

## "ESSERE ANZIANI" OGGI, attraverso tre intensi e brillanti ritratti



CINEMA TEATRO DEL BORGO  
via Borgo Palazzo, 51 - BERGAMO

Ore 21.00

- Ingresso: € 5,50
- Over 65: € 5,00

### ABITARE LE ETÀ

Arrabbiati, simpatici, energici, saggi... "essere anziani" oggi, attraverso tre intensi e brillanti ritratti del cinema contemporaneo americano, orientale e italiano.

Giovedì 15 febbraio - ore 21.00

#### NEBRASKA

di Alexander Payne con Bruce Dern, Will Forte, Usa, 115'

Una poesia di chiaroscuri sulla bellezza e l'amore, quella di un figlio per il proprio genitore. Un racconto sul valore della memoria e dei ricordi nascosto sotto la superficie di una divertente commedia.

Giovedì 22 febbraio - ore 21.00

#### TUTTO QUELLO CHE VUOI

di Francesco Bruni, con Giuliano Montaldo, Andrea Carpenzano, Italia, 106'

Un giovane scapestrato e un anziano signore poeta sono insieme alla ricerca della ricchezza del cuore per le strade di Roma. Il film ha ottenuto 5 candidature e vinto 3 Nastri d'Argento.

Giovedì 1 marzo - ore 21.00

#### LE RICETTE DELLA SIGNORA TOKU

di Naomi Kawase, con Kirin Kiki, Masatoshi Nagase, Giappone, 113'

Un'esperienza sensoriale poetica nella quale cercare significati, rimandi e pensieri nascosti attraverso il confronto di tre generazioni: la terza età di Toku, l'età adulta di Sentaro e la giovinezza della studentessa Wakana.

## PROGETTO SIBLINGS

Sai svolto nell'autunno scorso il primo percorso per "Siblings": i fratelli e le sorelle di persone con disabilità. **Abitare le età** ha proposto e messo in atto tale progetto con la finalità di accompagnare i Siblings nell'esplorazione dei propri vissuti e di aiutarli a costruire risorse e strumenti di lettura dell'esperienza di essere fratelli e sorelle di una persona disabile. I protagonisti sono stati cinque pre-adolescenti/adolescenti, quattro femmine e un maschio, di età compresa tra gli 11 e i 15 anni. Nel periodo tra settembre e novembre 2017, hanno condiviso, settimanalmente, la merenda e due ore del loro pomeriggio per un totale di otto incontri. Anche i loro genitori sono stati coinvolti per una presentazione iniziale del progetto ed una restituzione conclusiva.

Gli incontri, condotti da due psicologhe, avevano un carattere ludico-esperienziale in cui la parola chiave era "condivisione".

Il percorso è stato suddiviso in tre fasi: una prima parte di conoscenza e creazione del gruppo per sviluppare un legame, fiducia reciproca ed un senso di appartenenza; una fase centrale dedicata alle emozioni, in particolare all'identificazione, al riconoscimento ed alle modalità di espressione; un'ultima parte di conclusione in cui si sono ripercorsi i vari temi trattati e si è preparato l'incontro di restituzione ai genitori.

I ragazzi si sono messi in gioco, sfruttando molto il gruppo per condividere le proprie esperienze. L'accompagnamento del gruppo è stato prezioso, loro stessi ne hanno riconosciuto il valore, riportando che "è bello non sentirsi soli", "mi aiuta sapere che non sono l'unico/a a provare certe cose".

È in partenza anche il gruppo Siblings dei piccolini, rivolto ai bambini di età compresa tra gli 8 e i 10 anni.

## Festa di Abitare le età incontro di tutti i Caregiver bergamaschi

L'Associazione vive dei contributi da parte di chi desidera sostenerne scopi e attività.  
Donare alla nostra associazione onlus permette deduzioni fiscali.

Puoi fare un Bonifico Bancario sul nostro conto presso UBI Banca inserendo:

Abitare le età onlus - UBI Banca - IBAN: IT 32 S 03111 53100 000000001935

Domenica 20 maggio 2018

BERGAMO - Spazio Edonè  
Via Agostino Gemelli, 17 - Redona

Si ringrazia per il contributo

**telmotor**  
L'innovazione dei prodotti, l'efficienza delle soluzioni

# \\ Abitare le età news

La bacheca informativa dell'Associazione Abitare le età onlus • www.alebg.it • Bergamo - Strada dell'Agro, 10 • Tel. 035 369 4501

\\ FEBBRAIO 2018

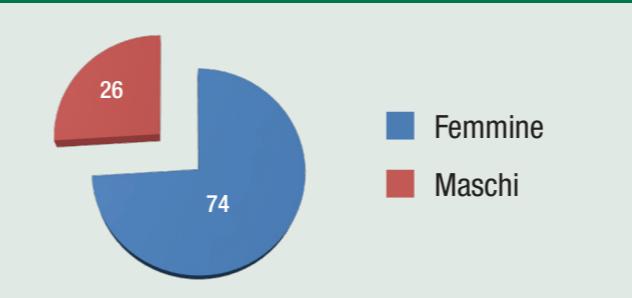
## L'indagine sui Caregiver ecco i risultati

I quasi duecento questionari compilati e raccolti presso farmacie e strutture che dedicano servizi specifici alla popolazione anziana tracciano uno scenario interessante dell'argomento e propongono validi elementi di riflessione anche per l'operatività e i progetti futuri della nostra Associazione.

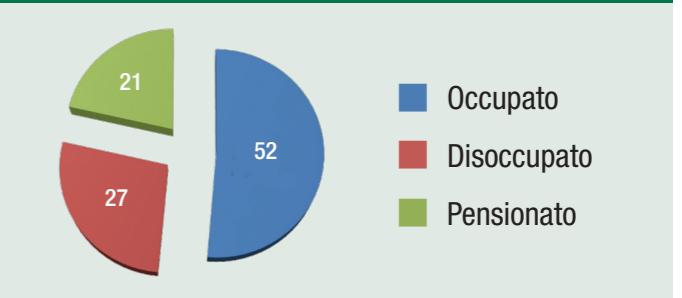
**L'**iniziativa patrocinata dal Comune di Bergamo, ideata e promossa da **Abitare le età** con la concreta collaborazione di Federconsumatori, di diverse farmacie (coinvolte da Federfarma e Ordine dei Farmacisti) e alcuni medici di base, persegue la finalità di arricchire la conoscenza dell'universo dei caregiver nella realtà bergamasca e allo stesso tempo è un'occasione per far conoscere la nostra giovane associazione e per promuovere proficue interazioni con il territorio.

I questionari predisposti sono stati somministrati a circa 200 cittadini caregiver e, data la limitatezza del campione, non possono essere considerati completamente rappresentativi della realtà. Tuttavia ne è emerso un panorama interessante. Al contempo l'iniziativa ha fornito la possibilità immediata e diretta di presentare la nostra Associazione a persone particolarmente sensibili al tema del lavoro di cura interno alla famiglia.

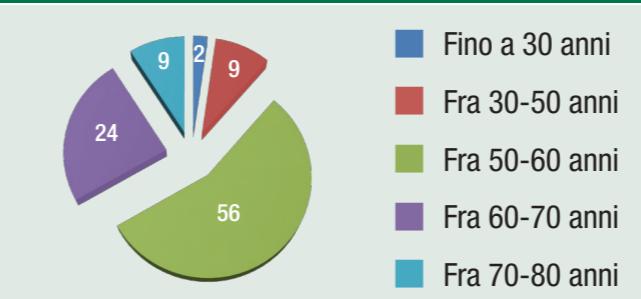
Sesso (%)



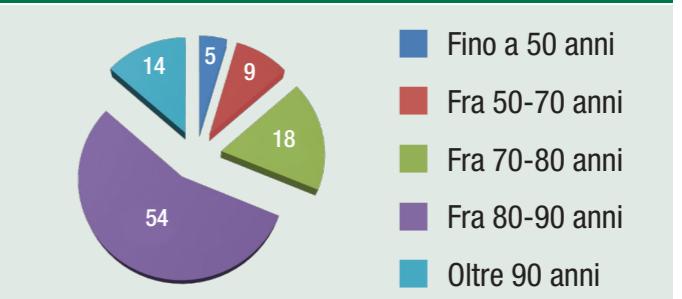
Occupazione (%)



Età Caregiver (%)



Età assistito (%)

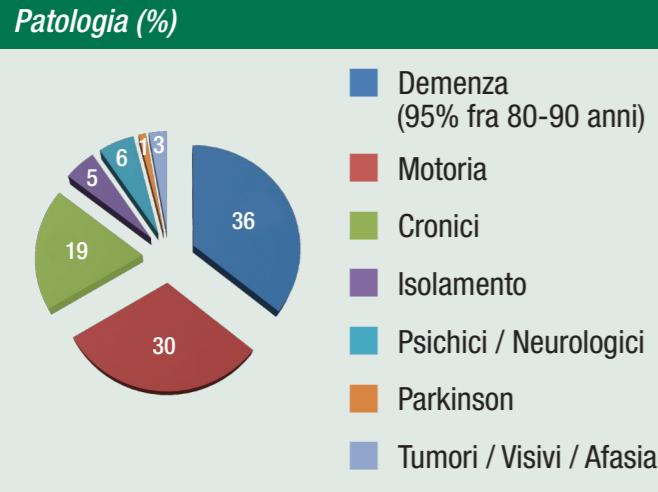


► Fra i caregiver si rileva una conoscenza buona/sufficiente dei servizi del territorio, ma viene denunciata una limitata soddisfazione. I principali servizi che a giudizio dei caregiver andrebbero rafforzati sono: percorsi formativi di supporto, aiuto nell'individuare persone di supporto più affidabili, partecipazione a gruppi di aiuto, confronto e condivisione, non si esprime il 6%. Confrontando il grado di soddisfazione sui servizi fra i caregiver di Bergamo e quelli della provincia si evidenzia che in città il 55% dei caregiver intervistati ha una buona conoscenza dei servizi, ma il 65% degli stessi dichiara di non avere risposte adeguate alle necessità. Diversa la situazione in provincia, dove solo meno della metà dei caregiver che conoscono i servizi si dice insoddisfatto. Possiamo azzardare che laddove il territorio è "più circoscritto" il rapporto cittadino/amministrazione, quindi utenti/servizi, è più incisivo, meglio percepito e quindi con un rimando più positivo.

In linea generale l'iniziativa dell'indagine, prima anche per **Abitare le età**, può essere giudicata sicuramente positiva. Ora spetta a noi fare tesoro dei dati e mantenere attivo il dialogo anche con chi ci ha dato una mano preziosa per la sua realizzazione.

Si tratta, ora, di far uscire dall'anonimato le tante persone che si fanno carico delle sofferenze e della cura del proprio caro consentendo una difficile ma possibile convivenza dell'ambito familiare con il territorio e la rete dei servizi che vi operano.

La nostra osservazione può aiutare per questo risultato e per questo è impegnata.



## SLOW MEDICINE e la crisi del sistema delle cure



**U**n dei grandi paradossi della medicina d'oggi è quello di convivere con una grave crisi finanziaria che impedisce a molte persone di usufruire di cure essenziali (salva-vita), mentre un ingente quantità di risorse è sperperata per

assicurare prestazioni sanitarie non solo inutili ma dannose. A questo proposito la letteratura scientifica è ricchissima di esempi e riguarda ogni ambito della medicina. Per esempio, sono inappropriate quasi la metà delle indagini radiologiche ambulatoriali, il 50% delle angioplastiche eseguite su pazienti con angina stabile, fino al 90% degli antibiotici prescritti per le infezioni delle vie aeree superiori e gran parte delle artroscopie eseguite nei pazienti con artrite del ginocchio. Sappiamo anche che i check-up non servono a nulla, che gli ECG eseguiti alle persone in buona salute non assicurano alcun beneficio e che dal 20% all'80% dei farmaci sono prescritti per indicazioni non validate dalla ricerca. Questi e moltissimi altri dati sono facilmente reperibili sulle più accreditate riviste internazionali e sono oggetto di presentazione nei vari congressi medici, senza peraltro suscitare nessuno scandalo tra i professionisti e nella totale indifferenza di giornali e tv. Anzi, questi ultimi, salvo rare eccezioni, contribuiscono ad alimentare ulteriormente i consumi e a disorientare i cittadini con informazioni ingannevoli, spesso senza alcun fondamento scientifico.

Leggi, regolamenti, cultura, credenze, abitudini, mercato, assicurazioni, tutto sembra congiurare verso una deriva consumistica senza fine. Non basta sentirsi bene, bisogna poterlo dimostrare con un certificato. Così, in Italia – unico Paese al mondo – è stata approvata una legge che impone alle persone in buona salute che vogliono fare dello sport come giocare a tennis o andare in piscina, di eseguire (a pagamento) una visita medica con tanto di ECG. Roba da matti!

Attenzione! Fare di più, non è solo una questione di spreco. L'eccesso di prestazioni, infatti, minaccia la nostra salute a causa degli effetti dannosi connessi alle procedure diagnostiche e terapeutiche; alle reazioni avverse dei farmaci; all'esposizione a radiazioni ionizzanti e alla sovradiagnosi, cioè l'individuazione di patologie che sarebbero rimaste silenti per tutta la vita. Inoltre, le prestazioni inutili allungano le liste d'attesa per chi ha davvero bisogno e dato che le risorse non sono infinite, siamo costretti a rinunciare a cure essenziali, quali le prestazioni odontoiatriche, i servizi di assistenza domiciliare per malati cronici o le cure di fine vita.

A questo punto viene spontaneo chiedersi: perché non c'è una generale ribellione a questo stato di cose? Per quale ragione professionisti, amministratori e cittadini tollerano

una situazione così iniqua ed eticamente inaccettabile? I motivi sono tanti, ma soprattutto le azioni da mettere in atto per arginare questa pericolosa deriva non sono affatto semplici. I buoni propositi, infatti, si scontrano con gli imponenti interessi commerciali e professionali che controllano il mercato della medicina e con una cultura, difficile da confutare, secondo la quale fare di più è sempre meglio, individuare una malattia prima che si manifesti è sempre utile e avvalersi di nuove tecnologie è l'unico modo concreto per affrontare i problemi di salute. Così, come ci ricorda Amyarta Sen (premio Nobel per l'economia nel 1998) tanto più si spende per la salute, tanto più la gente si sente malata.

È indubbio che la medicina abbia conseguito risultati fantastici e che la qualità delle cure, nel corso del tempo, sia molto migliorata, tuttavia bisogna ammettere che le nostre conoscenze sulle malattie e sulla salute restano ancora molto frammentarie. Basti pensare che solo la metà di ciò che costituisce la pratica clinica corrente è basata su valide prove di efficacia, che molte malattie restano incurabili (tumori, malattie neurologiche, malattie genetiche, ...) e che anche rispetto ai malanni che quotidianamente minacciano il nostro benessere, quali: mal di schiena, affaticamento, mal di testa, congestione nasale, disturbi del sonno, dolori articolari o muscolari, irritabilità, ansietà, perdita di memoria e via discorrendo, la medicina è piuttosto impotente. La maggior parte della gente però non accetta l'incertezza, non ammette l'ignoranza, pretende una risposta dalla tecnologia e così il medico è costretto ad utilizzare gli strumenti di cui dispone: prescrivere esami, farmaci e interventi chirurgici, anche quando non ce n'è bisogno, non servono a nulla e possono essere dannosi.

L'approccio meccanicistico alla medicina ha trasformato il paziente in un insieme di organi, di cellule e di parametri biologici e l'interesse prevalente dei medici si è concentrato sulle malattie e sul loro trattamento, mentre la relazione

con il paziente, pur rappresentando un fattore chiave della cura, è del tutto trascurata. Per essere dei bravi medici non basta, però, essere dei valenti scienziati. Le cure, infatti, si avvalgono di tutto ciò che viene studiato e provato attraverso l'approccio scientifico (controlli, visite, esami, farmaci), ma si giovano anche del lato umanistico della medicina. È il mondo delle relazioni, quello che riguarda i sentimenti, gli stati d'animo, i piaceri, le aspettative, le preferenze e i valori che caratterizzano e danno senso alle nostre vite. È l'incontro di questi due mondi che attiva e consolida la relazione di cura e consente di riconoscere e valorizzare le potenzialità del paziente e del mondo familiare e sociale che lo circonda.

Da queste considerazioni nel 2010 nasce in Italia Slow Medicine, un movimento di idee e di persone che si pongono di riportare i processi di cura come interventi basati sulla scienza, ma declinati all'interno di una relazione di ascolto e di condivisione delle decisioni con il malato e la sua famiglia.

Siamo certamente consapevoli che l'idea di una medicina, sobria, rispettosa e giusta sia una sfida molto difficile da portare avanti perché gli interessi in gioco sono tanti e non sempre virtuosi e palesi, le alleanze sono difficili e imprevedibili, le priorità spesso divergono dai bisogni, ma soprattutto perché si tratta di mettere in atto un cambiamento culturale che riguarda tutti: professionisti, politici, amministratori, pazienti e cittadini.

Noi di Slow medicine ci stiamo provando.

Antonio Bonaldi  
Presidente di Slow medicine

Prossimamente presso la sede di **Abitare le età**  
si terrà un incontro con il Dr. A. Bonaldi

## Abitare le età

L'associazione **Abitare le età**  
mette a disposizione uno sportello  
informativo a favore di tutti coloro  
che hanno vicinanze con le fragilità.

Per chiarimenti, orientamento  
o anche solo per una  
"chiacchierata fra noi"  
telefona al numero

**035 369 4501**

Il servizio è attivo tutti i martedì  
dalle ore 15.00 alle 18.00

Sul nostro sito [www.alebg.it](http://www.alebg.it) è possibile consultare l'elenco "Strutture di Bergamo e provincia per gli anziani e familiari".

