Gruppo di ricerca geriatrica

Journal Club - Aggiornamenti in Geriatria

22 Febbraio 2019

Nemica solitudine: nuovi dati della letteratura

Marco Trabucchi

Gruppo di ricerca geriatrica

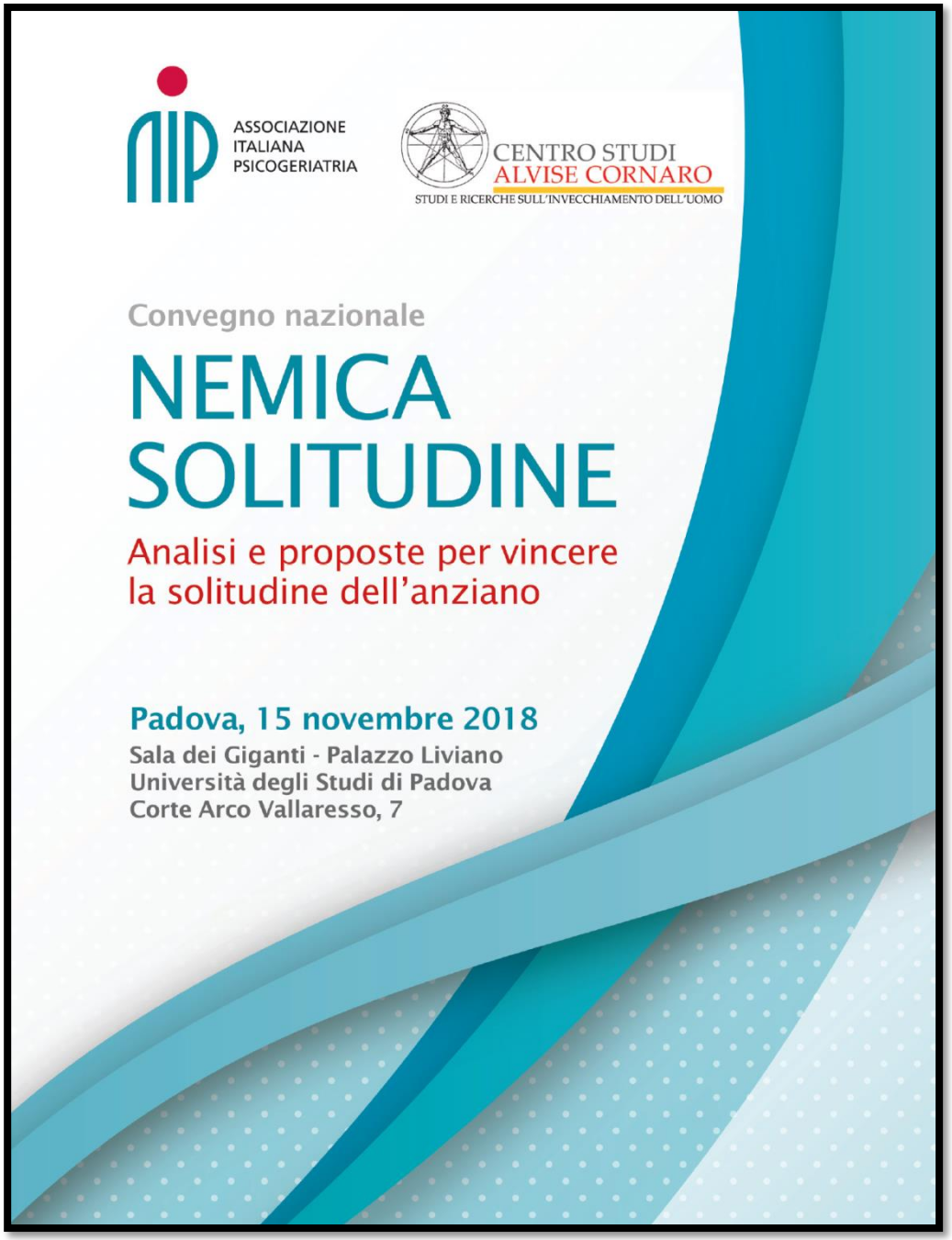
La solitudine dell'anziano.
Obiettivo dell'impegno culturale, educativo e operativo dell'Associazione Italiana di Psicogeriatria.

La Carta di Padova

Accanto alle forme di solitudine e di isolamento che una persona può deliberatamente ricercare, esiste la solitudine che una persona si trova invece a subire. A questa forma vanno indirizzati gli sforzi di chi cerca di migliorare la qualità di vita degli anziani.

- La solitudine è patogena. Causa morte precoce, aumenta il rischio di malattie e predispone alla demenza.
- La solitudine danneggia la qualità della vita delle persone di ogni età, in particolare di quelle anziane, che dispongono di minori supporti.
- La solitudine impedisce l'acquisizione di informazioni utili per antagonizzare le malattie.
- La solitudine predispone alla depressione e induce al suicidio.
- Nulla cancella la vita più della solitudine.
- La solitudine provoca un incremento dei costi per i servizi sanitari e assistenziali delle comunità.
- Per contrastare la solitudine è necessario migliorare la consapevolezza del problema presso l'opinione pubblica e gli amministratori locali e nazionali.
- Per vincere la solitudine è necessario imparare ad instaurare relazioni di qualità.
- Bisogna impegnare le comunità a eliminare le cause e a identificare i luoghi della solitudine per meglio combatterla.
- È necessario migliorare la cultura clinica e psico-sociale per identificare e contrastare il rischio di solitudine anche all'interno dei servizi sanitari e assistenziali.

Approvata dal Consiglio Direttivo dell'Associazione Italiana di Psicogeriatria,
26 Gennaio 2019



Gruppo di ricerca geriatrica

Gruppo di ricerca geriatrica

Nemica solitudine

- Inquadramento generale
- L'attenzione diffusa
- Le cause
- I danni al soma e alla psiche
- Le speranze di cambiamento

Gruppo di ricerca geriatrica

La solitudine che fa soffrire la psiche e il soma. Quando nel momento della difficoltà non si trova nessuno disponibile ad aiutare.

Gruppo di ricerca geriatrica

FOMO (fear of missing out)

Gruppo di ricerca geriatrica

Non ci interessa la solitudine desiderata.
Pochi apprezzano il suono della solitudine, sempre una conquista precaria, appesa a un filo di ragnatela.
Per anziani e malati è soltanto un ronzio molesto, perché è facile precipitare nel mondo dei soli, nel cuore più profondo dell'inferno.

Gruppo di ricerca geriatrica

“La felicità della goccia è morire nel fiume”

(teologo persiano, morto nel 1111)

Gruppo di ricerca geriatrica

La sconfitta di chi crede nella comunità: l'omicidio del coniuge malato di Alzheimer.

Gruppo di ricerca geriatrica

Anche perché la cultura dell'accompagnamento delle persone care confrontate al dramma dell'Alzheimer, nel nostro paese, non è ancora molto diffusa. E nonostante in alcune realtà esistano dei centri specializzati, spesso queste persone vengono lasciate sole. E quando si è soli, tante cose non le si capiscono, tante non le si sanno affrontare, tante sono troppo dolorose e pesanti da sostenere. Si guarda dall'esterno e si è convinti che, se ci si trovasse nella posizione in cui si trova la persona amata, si vorrebbe che tutto finisse al più presto.
E allora si agisce per pietà, certo. Anche se forse è più una pietà nei propri confronti, che una pietà verso chi è affetto da demenza senile o Alzheimer.

(Michela Marzano, La Repubblica 16/2/2019)

Gruppo di ricerca geriatrica

La decisione del presidente Mattarella di concedere la grazia ai due ultraottantacinquenni ha compiuto una sorta di compenso per la nostra mancanza di sensibilità, attenzione, supporto verso chi è solo.
Il Censis ha stimato che il 30% della diade malato di demenza-caregiver è solo (non ha nessuno a cui chiedere aiuto nel momento del bisogno).

Gruppo di ricerca geriatrica

Data from UK

Over 9 million adults are often or always lonely.

(British Red Cross and Co-op)

50% of disabled people will be lonely on any given day.

(Sense)

For **3.6 million** people aged 65 and over television is the main form of company.

(Age UK)

Data from UK

More than **1** in **3** people aged 75 and over say that feelings of loneliness are out of their control.

(Independent Age)

8 out of **10** carers have felt lonely or isolated as a result of looking after a loved one.

(Carers UK)

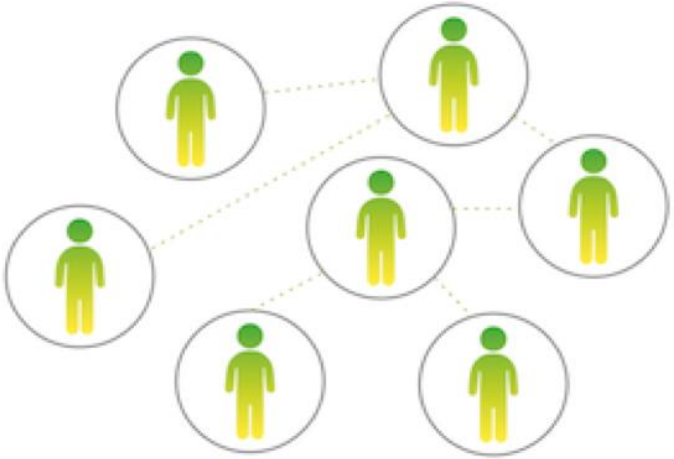
Gruppo di ricerca geriatrica

Loneliness costs UK employers
£2.5 billion per year.

(Co-op)

Weak social connection is as harmful to health as smoking
15 cigarettes a day.

(Holt Lunstad)



Disconnected communities could be costing the UK economy
£32 billion every year.

(Big Lunch)

Gruppo di ricerca geriatrica

APS Australian Psychological Society
Believe in Change

SWINBURNE UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

AUSTRALIAN LONELINESS REPORT

A survey exploring the loneliness levels of Australians and the impact on their health and wellbeing

CONNECT to THRIVE

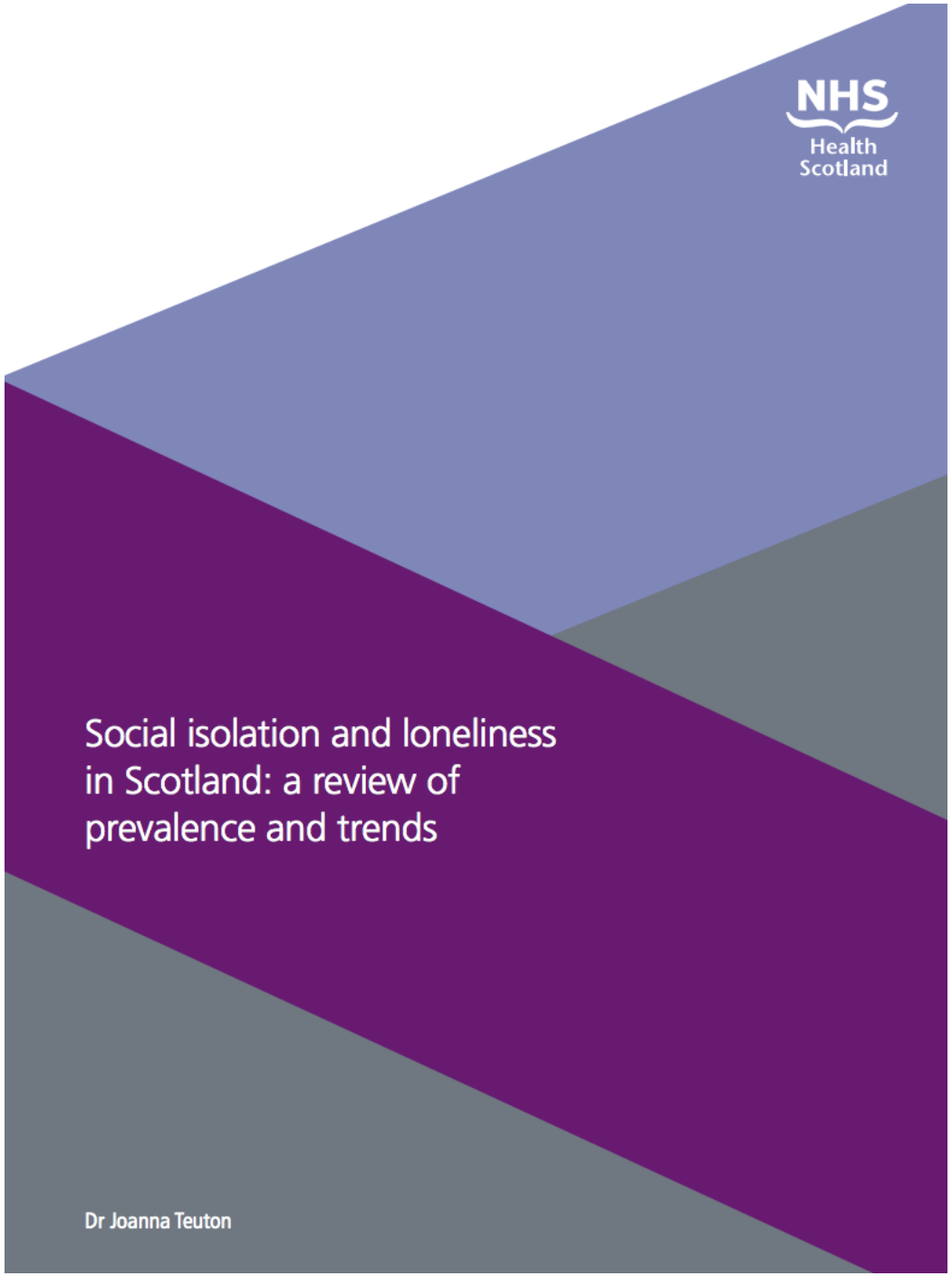
Psychology Week 2018

11-17 NOVEMBER

The power of human connection

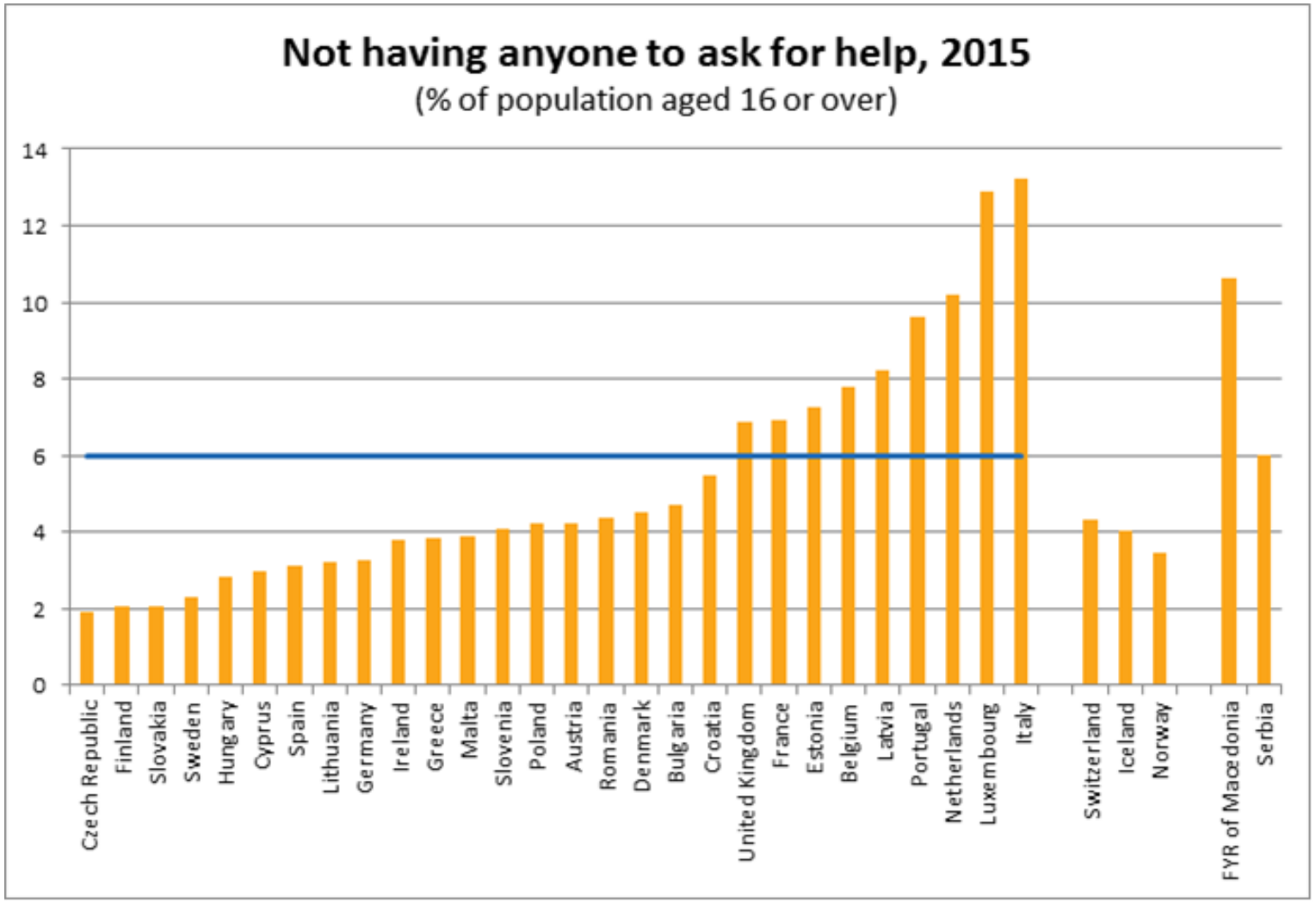
#psychweek

Gruppo di ricerca geriatrica



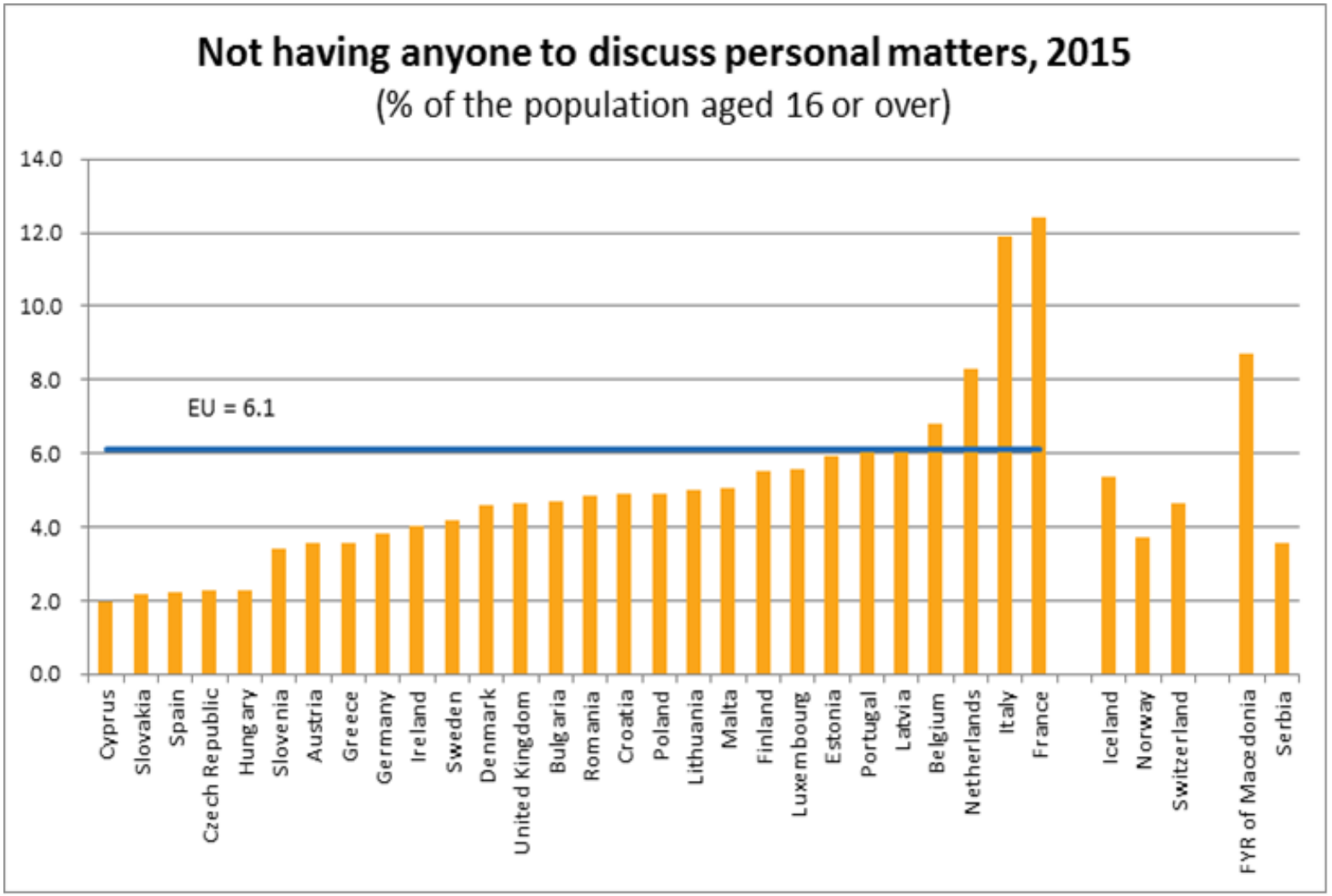
Gruppo di ricerca geriatrica

Eurostat, 2017



Gruppo di ricerca geriatrica

Eurostat, 2017



Gruppo di ricerca geriatrica

The New York Times

By Arthur C. Brooks
Mr. Brooks is the president of the American Enterprise Institute.

Nov. 23, 2018

1085

America is suffering an epidemic of loneliness.

According to a recent large-scale survey from the health care provider Cigna, most Americans suffer from strong feelings of loneliness and a lack of significance in their relationships. Nearly half say they sometimes or always feel alone or "left out." Thirteen percent of Americans say that *zero* people know them well. The survey, which charts social isolation using a common measure known as the U.C.L.A. Loneliness Scale, shows that loneliness is worse in each successive generation.

This problem is at the heart of the new book "Them: Why We Hate Each Other — and How to Heal," by Senator Ben Sasse, Republican of Nebraska. Mr. Sasse argues that "loneliness is killing us," citing, among other things, the skyrocketing rates of suicide and overdose deaths in America. This year, 45,000 Americans will take their lives, and more than 70,000 will die from drug overdoses.

Gruppo di ricerca geriatrica

Finalmente un attenzione diffusa in tutto il mondo: dal ministero dell'UK all'Australia, all'USA (America is suffering an epidemic of loneliness).
In Italia Landini e Mattarella nel messaggio dell'ultimo dell'anno.

Gruppo di ricerca geriatrica

Le cause della solitudine.

Il mondo iperconnesso incomincia a capire che dietro l'iperconnessione non vi è nulla…
Alcuni spunti

Gruppo di ricerca geriatrica

- **“Your world dies before you do”**
- **La crisi della famiglia e la rivoluzione demografica**
- **Microabitazioni**
- **La crisi religiosa**

Gruppo di ricerca geriatrica

Ultrasessantacinquenni:

- **4 milioni di vedovi (80% donne)**
- **1 milione di celibi (60% donne)**
- **400.000 divorziati (60% donne)**

Gruppo di ricerca geriatrica

La crisi della città come luogo di incontro:
la fine dei negozi di vicinato, la posta non è più il luogo per ritirare la pensione, la violenza.

Ai tempi di Amazon. Nei nuovi condomini la stanza dedicata a ricevere la spesa e i pacchi degli acquisti online diventa un must con le celle frigo per i prodotti freschi

Il custode digitale

Paola Dezza

Una grande lavagna luminosa domina l'atrio di uno dei moderni palazzi di Manhattan, New York, e regola le consegne di pacchi e pacchetti che ogni giorno vengono recapitati per i residenti. Accanto al numero di ogni appartamento un'icona luminosa indica quali e quanti pacchi da scartare sono arrivati quel giorno e dove poterli ritirare. In Italia i nuovi edifici sono un passo indietro, ma la stanza per ricevere i pacchi degli acquisti online è ormai sempre contemplata.

La casa ai tempi di Amazon si evolve e grazie alla tecnologia (e all'aiuto prezioso dei portinai) gestisce, smista e consegna il frutto dello shopping online. Non sappiamo quando i tabelloni digitali di New York approderanno nelle hall dei palazzi di Milano o Roma, certo è che in tutte le nuove costruzioni sono ormai previsti spazi dedicati allo stoccaggio dei prodotti in arrivo. Nei casi più evoluti sono previste anche celle refrigerate dove viene riposta la spesa fino all'arrivo del proprietario.

In funzione di come la tecnologia pervade le nostre vite anche l'immobiliare si evolve, e in modo più rapido del previsto. A Milano i progetti di nuova costruzione o di completa riqualificazione di edifici esistenti, che cambiano destinazione d'uso, sono sempre più numerosi. Il mercato immobiliare della città vive un momento favorevole grazie all'arrivo di investimenti da parte di soggetti internazionali che, mentre sino a ieri hanno puntato su uffici, High street e retail in generale, hotel e logistica, adesso guardano all'asset class residenziale come nuova frontiera del real estate. In tutte le sue sfaccettature, dallo student housing al microliving.

«La consegna dei prodotti comperati online diventa fondamentale nella gestione di un condominio - spiega Giuseppe Pizzuti, responsabile dell'area residenziale di Bnp Paribas real estate -. Fino a poco tempo fa erano piccoli box dove venivano "parcheggiati" i pacchi, più di recente sono diventate stanze grandi, suddivise per appartamenti come le classiche cassette della posta. Le consegne a domicilio sono diventate quotidiane e quindi sono necessarie anche celle frigorifere». Perché la spesa arriva già selezionata per prodotti, con l'attenzione a quelle merci che hanno bisogno del freddo. «I progetti già in corso sono stati pertanto adattati - continua Pizzuti -, ma sui progetti nuovi si è posta grande attenzione a tale tipologia di locali, che arrivano anche a occupare superfici superiori a 70-80 metri quadri».

L'arrivo della sharing economy modifica gli spazi all'interno dei nuovi edifici e quelli degli stessi appartamenti. A Milano investitori privati hanno scelto di acquistare appartamenti di grandi dimensioni per poi suddividerli in monolocali. In alcuni casi la presenza di un solaio annesso o di un seminterrato ha permesso di realizzare in questi spazi proprio la stanza per la consegna dei pacchi, la palestra, la lavanderia e la saletta cinema condivisi in modo da rendere più vivibile e "alleggerito" lo spazio interno della casa.

Washington Building, a Milano in piazza Irnerio, prevede una recreational lounge, area comune per il tempo libero e per le attività ricreative, anche dei bambini, la delivery area con cella frigo, lounge bar.

«Corriamo ad alta velocità verso la specializzazione dei servizi - dice Alessandro Ghisolfi, ufficio studi di Abitare.Co -. Servizi che sono sempre più sofisticati».

Nella realizzazione di Poma SeiUno ci sono quasi 700 metri quadrati al piano terra dedicati ai servizi, stoccaggio pacchi soprattutto.

«Nel nuovo quartiere SeiMilano che Borio Mangiarotti sta realizzando ci saranno quasi mille residenze e stiamo valutando come innovare proprio sul fronte della consegna dei pacchi - dice Marta Stella, responsabile vendite in Borio Mangiarotti -. Chi lavora fa quasi tutto online, dalla spesa all'acquisto dei regali. L'idea è di avere degli smart locker da aprire con un codice che il portiere può inviare al condomino. Ci sono anche con la parte refrigerata. L'evoluzione del servizio è veloce».

Oggi i grandi condomini vengono gestiti da aziende specializzate, è il caso di iniziative come quella di via Poma. Aziende che gestiscono tutti i servizi del palazzo. Con una carta prepagata e grazie a una App condominiale si possono prenotare i servizi o gli spazi che servono. Il vecchio complesso residenziale diventa una macchina sofisticata.

«Spesso ci sono spazi condivisi di coworking - riprende Pizzuti -, anche perché le multinazionali spingono i dipendenti a utilizzare sempre di più la formula del flexible working, una evoluzione dello smart working che punta sul lavoro dal proprio domicilio. Noi, per esempio, quando realizziamo questi spazi installiamo anche stampanti professionali regolate con un badge in modo che la contabilizzazione dell'utilizzo avvenga a livello condominiale».

APP IN CONDOMINIO

Dal cinema al roof top
In principio è stata la domotica a gestire un singolo appartamento grazie alla tecnologia. Un sistema integrato in grado di governare tapparelle, luci, impianti di riscaldamento, aria condizionata e così via. Adesso è la App condominiale che gestisce gli spazi e i servizi di un intero edificio. Le case e i palazzi si evolvono, cambiano gli spazi in favore di maggiori mq in uso comune e appartamenti in alcuni casi anche ridotti all'essenziale. Con la App condominiale si prenotano le sale riunioni comuni, il cinema di condominio (se previsto) e in alcuni casi il roof top per feste e serate con gli amici.

Accorgimenti che permettono di risparmiare spazio all'interno dell'abitazione. Lo studio così come era inteso anni fa non è più necessario e quella stanza in più si può riutilizzare in maniera diversa, magari per un bagno con Spa incorporata.

Una formula questa che viene replicata in molte delle realizzazioni di Dove Vivo Spa, società specializzata in case in affitto per studenti e giovani lavoratori. «Anche i nostri dipendenti, circa 80, ricevono i pacchi e la spesa in azienda - spiega Valerio Fonseca, fondatore del gruppo -. Negli edifici che gestiamo abbiamo rivoluzionato gli spazi con zone comuni per lavanderie e gioco, ma abbiamo lanciato anche un servizio di condivisione dell'attrezzatura sportiva. Le case possono non avere spazio per contenere tutto. La gestione? Online tramite la piattaforma. Quindi anche chi ha solo una stanza in affitto può avere un magazzino per sé».

Il trend ha contagiato anche Roma. Nella realizzazione di Porta dei Leoni si prevede proprio un apposito spazio per il deposito della spesa e dello shopping online, oltre allo spazio per ricariche macchine elettriche e ampi spazi comuni. La realizzazione è in zona Porta Portese a due passi da Trastevere e prevede cento appartamenti commercializzati da Beliving (affiliato Savills). Qui hanno già acquistato per investimento cittadini americani, spagnoli, investitori provenienti da Nicaragua, Giordania e Cina. Stessa qualità dei servizi, compresa la sala cinema, per la torre Eurosky, sempre a Roma, dove ha investito anche il calciatore Francesco Totti. E grande spazio per ricevere i pacchi acquistati online, che possono essere definiti la nuova posta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il Sole 24 Ore
17/2/2019

Gruppo di ricerca geriatrica

Solitudine e demenza:
un rischio che aumenta del 25%

Gruppo di ricerca geriatrica

Solitudine e beta amiloide

Gruppo di ricerca geriatrica

La solitudine di chi ha la demenza

- “l’ansia dell’abbandono”
- “mamma, mamma”
- “andiamo a casa”

Gruppo di ricerca geriatrica

La rabbia contro le istituzioni ritenute sorde e ignave.
Un atteggiamento che aumenta la solitudine.

Gruppo di ricerca geriatrica

Le conseguenze sulla salute

Gruppo di ricerca geriatrica

La solitudine è un fattore aggiuntivo a molti altri quali l'età, le patologie croniche e la perdita parziale o totale dell'autosufficienza, capace di accelerare il processo di "fragilizzazione" della persona anziana.

Il team di ricercatori guidati da Cacioppo (l'autore finora più prolifico nell'area della *loneliness*) ha suggerito che le cellule immunitarie (leucociti) di persone in situazioni di solitudine presenterebbero un'attività a favore di geni pro-infiammazione e a detrimento di geni importanti per proteggere da agenti infettivi.
In pratica, nei leucociti di persone solitarie i geni coinvolti nella risposta generica contro infezioni e virus sarebbero meno attivi. Ciò aumenterebbe il rischio di malattie.
Gli stessi ricercatori hanno notato anche che la debolezza del sistema immunitario a sua volta è associata a un aumento del rischio di essere soli nel prossimo futuro (l'anno successivo ai test eseguiti su globuli bianchi); in breve, vi sarebbe un circolo vizioso che collega inestricabilmente l'essere soli a un sistema immunitario compromesso e viceversa. I ricercatori hanno confermato i risultati dei loro esperimenti anche attraverso l'utilizzo di animali da laboratorio: i macachi tenuti in isolamento risultavano particolarmente vulnerabili alle malattie infettive (Cole et al, 2015).

Gruppo di ricerca geriatrica

Alcune indagini su larga scala (per esempio, Cacioppo et al, 2010; Holwerda et al, 2012) indicano che la solitudine aumenta il rischio di mortalità, la presenza di patologie, e quindi il consumo di servizi sanitari, la riduzione delle funzioni cognitive e di depressione. In questo ambito gli studi epidemiologici hanno raggiunto un buon livello di affidabilità, per cui è oggi indiscutibile che *"loneliness can be deadly for elders"* (New York Times, 30.12.2016). Particolare attenzione alla problematica della solitudine in generale è stata dedicata in questi anni dall'*English Longitudinal Study of Aging* (ELSA) (Banks et al, 2016).

Gruppo di ricerca geriatrica

- **Gli anziani con i più alti livelli di solitudine sono quasi due volte più esposti alla probabilità di morire prematuramente di quelli con i livelli più bassi di solitudine (Cacioppo & Cacioppo, 2015).**

- **Perissinotto et al. (2012), su un campione di 1600 intervistati, hanno evidenziato che il 43% degli anziani viveva in una condizione di solitudine. A distanza di sei anni dalla prima intervista, i ricercatori hanno scoperto che chi viveva la solitudine aveva un rischio di morire del 45% più alto e che queste persone andavano incontro a un peggioramento della qualità della vita e a una riduzione dell'autonomia personale.**

Gruppo di ricerca geriatrica

Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review

Perspectives on Psychological Science
2015, Vol. 10(2) 227–237
© The Author(s) 2015
Reprints and permissions:
sagepub.com/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/1745691614568352
pps.sagepub.com
SAGE

Gli studi inclusi in questa *review* fornivano dati quantitativi sulla mortalità in relazione alla solitudine, all'isolamento sociale o all'essere soli. Le dimensioni medie ponderate dell'effetto corrispondevano ad una probabilità di mortalità rispettivamente del 29%, 26% e 32%. Gli autori non anno trovato differenze tra misure di isolamento sociale obiettivo e soggettivo. I risultati rimangono coerenti tra i sessi, la durata del follow-up e la regione del mondo, ma lo stato di salute iniziale ha un'influenza sui risultati. In generale, l'influenza dell'isolamento sociale oggettivo e soggettivo sul rischio di mortalità è paragonabile a fattori di rischio ben consolidati per la mortalità.

(Holt-Lunstad et al, 2015)

Soc Personal Psychol Compass. Author manuscript; available in PMC 2014 May 15.
Published in final edited form as:
Soc Personal Psychol Compass. 2014 Feb 1; 8(2): 58–72.
Published online 2014 Feb 4. doi: 10.1111/spc3.12087

PMCID: PMC4021390
NIHMSID: NIHMS569625

Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation

John T. Cacioppo* and Stephanie Cacioppo

L'evidenza indica che la solitudine aumenta la sensibilità alle minacce sociali e motiva il rinnovamento delle connessioni sociali, ma può anche pregiudicare il funzionamento esecutivo, il sonno e il benessere mentale e fisico. Insieme, questi effetti contribuiscono a tassi più elevati di morbilità e mortalità negli adulti più soli.

Holwerda TJ et al, *J Neurol Neurosurg Psychiatry,* 2014;85(2):135-42.

Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL)

La sensazione di essere soli, piuttosto che l'essere effettivamente soli, è associata a un aumento del rischio di demenza clinica in età avanzata e può essere considerata un fattore di rischio importante che, indipendentemente dalla malattia vascolare, dalla depressione e da altri fattori confondenti, merita attenzione clinica.

Vissuti di solitudine possono segnalare uno stadio prodromico di demenza. Una migliore comprensione delle ragioni alla base dei vissuti del sentirsi soli può aiutarci a individuare persone vulnerabili e sviluppare interventi per migliorare la prognosi delle persone anziane a rischio di demenza.

Solitudine e demenza

- Un gruppo di ricercatori di Boston (Donovan et al, 2016) ha voluto analizzare l'associazione tra il livello di solitudine percepita e la presenza di placche di beta-amiloide, una proteina che si aggrega nel cervello dei pazienti affetti della malattia di Alzheimer (AD), in persone cognitivamente sane. Analizzando un gruppo di 79 anziani, gli autori hanno osservato che le persone positive alla beta-amiloide (quelle nel cui cervello si aggrega tale proteina) si sentivano 7,5 volte più sole rispetto a quelle negative.
- La solitudine potrebbe essere un sintomo neuropsichiatrico importante per l'AD allo stadio preclinico e potrebbe essere interessante studiarne i fattori neurobiologici sottostanti.

Gruppo di ricerca geriatrica

Solitudine, depressione, suicidio

Gruppo di ricerca geriatrica

La solitudine nei servizi sanitari

Gruppo di ricerca geriatrica

Presentazione
Diego De Leo e Marco Trabucchi ..... pagina 5

LA SOLITUDINE NEI SERVIZI SANITARI

Verso il domani dei servizi sanitari

Comunità, macchine, solitudine
Renzo Rozzini e Marco Trabucchi ..... « 9

Solitudine e fragilità dell'anziano
Diego De Leo ..... « 17

La cura richiede una rete
Guido Gori ..... « 29

La solitudine dell'ammalato nella propria casa
Elena Lucchi e Ilaria Giani ..... « 35

La solitudine del Pronto Soccorso
Ciro Paolillo ..... « 41

La solitudine in Ospedale
Enrico Mossello, Francesca Maria Nigro, Niccolo' Marchionni ..... « 47

La Solitudine in Riabilitazione
Christian Pozzi, Alessandro Lanzoni, Marina Bonomi ..... « 57

La solitudine nelle residenze
per anziani: stereotipi, dati e possibilità di intervento
Antonio Guaita, Roberta Vaccaro, Mauro Colombo ..... « 67

La solitudine degli operatori sanitari
Ermellina Silvia Zanetti, Michele Zani ..... « 75

Solitudine e salute.
Considerazioni
Angelo Bianchetti ..... « 83

ATTUALITÀ

Il ruolo della religione nelle celte in ambito biomedico
Clelia Palanza, Fabrizio Rufo ..... pagina 87

Il potenziamento: un nuovo capitolo della bioetica
'oltre' la terapia
Laura Palazzani ..... « 97

RECENSIONI

Lo straniamento dei ricordi ..... « 109

Cura. Una parola del nostro tempo ..... « 111

Hanno collaborato a questo numero ..... « 113

Gruppo di ricerca geriatrica

Gruppo di ricerca geriatrica

La solitudine è una compagna frequente di chi deve affrontare un percorso attraverso i servizi per difendere o riconquistare la salute; studiarne quindi le dinamiche e le possibili risposte per controllarla è un dovere, sia per il dolore che ad essa si accompagna, sia per il rischio che la solitudine comprometta i risultati attesi dell'intervento di cura (è infatti ben noto da molti studi e ricerche che la solitudine è di per sé un fattore di rischio, in grado di indurre malattia e di ridurre la durata stessa della vita).

Gruppo di ricerca geriatrica

I rimedi

Gruppo di ricerca geriatrica

- La ricostruzione dei legami di fronte alla crisi della famiglia, delle relazioni di vicinato, quelle amicali.
- Lo spazio culturale per la costruzione di una società inclusiva.
- Il superamento del modello comunicativo senza contatto diretto.
- L'egoismo sociale e i danni che apporta alla vita comunitaria.

Gruppo di ricerca geriatrica

Gli interventi di appoggio psicologico sul singolo.

Gruppo di ricerca geriatrica

La città ospitale: dal cohousing, alle social street, ai luoghi ritrovo formali e informali, ai caffè Alzheimer. Il modello delle "Dementia friendly communities" come realtà inclusiva, che comprende aspetti diversi della giornata di vita.

Gruppo di ricerca geriatrica

I postini francesi

Gruppo di ricerca geriatrica

Le varie tipologie di telecontrollo

Gruppo di ricerca geriatrica

Il cohaousing: un’esperienza delicata