non fumare



2. Check-up medici regolari



3. controllare la dieta
e il sovrappeso



Tenere bene il nostro corpo

Alcuni buoni criteri di manutenzione

4. fare esercizio fisico costante,
quotidiano



5. Consumo moderato di alcol



Tenere bene il nostro corpo

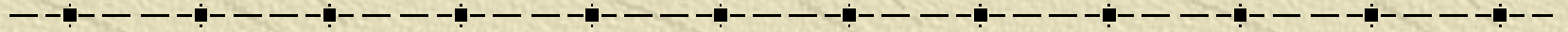
Alcuni buoni criteri di manutenzione

6. Sonno regolare 6-8 ore



7. Ambiente domestico sicuro. Cercare di ritardare la istituzionalizzazione

2. Tenere bene la nostra mente

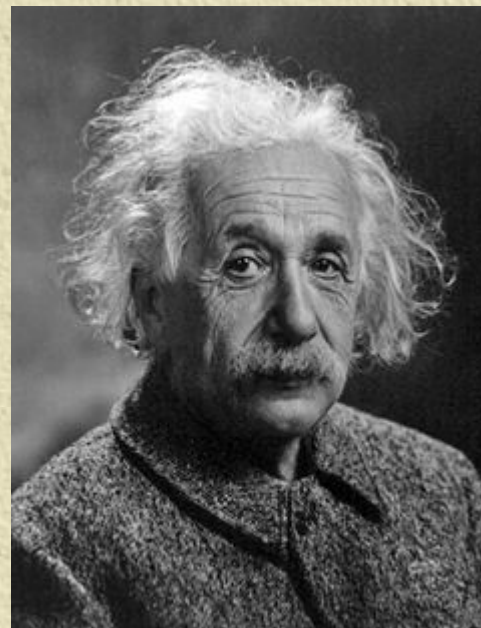


**LA NOSTRA MENTE E'
IL PILOTA**

Tenere bene la nostra mente Con l'età ...

- ✦ L'intelligenza rimane stabile
- ✦ Il linguaggio può accrescere

A. Einstein a 68 anni
(1947)



Tenere bene la nostra mente

Intorno ai 50 anni o successivamente si raggiunge il **massimo di stabilità** della personalità.

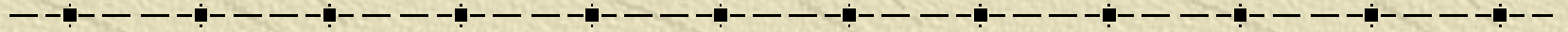
- Sappiamo che il tempo di vita non è infinito
- Le **emozioni positive** sono apprezzate maggiormente
- al **desiderio di influire sul mondo esterno** si aggiunge una **maggiore attenzione sul Sé**

Tenere bene la nostra mente

Non esistono disturbi mentali specifici
dell'età anziana.

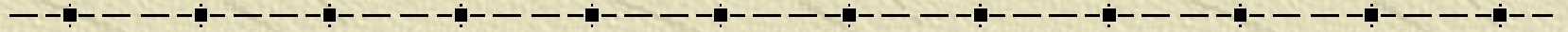
Difficoltà psicologiche (depressione e/o stati ansiosi), però, possono essere originate dalle **condizioni** nelle quali la terza età può svolgersi.

Tenere bene la nostra mente



**Come proteggere
l'efficienza della nostra
mente ?**

Tenere bene la nostra mente



1. In presenza di stati **ansiosi o depressivi**, **insonnia, fame nervosa, forte irritabilità** prima che il disturbo si aggravi **consultarsi con uno specialista**

Tenere bene la nostra mente

2. Mantenersi attivi ed impegnati cioè sviluppare le capacità e gli interessi dai quali maggiormente abbiamo avuto soddisfazione e buon successo.

Focalizzarsi sulle attività preferite ed utili.

Tenere bene la nostra mente

3. Incrementare le abitudini piacevoli di svago e divertimento:

Cioè... partecipazione ad attività
“ricreative”, sociali, letture, interessi culturali

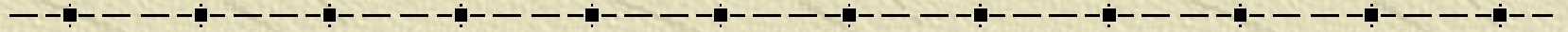
Tenere bene la nostra mente



4. **Evitare la solitudine**

Gli stimoli che provengono dagli altri attivano e sviluppano la nostra mente, la tengono allenata.

Tenere bene la nostra mente



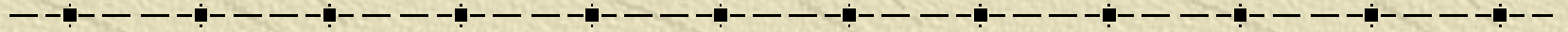
ATTENZIONE !!!

L'incidenza delle malattie del cervello (la demenza) è statisticamente

inferiore nelle persone impegnate

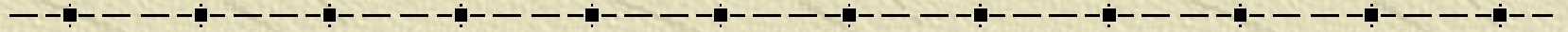
nel loro contesto socio-ambientale e in attività stimolanti di varia natura, intellettuale o manuale.

3. Tenere bene la vita affettiva



**LA VITA AFFETTIVA
E' IL NOSTRO CARBURANTE**

Tenere bene la vita affettiva



**L'affetto
fa bene a chi lo riceve e
a chi lo manifesta**

Tenere bene la vita affettiva

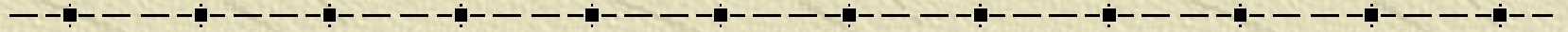
Fra i tanti tipi di affetto ...

- *verso i parenti, figli e nipoti (protettivo)*
- *Verso amici e conoscenti (socialità)*
- *Verso animali domestici (compagnia)*

... ci interesseremo

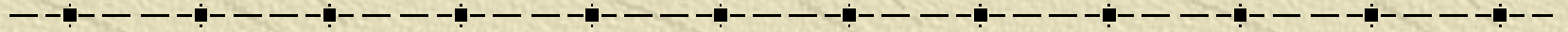
dell'amore anziano

Tenere bene la vita affettiva



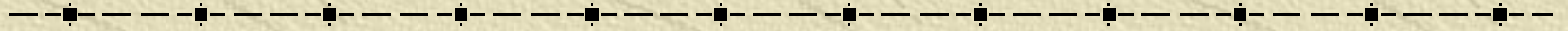
L'amore anziano

Tenere bene la vita affettiva



**La sessualità ha una
grande importanza
per la salute psichica e fisica**

Tenere bene la vita affettiva



I pregiudizi :

“la attività sessuale nell’età anziana è qualcosa di sconveniente, inesistente o nocivo”

Tenere bene la vita affettiva

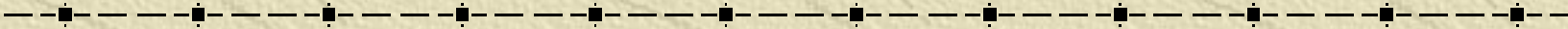
I pregiudizi :

Spesso i giovani (figli o nipoti) mostrano ostilità o resistenza riguardo alla sessualità dei genitori o dei nonni.

Si tratta di **componenti edipiche**, residui della fase infantile.

Non facciamoci influenzare !!!

Tenere bene la vita affettiva
il desiderio dell'altro



E' importantissimo sapere che
l'età non comporta
una perdita di interesse o una rinuncia
alla attività sessuale.

Tenere bene la vita affettiva
il desiderio dell'altro

Le esigenze sessuali nell'età anziana sono **sostanzialmente analoghe** a quelle dell'età più giovane.

Alcune variazioni possono riguardare la frequenza, l'intensità e le modalità di espressione

Tenere bene la vita affettiva
il desiderio dell'altro

Il grado di soddisfazione e
di piacere sessuale
non diminuiscono per l'età.
Possono anche migliorare.

Tenere bene la vita affettiva

il desiderio dell'altro- La donna

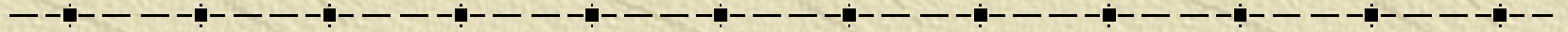
In occidente una donna trascorre
almeno **un terzo** della vita
in post-menopausa.

La menopausa non influisce

in modo significativo sugli ormoni che
determinano il desiderio ma solo in aspetti che
limitano la lubrificazione dei genitali.

Tenere bene la vita affettiva

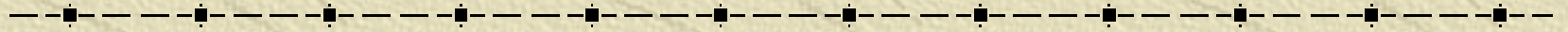
il desiderio dell'altro – l'uomo



Anche nell'uomo
non ci sono limitazioni di rilievo
ad una attività sessuale che può
andare oltre gli 80 anni.

Tenere bene la vita affettiva

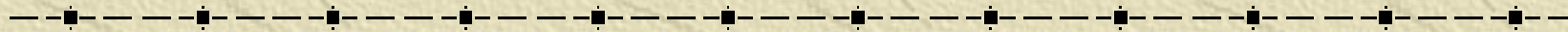
il desiderio dell'altro – **l'uomo**



Dopo i 50 anni può verificarsi un aumento del tempo per l'erezione.

Non esiste un rapporto di causa-effetto tra quantità di testosterone, in lenta riduzione con l'età, e la potenza sessuale.

Tenere bene la vita affettiva



**Come proteggere
la nostra vita affettiva ?**

Tenere bene la vita affettiva

Fattori che influiscono sulla sessualità

- **Mantenere il nostro corpo in una condizione di salute e fare attività fisica.**

In particolare controllarsi frequentemente e intervenire nei primi sintomi di eventuali disturbi.

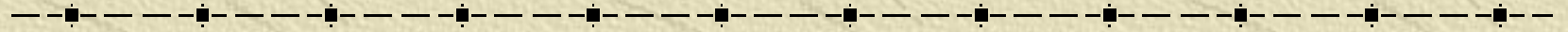
Tenere bene la vita affettiva

Fattori che influiscono sulla sessualità

✦ **Accettare le modificazioni estetiche** proprie (ad esempio in conseguenza di interventi di mastectomia) o del partner come non significative nella relazione affettiva. La sessualità è un'ottima medicina per uscire da situazioni difficili e recuperare autostima e sicurezza.

Tenere bene la vita affettiva

Fattori che influiscono sulla sessualità



***evitare il congelamento dei rapporti reciproci o l'eterno braccio di ferro** nel caso di un periodo di vita di coppia troppo conflittuale e parlarne con uno specialista.

Tenere bene la vita affettiva

Fattori che influiscono sulla sessualità

- ✦ Evitare la **sindrome del nido vuoto**, dovuta alla separazione dai figli che si sposano o lavorano altrove.
- ✦ Senza figli la coppia può riscoprire una dimensione di vita più intima, in qualche modo simile al periodo giovanile, con minori obblighi e responsabilità

Tenere bene la vita affettiva

Fattori che influiscono sulla sessualità

✦ Dopo lunghi periodi di astinenza

dopo una malattia propria e/o del coniuge, oppure dopo una separazione o perdita si presentano spesso difficoltà nella ripresa dell'attività sessuale e paura di insuccesso. E' bene non cedere al timore o alla depressione e consultarsi con uno specialista .

Strategie di guida esperta



Strategie di guida esperta

Con l'aumentare dell'età alcuni sintomi di minore efficienza, malattie o limitazioni di vario genere sono

prevedibili

e possiamo accettarli e gestirli utilizzando strategie adatte.

Strategie di guida esperta



**Come complicarsi la vita in
caso di malattia.**

Gli errori più frequenti

Strategie di guida esperta

Gli errori più frequenti

-
- ✦ *Isolamento dagli altri*: la malattia viene vista come menomazione, vergogna
 - ✦ *Pessimismo*: prefigurare il peggio
 - ✦ *Resistenza ai trattamenti*: diffidenza continua verso medici, infermieri ecc.

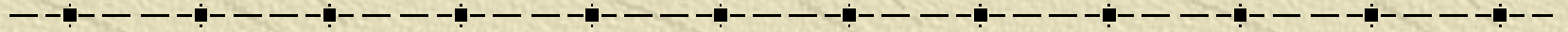
Strategie di guida esperta

Gli errori più frequenti

-
- ✦ *Rabbia*: immaginare la malattia come un dispetto del destino
 - ✦ *Abbandono*: lasciarsi andare, essere passivi (es. resistenze alla riabilitazione dopo una frattura)

La nostra attiva collaborazione nella cura è decisiva per noi e per chi ci accudisce.

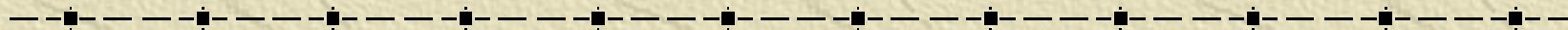
Strategie di guida esperta



Tutta l'autonomia possibile

Strategie di guida esperta

Tutta l'autonomia possibile

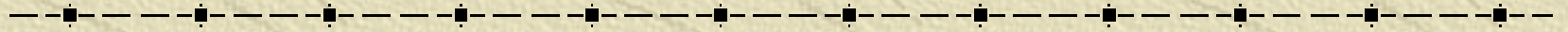


L'autonomia

è uno dei parametri fondamentali per la qualità della vita della persona durante tutte le fasi della vita e quindi rimane tale nell'età anziana

Strategie di guida esperta

Tutta l'autonomia possibile



Ai fini dell'autonomia psicologica,
sicurezza fisica, libertà personale

l'ambiente in cui si vive

ha una grande importanza

soprattutto allorché intervengono
problemi fisici che possono limitare il
movimento .

Strategie di guida esperta

Tutta l'autonomia possibile – la casa

La casa aiuta la nostra autonomia

- è sede dei ricordi,
- è stata arredata secondo un proprio gusto,
- rappresenta una estensione ed un sostegno della identità.
- Intorno spesso abitano conoscenti o persone amiche riferimento per la socialità e spesso anche per la sicurezza.

Strategie di guida esperta

Tutta l'autonomia possibile

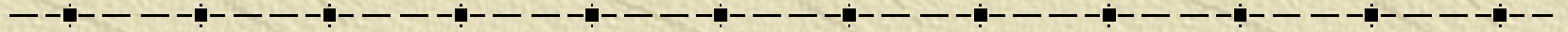
Se l'arrivo di problemi di salute rende impossibile l'autosufficienza, anche assistita, è consigliabile

saper fare ricorso a strutture

che sappiano fornire una adeguata assistenza rispettando gli spazi di autonomia possibili dell'ospite.

Strategie di guida esperta

Gli errori più frequenti



Se la dipendenza è inevitabile occorre

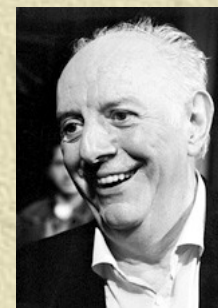
accettarla con intelligenza

cercando di limitarla per quanto possibile

e continuando a valorizzare

tutte le risorse intellettuali e fisiche
residue disponibili.

Certi anziani ...



Dario Fo, 87 anni



Margherita Hack
astrofisica, 91 anni



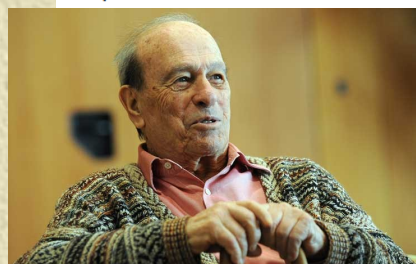
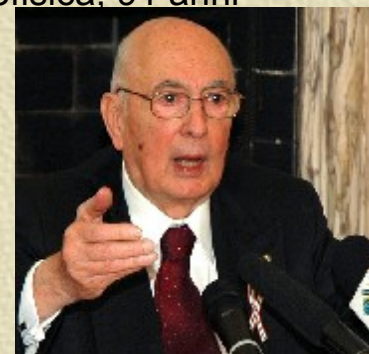
1978 presidente della
Repubblica a 82 anni



Enzo Biagi a 73
anni

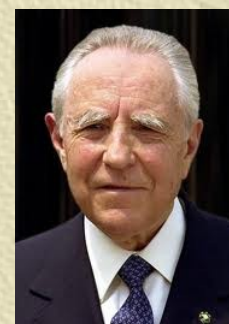


Nato il 29 Giugno
1925 : 87 anni



Giorgio Bocca
a 87 anni

1 agosto 2001
senatrice a vita a
92 anni



Azelio Ciampi
eletto presidente a
79 anni