



**ASSOCIAZIONE FAMIGLIE TARENTINE
PER IL VOLONTARIATO E LA SOLIDARIETÀ**

ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO
Gruppo Volontari del Soccorso AFTVS



Questa iniziativa è finanziata dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali

Trento, 13 febbraio 2020

Oggetto: Progetto “Impariamo insieme a salvare una vita – Stili di vita – Prevenzione degli incidenti domestici – Prevenzione degli incidenti in montagna – Insieme con e per gli anziani”.

E' con piacere che mi permetto di presentarLe un'iniziativa rivolta alle persone anziane in merito ad una tematica inerente l'ambito socio sanitario. L'organizzazione di volontariato che presiedo opera nell'ambito socio sanitario ed uno degli scopi statutari prevede la promozione di iniziative di informazione e formazione sanitaria e prevenzione della salute nei suoi vari aspetti sanitari e sociali. La stessa è iscritta all'Albo Provinciale delle Organizzazioni di Volontariato, al n.199 sezione A) Sanità.

L'ODV Aftvs ha partecipato al bando del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e della Provincia Autonoma di Trento relativo alla realizzazione di attività di interesse generale di cui all'art.5 del D.Lgs 3 luglio 2017 da parte delle organizzazioni di volontariato e delle associazioni di promozione sociale, presentando un progetto denominato **“Impariamo insieme a salvare una vita – stili di vita – prevenzione degli incidenti domestici – prevenzione degli incidenti in montagna – insieme con e per gli anziani”**. La tematica del progetto è stata scelta con altre, per la qualità del tema proposto. Il progetto si articola in tre argomenti legati fra loro che trattano aspetti socio sanitari riguardanti la vita quotidiana delle persone anziane. Entrando nel merito di quanto l'Organizzazione proponente possa fare per le persone anziane, e più specificatamente per la promozione della vita attiva e del benessere sociale essa propone, con il **primo step**, la formazione di persone che con solidarietà siano in grado di intervenire, laddove ci sia bisogno, nei confronti di chi è colpito da arresto cardio respiratorio (ACR), grazie alla partecipazione ad un corso, che potrà far ottenere la relativa certificazione all'uso del defibrillatore semiautomatico esterno (DAE), oltre ad imparare come riconoscere un ACR con delle valutazioni base e mettere in atto le manovre di rianimazione cardiopolmonare in caso di necessità. Il corso è rivolto a tutti coloro che possono trovarsi per motivi personali o professionali di dover soccorrere una persona vittima di arresto cardiorespiratorio, evenienza che può manifestarsi in qualsiasi luogo e in qualsiasi momento. Il perché, il progetto, identifichi le persone anziane quali soggetti da formare all'uso del defibrillatore trova motivazione nel fatto che fino ad ora si è pensato all'anziano non come soggetto attivo che può in caso di necessità essere l'aiuto principale di chi soffrendo necessita, ma piuttosto identificando solo le persone più giovani in grado di intervenire in maniera efficace. Basti pensare alla lodevole iniziativa del Comune di Trento e di altri Comuni o Comunità di Valle, di diffondere i defibrillatori semiautomatici sul proprio territorio cittadino, tuttavia la maggior parte di cittadini che popolano le vie o le piazze di questi Comuni fanno parte di una fascia di età tale – quella di



Anno europeo del volontariato 2011

Via Giuseppe Grazioli, 91 – 38122 Trento – C.F. 96083150225
tel. 0461235889-0461425560-3926103812
internet: www.aftvs.it
email: trento@aftvs.it – trento@aftvs.it

adulto anziano – da non riuscire ad essere consapevoli, nel caso di ACR testimoniato, dell'aiuto che potrebbero dare alla povera persona esanime a terra. Forse perché ben poche volte ci si è impegnati ad informarli che quella vita si può salvare con semplici gesti, praticabili anche da chi si ritiene ormai “troppo vecchio” per poterli mettere in pratica.

Il **secondo step** avrebbe la prerogativa di informare quella larga fetta di popolazione anziana, che pur essendo ancora autonoma vive nelle proprie abitazioni, sulle dinamiche di infortunio domestico, infortunio che nella maggior parte dei casi comporta oltre al danno fisico un successivo danno psicologico dovuto alla paura di incorrere in un successivo infortunio. Per cogliere bene la dimensione quantitativa di un problema di salute che riguardi gli anziani può essere utile riportare alcuni dati demografici. Nel mondo, nel 2005, una persona su dieci aveva più di 60 anni; nel 2050 una persona su cinque avrà più di 60 anni e le donne saranno la maggioranza (55%). Ogni anno circa un terzo dei soggetti che hanno più di 65 anni è vittima di una caduta; le cadute, infortunio che coinvolge maggiormente gli anziani, possono essere provocate da fattori intrinseci (alterazioni legate all'età, disturbi che colpiscono le funzioni necessarie al mantenimento dell'equilibrio quali le funzioni vestibolari, propriocettiva e visiva, difficoltà cognitive, problemi muscolari e scheletrici) e fattori estrinseci (presenza di ostacoli in casa, attività domestica). Gli anziani che vivono presso il proprio domicilio sono meno debilitati fisicamente, ma tendono a esseri esposti a maggiori difficoltà ambientali e a più fattori estrinseci che contribuiscono ad accrescere il rischio di caduta e di lesioni conseguenti alla caduta. I fattori intrinseci ed estrinseci possono interagire, contribuendo ulteriormente al rischio di caduta e di lesioni legate alla caduta. Sicuramente, l'ipotesi di infortunio domestico da parte degli anziani non si riduce alla sola casistica della caduta, ma i momenti informativi previsti tratteranno tutti gli ambiti laddove un infortunio domestico può succedere con il duplice scopo e vantaggio, nei confronti dei partecipanti, di creare reti di relazioni attiva fra più soggetti i quali possono a loro volta essere elementi di sensibilizzazione o attuare interventi di peer education fra gli stessi anziani.

Il **terzo step** che verrà proposto tratta il tema della prevenzione degli incidenti in montagna che coinvolgono persone anziane, trova il punto di partenza dai dati raccolti in oltre mezzo secolo dal Soccorso Alpino che, pur non avendo la pretesa di dettare regole, fornisce lo spunto per interessanti riflessioni. Con piccole variazioni ed un trend in leggera ascesa ogni anno, sul territorio provinciale, il Soccorso Alpino attua circa 1000 interventi e fra questi 300 sono i feriti. Le attività maggiormente interessare dagli interventi del Soccorso Alpino sono l'escursionismo, che si pone sempre al primo posto, seguito dalle voci relative allo sci in pista, al lavoro in montagna e residenza in alpeggio, alla ricerca dei funghi che, incredibile ma vero supera alcune attività propriamente alpinistiche. In riferimento all'ambito escursionistico, con situazioni che si ripropongono in modo pressoché invariato di anno in anno, le maggiori cause d'incidenti che si verificano sono quelle riportate di seguito e cioè cadute da sentiero, malore, scivolata sul terreno, perdita dell'orientamento, ritardo nel rientro, incapacità di movimento, sindrome da sfinimento, condizioni meteo negative, scivolata su neve, scivolata su ghiaccio. Alcune di queste, quali il malore e lo sfinimento toccano in modo significativo e quindi particolare, la popolazione degli escursionisti meno giovani, questo fatto pone l'attenzione, in modo rilevante, sulle condizioni di salute legate all'età. E' soprattutto su questi aspetti, senza dimenticare il quadro generale, che questo momento informativo vuole porre l'attenzione. La montagna non pone limite, sono le persone che, con vera consapevolezza, devono definire i propri orizzonti per frequentarla in sicurezza. Così non è certo l'età e nemmeno gli acciacchi fisici a scoraggiare le escursioni in montagna, ne è la prova certa che molti signori alpinisti ed escursionisti portano sulle loro spalle oltre allo zaino parecchie primavere. Al di là dell'età, per frequentare la montagna senza incorrere in rischi esagerati, è quindi importante essere pienamente consapevoli delle proprie condizioni psicofisiche e della propria preparazione.



La popolazione mondiale invecchia. I progressi della scienza medica e della tecnologia ci regalano diversi anni in più, ma la qualità della vita com'è? Occorre dare vita agli anni e non viceversa. Una sana e moderata attività fisica è il toccasana. Occorre, però, saper graduare sia le attività che i desideri alla propria età ed alle eventuali patologie. Gruppi di anziani – pensionati ancora in buona salute ed in buona forma fisica, sono animati da spirito di rivalsa nei confronti di tutto il tempo speso per il lavoro e sottratto, magari, alla beneamata montagna. I malanni più diffusi, nella terza età, sono la solitudine e la depressione, ma le gite in compagnia con amici, l'aria pura e la bellezza della montagna sono i migliori rimedi.

Riassumendo le azioni propositive per la riuscita del progetto possiamo così sintetizzare: per il primo step relativo alla formazione sulla rianimazione cardio polmonare con l'utilizzo del Dae è intenzione da parte dell'organizzazione proporre un corso che ha come obbiettivo far apprendere ai partecipanti la sequenza di rianimazione di base nell'adulto e nel bambino in arresto cardio respiratorio e le manovre da eseguirsi in caso di ostruzione delle vie aeree da corpo estraneo. Il corso permette anche di apprendere conoscenze e abilità relative all'utilizzo del defibrillatore semiautomatico. Il corso avrà come riferimento le indicazioni di IRC – Italian Resuscitation Council Associazione riconosciuta, che persegue come scopo primario la diffusione della cultura e l'organizzazione della rianimazione cardiopolmonare in Italia. Il corso BLS D Esecutore per operatori non sanitari "laici" si inserisce nell'ambito della formazione alla risposta di base all'emergenza nella popolazione ed è organizzato da IRC. Il corso è aggiornato alle "linee guida internazionali per la rianimazione cardiopolmonare ILCOR ERC 2015".

Il corso è rivolto a tutti coloro che possono trovarsi, per motivi personali o professionali, nella necessità di dover soccorrere una persona vittima di arresto cardiorespiratorio. Questo può verificarsi in luoghi dove vi è presenza di elevati flussi di persone, in luoghi che richiamano un'alta affluenza di persone e sono caratterizzati da picchi notevoli di frequentazione, in luoghi dove si pratica attività ludico ricreativa, sportiva agonistica e non agonistica anche a livello dilettantistico in strutture sede di istituzioni pubbliche in postazioni estemporanee per manifestazioni o eventi artistici, sportivi, civili, religiosi, in farmacie che per l'alta affluenza di persone e la capillare diffusione nei centri urbani che rendono tali luoghi di fatto punti di riferimento in caso di emergenza sul territorio.

La frequenza del corso e il superamento della valutazione finale, permettono di ottenere una certificazione IRC della validità di 24 mesi.

Per quanto riguarda il secondo step del progetto, relativamente alla prevenzione degli incidenti domestici che coinvolgono le persone anziane, questi momenti informativi saranno tenuti nelle sedi dei circoli per anziani presenti sul territorio provinciale, coinvolgendo le amministrazioni pubbliche del territorio e le strutture sanitarie presenti per fare in modo che l'adozione di comportamenti idonei alla prevenzione possano giungere al maggior numero di anziani. Il progetto ha come obbiettivo:

1. educazione alla salute diretta al singolo;
2. educazione alla salute diretta alla collettività.

Vengono organizzati incontri con gli anziani nei centri anziani. Il progetto mira inoltre ad omogeneizzare l'offerta in questo ambito e a implementare la collaborazione tra i servizi sanitari della provincia di Trento.

Nello specifico i partecipanti sono stimolati a:

- saper riconoscere i fattori di rischio e i fattori protettivi esistenti nell'ambiente domestico;
- divenire consapevoli del ruolo dell'attività fisica nella prevenzione delle cadute e nella promozione della salute globale della persona;
- sapere come comportarsi in caso di caduta.

La tipologia di intervento informativo si basa esclusivamente sulla sensibilizzazione degli anziani con incontri concordati presso i propri centri di aggregazione con metodologia espositiva diretta tramite slide che



affrontano in modo sistematico i vari infortuni e la loro prevenzione. Fra i vari temi che verranno trattati possiamo così riassumere:

- presentazione del Sistema Urgenza Emergenza con spiegazione del numero unico di emergenza 112;
- attivazione del Sistema Urgenza Emergenza in caso di necessità;
- illustrazione dei più tipici infortuni domestici che coinvolgono gli anziani e la loro possibile prevenzione in modo chiaro e semplice;
- primo soccorso.

Relativamente alla prevenzione degli incidenti in montagna che possono coinvolgere escursionisti anziani – terzo step – si tratteranno i vari temi legati alle escursioni in montagna e a tutto ciò che gli escursionisti dovranno conoscere per sostenere la loro impresa in tutta sicurezza e più precisamente:

- abbigliamento idoneo per proteggersi da freddo e pioggia;
- necessità di calzature idonee per ogni tipo di escursione;
- utilizzo razionale dello zaino;
- utilizzo di guide e carte cartografiche;
- necessità di imparare l'auto soccorso;
- imparare a porre attenzione ad animali ed insetti;
- imparare a gestire escursioni valutando attentamente la meteorologia;
- saper gestire un possibile infortunio o malore con la specifica attivazione del Sistema Urgenza Emergenza tramite il numero unico di emergenza 112.

L'allungamento della vita media e degli anni in salute della popolazione ci impone un approccio completamente nuovo nei confronti degli anziani. Investire su maggiori opportunità di partecipazione della vita della comunità non produce solo un vantaggio per la qualità della vita della persona, ma anche per la famiglia e la società intera. Oggigiorno viviamo sempre più a lungo e sappiamo che alcune abitudini e accorgimenti possono avere un ruolo determinante farlo in salute. Questo progresso scientifico e culturale ha portato alla nascita una nuova fascia della popolazione quella degli anziani attivi. Le persone anziane non sono più sempre e solo attori marginali, deboli e bisognosi, bensì parti attive della comunità, portatori di saggezza e spesso in salute. La vecchiaia non è più letta esclusivamente come sinonimo di malattia, oggi piuttosto rappresenta una nuova avventura in cui per l'anziano è possibile liberarsi da vecchi ruoli e affrontare nuove sfide. Con il termine attivo si fa riferimento al proseguimento della partecipazione ai rapporti sociali, economici, culturali, spirituali e civili interni alla comunità, e non solo alla capacità di essere fisicamente attivi e partecipare attivamente al mondo del lavoro. Gli anziani che sono in pensione, coloro che sono malati o che convivono con disabilità possono continuare ad avere un ruolo attivo nelle loro famiglie e all'interno della propria comunità. Spesso accade che le persone ultrasessantenni siano attive nei confronti dei loro figli nell'aiuto dell'accudimento dei propri nipoti e talvolta nei confronti dei propri genitori ultranovantenni, dedicando a loro volta tempo nel campo sociale e sanitario in qualità di volontari. L'essere anziano attivo è una risorsa per la famiglia e per l'intera società perché si attivano e si coltivano relazioni con gli altri di varie generazioni.

Gentilissima Signora, Gentilissimo Signore,

la proposta formativa informativa dell'Odv proponente, come descritta nelle precedenti righe, ha il privilegio di coinvolgere le persone anziane per formarle e informarle su temi basilari che hanno il duplice



Anno europeo del volontariato 2011



Via Giuseppe Grazioli, 91 - 38122 Trento - C.F. 96083150225

tel. 0461235889-0461425560-3926103812

internet: www.aftvs.it

email: trento@aftvs.it - trentoaftvs@pec.it

compito di dare spazio alla solidarietà come elemento essenziale dell'aiuto verso chi soffre e del rispetto della propria vita con la promozione e la prevenzione per stili di vita adeguati.
Tali momenti formativi e informativi vengono proposti completamente per i partecipanti.

RingraziandoLa anticipatamente e sperando in una Sua gentilissima presenza, per avere maggiori chiarimenti o proporre l'iniziativa nel luogo della Sua residenza può contattarci numero telefonico indicato o inviando una mail.

Porgiamo distinti saluti.

Il presidente AFTVS
Stefano Rossetti



Anno europeo del volontariato 2011



Via Giuseppe Grazioli, 91 - 38122 Trento - C.F. 96083150225
tel. 0461235889-0461425560-3926103812
internet: www.aftvs.it
email: trento@aftvs.it - trentoaftvs@pec.it