

ITI IS MIRRIONIS | INVECCHIAMENTO ATTIVO: 7 PRIORITÀ

1 CURA E FAMIGLIA	Sostenere le famiglie nella cura degli anziani	Favorire la permanenza degli anziani a domicilio	Innovare e sostenere le forme di assistenza	Offrire alternative all'istituzionalizzazione
2 PARTECIPAZIONE E IMPEGNO CIVILE	Favorire l'aggregazione e la partecipazione alla vita di comunità	Conferire ruolo al volontariato e all'associazionismo	Valorizzare i saperi e le competenze degli anziani	Attivare forme di scambio intergenerazionale
3 CULTURA E TEMPO LIBERO	Favorire la fruizione culturale	Dare valore al tempo libero per l'accrescimento culturale	Individuare attività culturali che migliorano l'invecchiamento	Coinvolgere nella produzione culturale
4 TERRITORIO E ACCESSIBILITÀ	Individuare luoghi per favorire la vita sociale degli anziani	Incentivare e migliorare gli spostamenti collettivi	Aumentare l'accessibilità dei servizi da parte degli anziani	Superare le barriere fisiche che ne impediscono la mobilità
5 SALUTE E BENESSERE	Avviare azioni di prevenzione dei processi invalidanti	Sostenere dignità e autodeterminazione nelle scelte mediche	Limitare l'ospedalizzazione degli anziani	Diffondere stili di vita, alimentazione, attività fisica e motoria corretti
6 TECNOLOGIE E INFORMAZIONE	Conferire un ruolo alle nuove tecnologie	Facilitare l'accesso, la comprensione e l'uso consapevole delle nuove tecnologie e dei nuovi media		Facilitare l'accesso all'informazione e alla formazione
7 LAVORO E COMPETENZE	Scoprire modalità innovative per favorire la vita lavorativa nonostante l'avanzare degli anni		Favorire la gradualità nell'uscita dal mondo del lavoro	Promuovere il trasferimento di competenze ai più giovani

INVECCHIARE BENE È

AMBITI, AZIONI, PAROLE CHIAVE, CONSIGLI, PROGETTI PER INVECCHIARE BENE

Attività 1



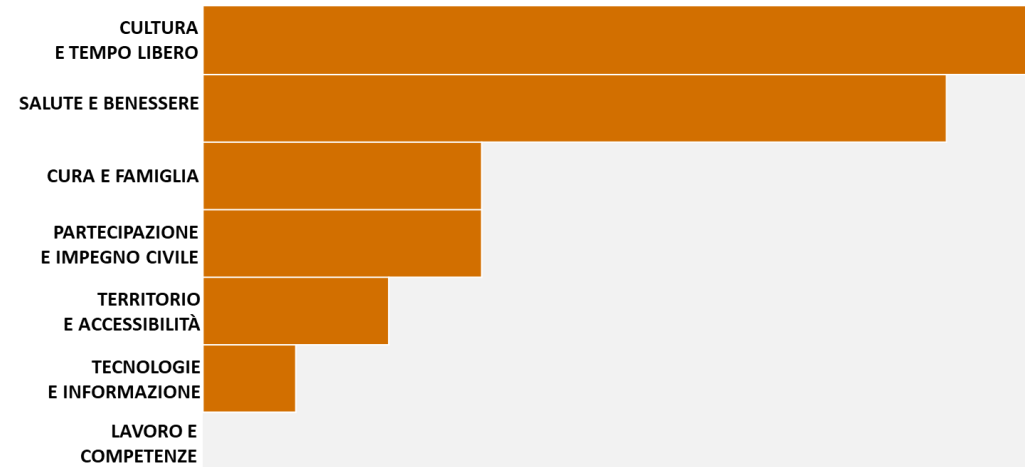
Attività 3

QUALI PROGETTI/AZIONI STANNO DANDO BUONI SEGNALI E SONO DA VALORIZZARE?

QUALI PROGETTI/AZIONI SONO DA MIGLIORARE?

QUALI PROGETTI/AZIONI MANCANO E TI SEMBRA NECESSARIO AVVIARE?

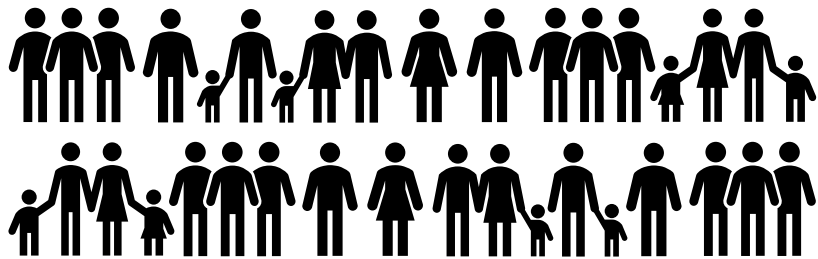
Attività 2





INDAGINE
ETNOGRAFICA
Azione svolta

dall'01.08.2021 al 21.10.2021



12 persone intervistate

Genere degli anziani:

Donne | Uomini



Età degli anziani:

60-69 | 70-80 | 81-90 | over 90



Caregiver intervistati

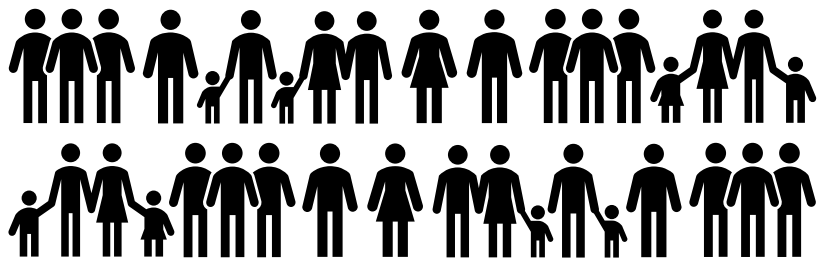




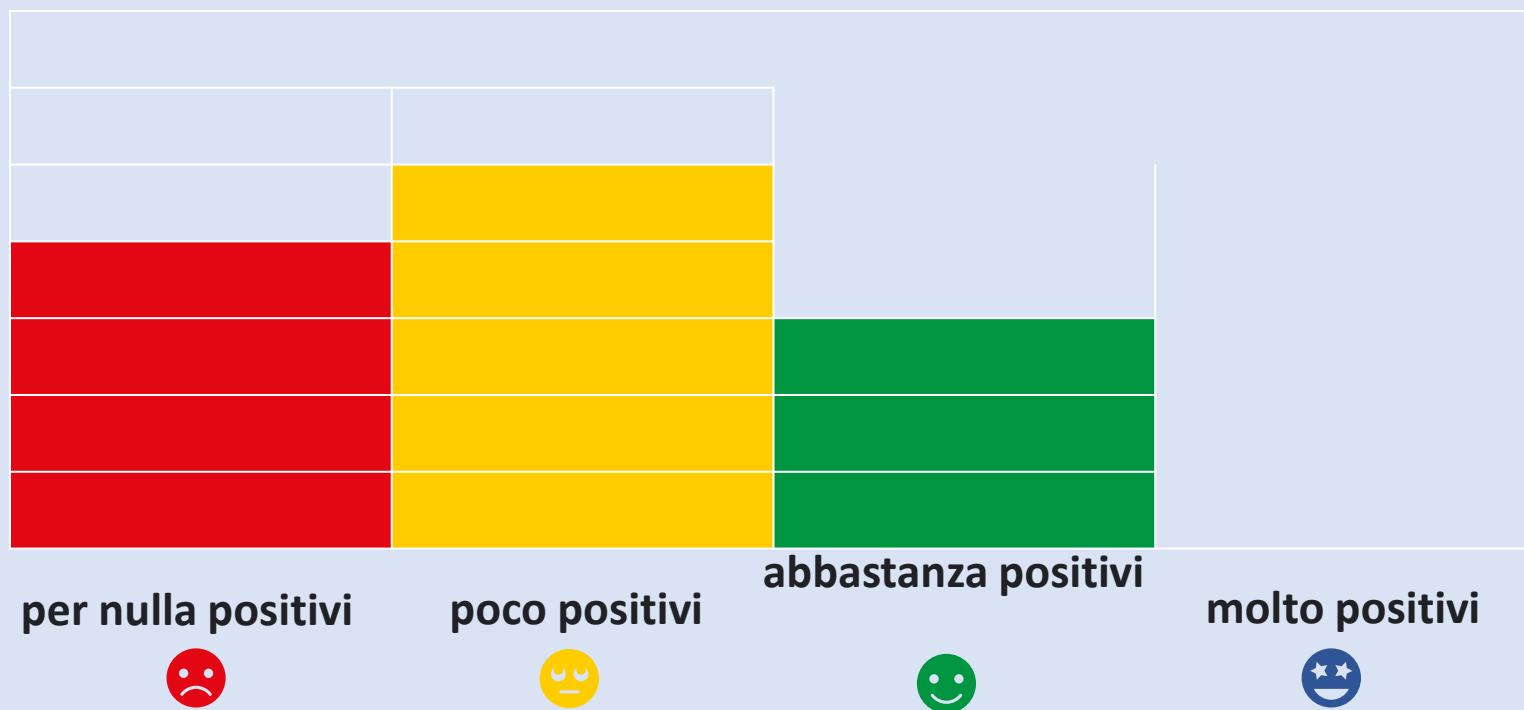
iti

CAGLIARI

I SERVIZI DEL QUARTIERE



Come valuta i servizi per gli anziani presenti in quartiere?



per nulla positivi



poco positivi



abbastanza positivi

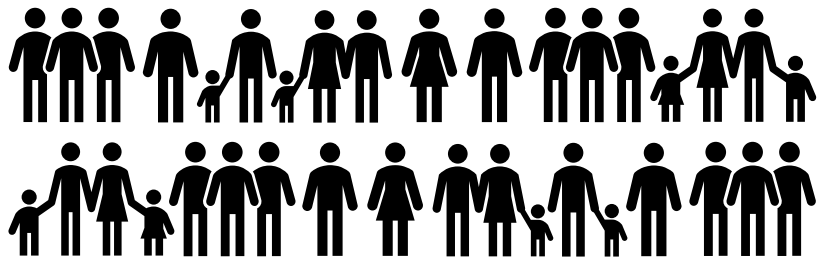


molto positivi





I SERVIZI DEL QUARTIERE



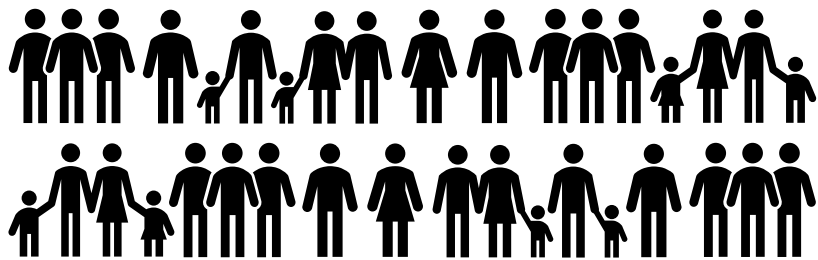
Motivazioni di chi ha risposto positivamente:



- ➔ Secondo me vanno bene, c'è qualcosa che va bene.
- ➔ I servizi come le infrastrutture (marciapiedi, illuminazioni, sicurezza) sono da 5; però è un bel quartiere, c'è il verde, l'ho vissuto con mia nonna quando stava bene. C'è la Parrocchia che offre tanto ma il Comune non collabora: con la loro presenza si potrebbe invece riqualificare il quartiere, risanando tante situazioni.
- ➔ Il CTM risponde alle esigenze di accompagnamento per le visite e le terapie, e dove non arriva il CTM ci sono in quartiere tantissime associazioni di volontariato.



I SERVIZI DEL QUARTIERE



Motivazioni di chi ha risposto negativamente:



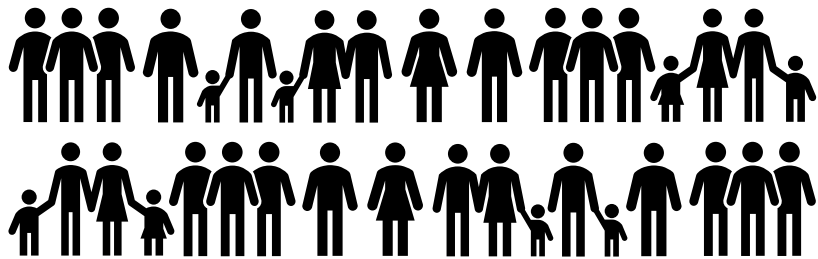
NON ESISTE GRANCHÉ



NON SO COSA C'È



I SERVIZI DEL QUARTIERE



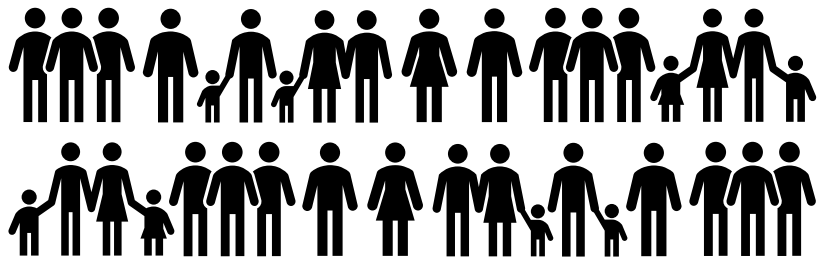
Motivazioni di chi ha risposto negativamente:



- ➔ **Non esiste granché.** Ora anche il pullman che va al mercato non è più diretto ma bisogna cambiare. Ciò rende molto difficile spostarsi per un anziano. Dal punto di vista aggregativo non c'è nulla: via Falletti ha chiuso, rimane via Kolbe con il centro anziani.
- ➔ Oltre all'Ospedale **non esiste nulla.** Manca anche l'attenzione alle piccole cose. Per esempio una pensilina senza copertura da molto tempo: quando piove ci si bagna.
- ➔ **Non c'è niente. Non so cosa c'è,** credo che per gli anziani non ci sia niente.
- ➔ **Non c'è niente.** Ho abitato in altri quartieri, Castello... si sentivano le campane... qui non si vede niente... Solitudine. non c'è nulla, o almeno **non li conosco.**
- ➔ **Non li conosco,** non esco molto.
- ➔ **Non li conosco,** non faccio niente in quartiere, non mi interessa
- ➔ **Non ne abbiamo mai usufruito,** non voglio dire che non ci sono, ad es. mi hanno parlato del Comune che dà degli aiuti nelle faccende domestiche, ma io ho cercato di cavarmela. Ci sono i parchi pubblici non distanti, ma bisogna raggiungerli in auto.



I SERVIZI DEL QUARTIERE:
cosa funziona meglio



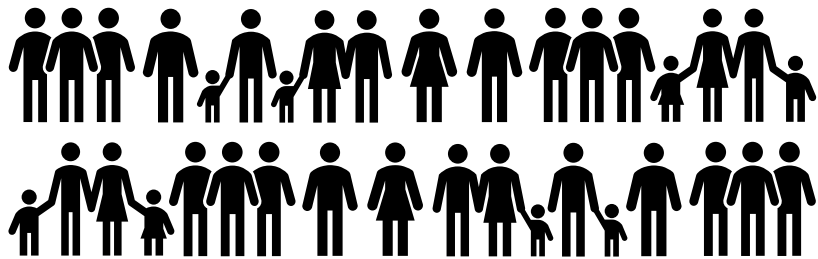
Pensando ai servizi esistenti che riguardano gli anziani: cosa funziona meglio? Perché?



- ➔ **L'ospedale.** Speriamo non lo tolgano. Anche perché per raggiungere l'altro ospedale esiste solo il taxi che costa più di 20 euro.
- ➔ Essendo vicino all'ospedale è una zona molto servita dai **mezzi pubblici**. Ospedale, Parco di Monte Claro, Centro de Amicis. Per il resto c'è poco.
- ➔ Non conosco i servizi del quartiere, quando esco prende il **pullman**.
- ➔ I miei frequentavano la **parrocchia**: mio padre finché guidava, portava anche due signore del palazzo. Era anche un momento sociale, di incontro. Poi da quando lui non può essere lasciato solo, ha rinunciato anche la mamma. Quando viene qui la accompagno a messa da me.
- ➔ non so, non ho avuto bisogno - i genitori erano molto indipendenti
- ➔ **Assistenza burocratica** degli Assistenti Sociali agli utenti, presso la circoscrizione, è ottima.
- ➔ Buon rapporto con dott.ssa Pisano del **Comune** che mi ha telefonato per sapere come sto perché non sto più uscendo.
- ➔ Ho l'aiuto del comune due volte alla settimana, per aiutare a **pulire**
- ➔ Il servizio di **pasti e pulizia a domicilio**. Tre volte alla settimana. Oltre ai servizi, mio suocero trova una persona con la quale parlare e stare in compagnia per un po' di tempo.
- ➔ Io ho solo l'assistenza domiciliare per le **pulizie** 1 volta alla settimana per due ore
- ➔ Servizio di accompagnamento per le visite e per le terapie del CTM: **pullman amico**.



I SERVIZI DEL QUARTIERE:
cosa funziona peggio



Pensando ai servizi esistenti che riguardano gli anziani: cosa funziona peggio? Perché?



SPOSTARSI



BARRIERE ARCHITETTONICHE



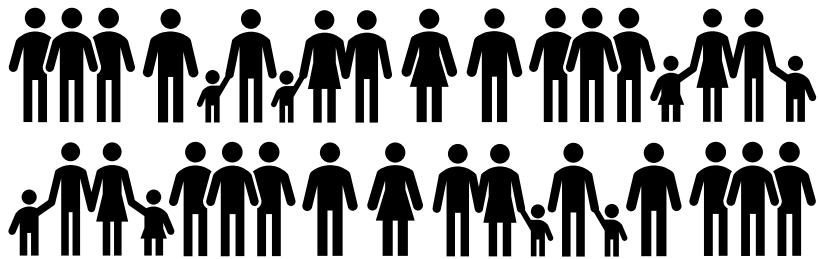
LE CURE MEDICHE



CHI NON HA UNA RETE FAMILIARE E' IN DIFFICOLTA'



I SERVIZI DEL QUARTIERE:
cosa funziona peggio



Pensando ai servizi esistenti che riguardano gli anziani: cosa funziona peggio? Perché?



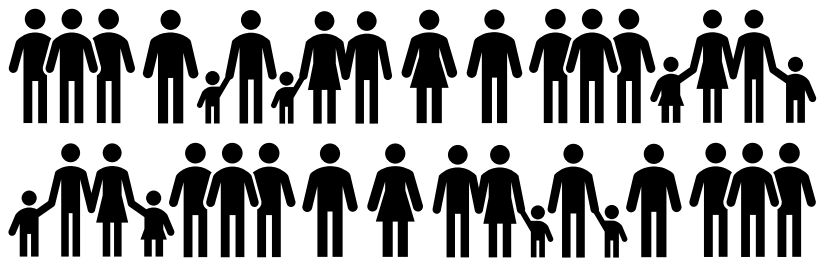
- **Spostamenti.** Vedi sopra. Si deve fare riferimento solo ai propri famigliari.
- Non c'è nulla, nulla di specifico. La zona della scuola primaria Stagno è abbandonata.
- **il medico** non li segue.
- Il **medico di base** ci fa sudare: è stata una categoria lacunosa, in questo periodo col covid mio padre è peggiorato!! le scale sono un sacrificio. Ma il medico non fa più visita a casa e questo lo trovo terribile, ci vuole il medico che li conosce... io non posso portarlo in ospedale, dove non li guardano e gli tolgono anche la autonomia che hanno (es. uso del panno).
- **Chi non ha parenti non sa a chi rivolgersi.**
- **rinchiuderli** troppo - servono incontri ma non rinchiuderli: fare qualcosa all'aperto, le passeggiate, che stimoli la fantasia.
- Quello che i servizi sociali erogano quando **appaltano** alle Cooperative funziona poco: assistenza domiciliare, interventi che dovrebbero ausiliare.
- **La pulizia e la cura:** qui funziona male la **frequentazione**... i vicini non puliscono anche se di fronte c'è un asilo, nel piazzale dalla camera da letto vedo che non passano mai per spazzare.
- Il **medico di base:** non viene mai in visita a domicilio. Ho avuto problemi anche con il **servizio di vaccinazione a domicilio:** dopo 4 mesi ho disdetto la richiesta e ho portato mio suocero direttamente al centro vaccini con la prenotazione.
- Non mi viene in mente **niente che funzioni:** chi è qui si rivolge ai figli, ai parenti più vicini, non c'è il Comune che fa qualcosa per loro.
- Agibilità delle strade: le **barriere architettoniche** sono troppe, e la **maleducazione** degli automobilisti nei parcheggi disabili e sui marciapiedi.



iti

CAGLIARI

I SERVIZI DEL QUARTIERE:
cosa manca



Quali servizi mancano e sarebbero necessari per rispondere alle esigenze di chi è anziano a Is Mirrionis?



SERVIZI
A DOMICILIO



spesa



pulizia



pratiche



lavarsi



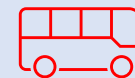
medicinali



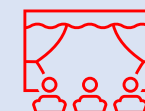
SOCIALITA'



centri
aggregativi



gite



attività
culturali



NUOVE
INIZIATIVE



ginnastica
dolce



orti
urbani



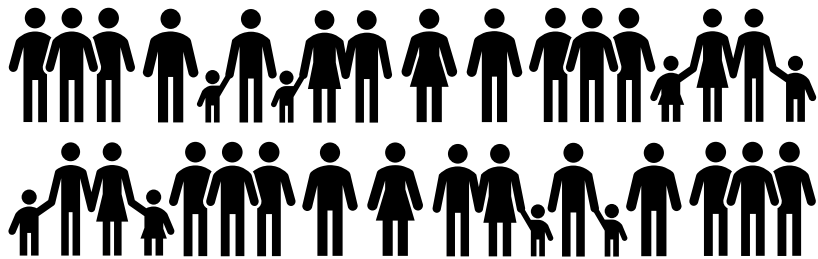
MIGLIORARE I TRASPORTI E GLI ACCOMPAGNAMENTI



INFORMAZIONI SUI SERVIZI ESISTENTI



I SERVIZI DEL QUARTIERE:
cosa manca

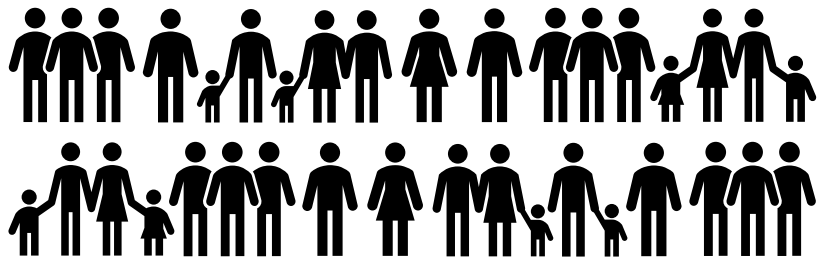


Quali servizi mancano e sarebbero necessari per rispondere alle esigenze di chi è anziano a Is Mirrionis?

- ➔ **Servizi a domicilio** per anziani e disabili gestiti dal pubblico (per spesa, lavaggio, medicinali, ecc.).
- ➔ Più attenzione alle piccole **cose quotidiane** che coinvolgono la vita degli anziani.
- ➔ **Spesa a domicilio**, o accompagnamento per le **commissioni**; **deleghe** per le pratiche burocratiche; aiuto per gli invalidi; possibilità di uscire di casa con **ascensore**, o **supporto**.
- ➔ A mio parere serve tutto: mio padre è un uomo che non ha studiato ma intelligente e sempre stato attivo. Adesso gli manca la **socialità**: se si trovasse con altri come lui, compagnia, prendere un caffè, occasioni di incontro; e supporto per le **faccende domestiche** quotidiane (anche per me, giovane ma con invalidità); infine manca la **comunicazione**: far conoscere quello che c'è alle famiglie, e come accedere, perché magari c'è e non lo sappiamo.
- ➔ Penso a chi non ha i figli: qualcuno che possa aiutare a sbrigare **commissioni** (spesa, questioni mediche o burocratiche); un **punto vicino di ritrovo**, dove si possa fare attività come **ginnastica dolce**, e intanto si crea **aggregazione**, conoscenza reciproca, dialogo; ma se anche ci fossero questi luoghi vicini, c'è il problema di arrivare: **scendere la scala** è un impedimento a uscire anche per chi può ancora camminare.
- ➔ Serve un intervento urgente nelle **case** (blatte, umidità e muffa, finestre vecchie, ecc.). Che io sappia, gli anziani sono accuditi dalla famiglia, qualcuno c'è sempre che aiuta; il Comune deve fare un intervento nelle case: se manda gli assistenti, scappano.
- ➔ Mancano **punti di incontro**: un tempo la circoscrizione di quartiere dava a spazio agli anziani, senza appoggiarsi alle associazioni di volontariato. Questi eventi davano spazio anche per **aumentare la conoscenza** di chi aveva necessità di spesa a domicilio, assistenza, visite, eccetera.... Adesso mancando il punto di incontro spesso non arriva neanche la segnalazione di chi ha bisogno (per chi non ha parenti)



I SERVIZI DEL QUARTIERE:
cosa manca



Quali servizi mancano e sarebbero necessari per rispondere alle esigenze di chi è anziano a Is Mirrionis?

- ➔ Sarebbe bello creare **orti cittadini**: agli anziani piace la terra , più che ai giovani. Se non hanno la malattia di mio fratello, piace fare e organizzare. Ci sono molti spazi e sarebbe bello adibirli al verde, dare a ognuno il suo da curare.
- ➔ Nella fase dell'esordio e finale della malattia di Alzheimer, ma in generale della fase dell'invecchiamento, si potrebbe intervenire di più: es. progetti nelle Circoscrizioni per promuovere **gite, momenti di svago**, non solo Centri Diurni legati alle disabilità, ma **centri di incontro, Università della terza età**, perché la cultura non ha età ma a livello culturale non c'è niente. Importantissimo: nelle zone verdi o aperte sono necessarie delle **passamanerie** per persone che camminano con sostegni. Potrei portare fuori mia nonna se avessi questi ausili, e quindi il Comune potrebbe offrire più servizi.
- ➔ Da giovani ballavamo, andavamo a pesca... qui non c'è niente, e **non ho più voglia**. Non conosco più nessuno, solo i vicini e i miei figli la domenica. Non so se gli altri anziani hanno bisogno, a volte incontro un'amica in chiesa mi chiede se ho bisogno.
- ➔ Un posto al chiuso o all'aperto dove **incontrarsi** e stare insieme, tipo un circolo per anziani: molti soffrono di solitudine e hanno voglia di stare insieme. Per esempio mio suocero tutte le mattine si trova nella panchina del mercato con altre due anziane per fare due chiacchiere. La piazza del mercato non è un luogo sicuro per gli anziani (tempo fa derubato).
- ➔ Per fare la spesa io vado da solo e poi mi faccio aiutare a portarla al quarto piano: utile un servizio di **spesa a domicilio**.
- ➔ Intanto servirebbe un **ascensore**: per noi al piano terra sono pochi gradini, ma con un malato all'ultimo piano è un serio problema fare le visite, anche quando sono in grado di uscire non possono perché non riescono a fare le scale.