

La popolazione con 65 anni e più dell'ASL 5

Una fotografia su stato di salute e invecchiamento attivo

L'invecchiamento attivo e i suoi pilastri

Nel nostro Paese e nella nostra Regione negli ultimi quarant'anni la speranza di vita è aumentata in modo costante ed è quindi cresciuto in modo rilevante il numero di persone ultrasessantatreenni. Per questa ragione disporre di un sistema di sorveglianza che indaghi lo stato di salute e la qualità della vita delle persone con 65 anni e oltre, è di vitale importanza.

Il sistema nazionale di sorveglianza **Passi d'Argento** risponde a questo scopo poiché tiene sotto controllo vari

aspetti della vita di questa fascia di popolazione, compresi gli interventi per promuovere il cosiddetto "**Invecchiamento Attivo**", cioè il processo che permette agli anziani di rimanere indipendenti e in buona salute e che, secondo l'OMS, poggia sui tre pilastri della **Salute**, **Partecipazione** e **Sicurezza**.

Nel **triennio 2016-18** un campione di 673 persone ultra 64enni è stato intervistato da operatori sanitari e sociali sia per misurare i loro problemi di salute, sia per valutare la loro qualità di vita e il contributo alla società.

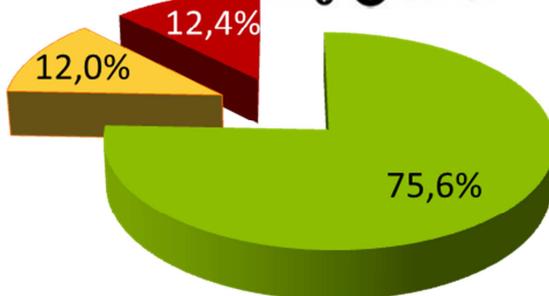
Il tasso di risposta è stato elevato (79%), a testimonianza di un rapporto di fiducia tra cittadini e istituzioni.



Più di **7.100** persone
Fragili



Più di **7.400** persone
Disabili



Oltre **45.000** persone
In buona salute e a basso rischio fragilità



Gli anziani del nostro territorio: una popolazione non omogenea

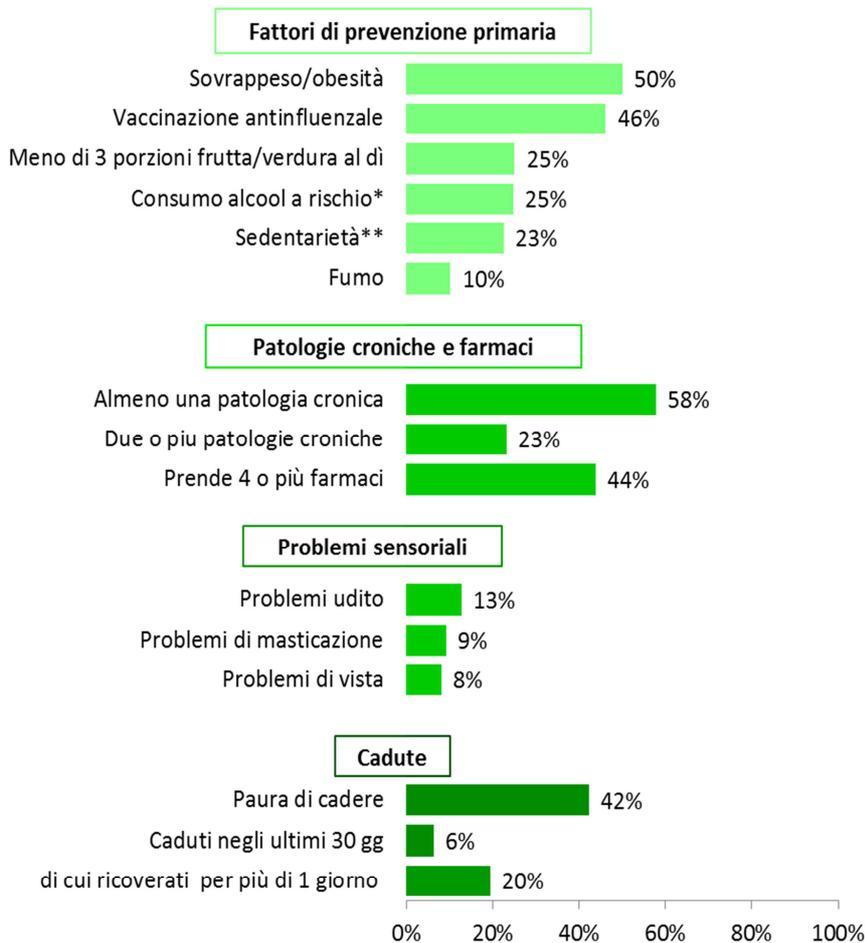
Mediamente In ASL 5, nel triennio 2016-18, risiedevano **circa 59.600 persone con 65 anni e più**. Di queste, più della metà supera i 75 anni ed è costituita in maggioranza dalle **donne**, in proporzioni crescenti all'aumentare dell'età. Inoltre più della metà dei nostri anziani ha un'**alta scolarità** e quasi due su tre sono **coniugati**.

Considerando l'autonomia nelle attività di base (le cosiddette ADL *Activities of Daily Living*) e in quelle strumentali della vita quotidiana (IADL *Instrumental Activities of Daily Living*), PASSI d'Argento ha permesso di distinguere tre gruppi di persone con caratteristiche e bisogni molto diversi tra loro: le **persone in buona salute e a basso rischio di fragilità**, quelle **fragili** (non autonome in almeno 2 IADL) e quelle **disabili** (bisognose in almeno 1 ADL)

Il profilo di salute degli ultra 64enni di ASL 5

Sono tanti i fattori che giocano un ruolo nel comporre lo stato di salute di una persona, e Passi d'Argento offre la possibilità di esplorare il contributo di molti di essi.

- ✓ **Prevenzione.** Circa 1 anziano su 2 circa è in eccesso di peso, 1 su 4 consuma meno di 3 porzioni di frutta e verdura al giorno e ha un consumo di alcol pericoloso per la salute. Circa un quarto delle persone è sedentario, mentre solo 1 anziano su 10 fuma. Infine la quota di persone che si sono vaccinate per l'influenza è ancora la di sotto dei livelli auspicabili (almeno il 75%).
- ✓ **Malattie.** Più della metà degli anziani ha almeno una malattia cronica e 2 su 10 ne presentano due o più (comorbidità). Le patologie croniche più frequenti sono quelle cardiovascolari, quelle respiratorie, i tumori e il diabete. La rilevante diffusione di malattie croniche si riflette sull'alta percentuale di persone che assumono 4 o più farmaci.
- ✓ **Problemi sensoriali.** Circa 1 anziano su 10 ha problemi vista, udito o masticazione, indipendentemente dall'utilizzo di protesi o ausili.



* *Consumo a rischio*: più di un'unità alcolica al giorno (un bicchiere di vino, una lattina di birra, un bicchierino di amaro o aperitivi alcolici o altri liquori)

** *Sedentario*: persona con punteggio PASE < 40° percentile. Il punteggio PASE (Physical Activity Score in Elderly) tiene conto del tempo dedicato all'attività o della sola partecipazione e del tipo di attività, più o meno intensa.

- ✓ **Cadute.** La percentuale di coloro che sono caduti nell'ultimo mese è risultata del 6% circa. Tuttavia molti di questi sono stati ricoverati per almeno due giorni per le conseguenze della caduta.
- ✓ La paura di cadere è molto diffusa e riguarda circa 4 persone su 10, ma la quota aumenta in modo marcato se la persona ha già subito cadute precedenti.

Le cadute

Le cadute degli anziani sono state definite uno dei "quattro giganti della geriatria" perché rappresentano un **problema rilevante** sia per la loro frequenza, che per le loro conseguenze sanitarie e sociali.

Le cadute, oltre a limitare la vita quotidiana delle persone che le subiscono, in genere portano anche la **paura di cadere di nuovo**, più frequentemente tra le donne e tra chi vive solo.



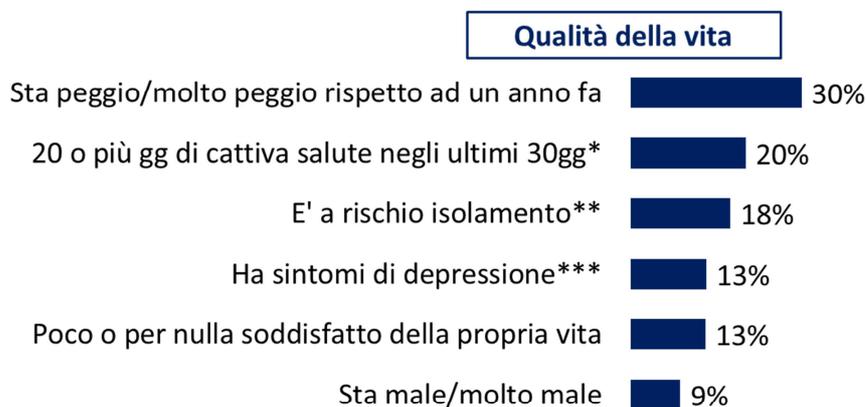
In **2 casi su 3** le cadute avvengono in casa, con camera da letto e cucina come stanze più a rischio.



Partecipazione e qualità della vita

PASSI d'Argento ha indagato diversi aspetti della **partecipazione sociale** come ad esempio l'aver svolto lavori pagati, l'aver fatto volontariato, la partecipazione a corsi di formazione e la frequenza di centri di aggregazione.

La **qualità della vita** dipende da molti fattori, alcuni dei quali valutati da Passi d'Argento: la salute percepita, i giorni in cattiva salute nell'ultimo mese, il peggioramento delle condizioni di salute, il rischio di isolamento sociale e la presenza di sintomi depressivi.

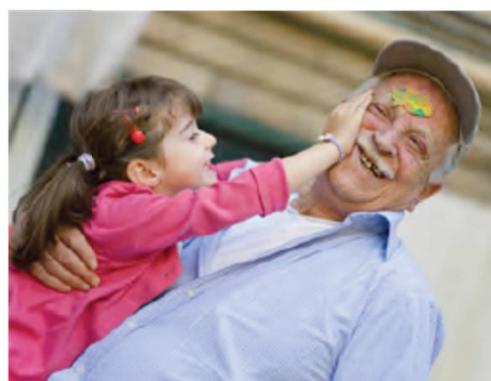
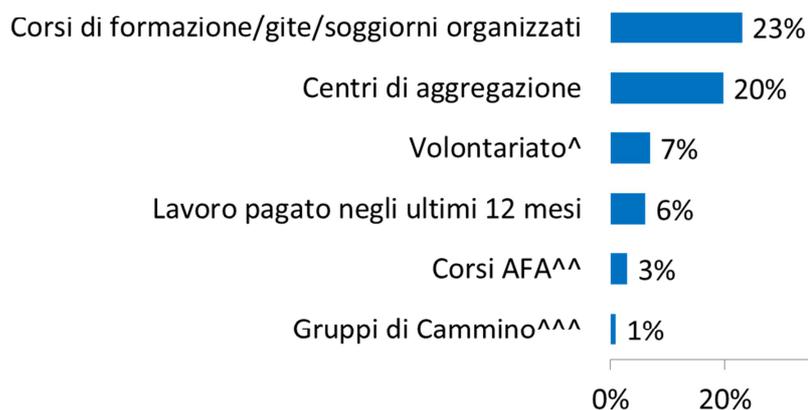


* Salute fisica e/o psicologica

** In una settimana "tipo" non vede/sente abitualmente altre persone almeno per chiacchierare e non frequenta centri di aggregazione

*** Persone con punteggio ≥ 3 del Patient Health Questionnaire (PHQ2), calcolato sul numero di giorni delle ultime 2 settimane in cui la persona ha provato poco interesse o piacere nel fare le cose o si è sentita giù di

Partecipazione



^ Attività a favore di altri anziani, bambini, disabili, o presso ospedali, parrocchie ecc.

^^ Attività Fisica Adattata

^^^ Gruppi di cammino autonomi ma coordinati dall'ASL

- ✓ In ASL 5, solo una piccola percentuale di persone ultra64enni ha fatto un lavoro pagato negli ultimi 12 mesi o attività di volontariato a favore di altri anziani, disabili, bambini ecc..
- ✓ Circa 2 persone su 10 hanno partecipato ad attività sociali, ma ancora troppo pochi anziani frequentano attività organizzate (AFA e Gruppi di cammino) per incrementare l'attività fisica e vedere altre persone.
- ✓ Relativamente pochi anziani hanno riferito una percezione negativa del loro stato di salute, ma circa 1 persona su 3 riferisce un peggioramento delle proprie condizioni rispetto all'anno precedente e circa il 20% è stato male per motivi fisici o psicologici negli ultimi 30 giorni.
- ✓ Infine più del 10% delle persone è a **rischio di isolamento sociale** perché non parla o non vede nessuno in modo abituale, e una percentuale simile di persone riferisce **sintomi depressivi**.

L'anziano risorsa

La possibilità di essere risorsa per familiari e/o conoscenti e/o la collettività è molto diffusa e riguarda soprattutto l'aiuto dato a persone che vivono sotto lo stesso tetto o a parenti di altri nuclei familiari



4 anziani su 10 sono una risorsa per familiari e/o per conoscenti e/o per la collettività



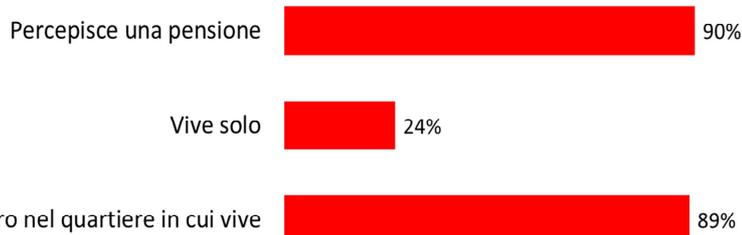
Sicurezza, ambiente di vita e accesso ai servizi

Vivere in una abitazione adeguata ai propri bisogni individuali, in un contesto sicuro e ricco di socialità, è un bisogno e un diritto essenziale in ogni fase della vita. Con l'avanzare dell'età, disporre di un alloggio sicuro, confortevole e da cui accedere facilmente ai servizi di assistenza sociosanitaria, diventa un fattore chiave di prevenzione primaria e di qualità della vita.



✓ **Sicurezza.** Quasi la totalità degli anziani intervistati riferisce di percepire una pensione e di sentirsi molto o abbastanza sicuro nel quartiere in cui vive. Circa **1 persona su 4 vive sola**, e questa condizione si associa ad una percezione di minor sicurezza.

Sicurezza



✓ **Ambiente di vita.** L'88% circa delle persone vive in case di proprietà o comodato gratuito o usufrutto. Circa 3 persone su 4 hanno dichiarato di avere almeno un problema di abitazione.

Ambiente di vita



Tra i problemi più diffusi risultano le spese troppo alte e la distanza dalla casa di altri familiari di riferimento.

* Costi, problemi di manutenzione, erogazione di acqua, riscaldamento, dimensioni troppo piccole, troppo lontana da familiari e/o servizi.

** servizi sanitari, servizi sociali, farmacia, negozi alimentari /supermercato

L'accesso ai servizi



Più di **1 persona su 4** ha riferito di avere almeno un problema di accesso ai principali servizi, e più frequentemente si tratta di problemi per accedere ai servizi sanitari o a quelli sociali.

Fotografie: Giorgio Salvatori

A cura di: **SSD Epidemiologia** – Dipartimento di Prevenzione ASL 5 Spezzino;

Per informazioni su Passi d'Argento : <http://www.asl5.liguria.it/Inevidenza/PassiArgento.aspx>