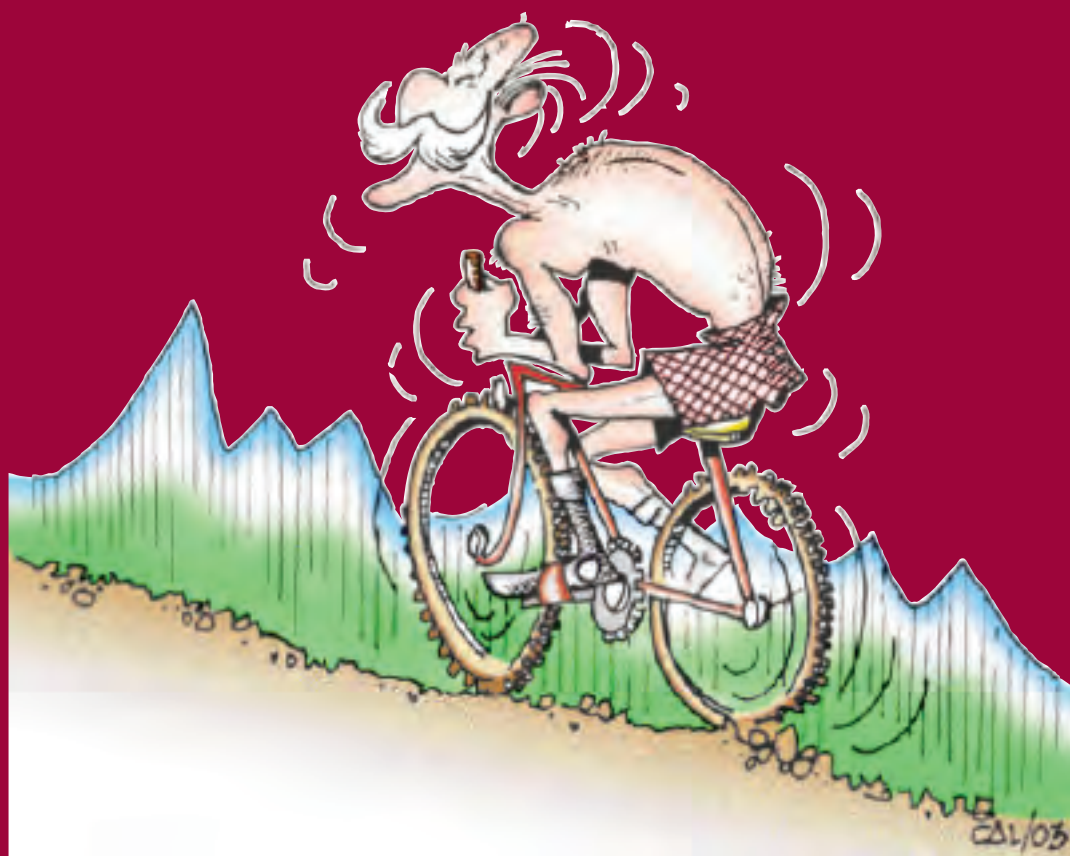


I QUADERNI DEL CENTRO CORNAGLIA

La stagione dei Grandi Adulti

Fabrizio Aструa

LA SETTIMANA DI NONNO "ETTO"



QUADERNO N. 3

© Centro Francesco Cornaglia
1^a edizione - Novembre 2003
Stampa: Comunecazione S.n.c. Bra (Cuneo)

NON IN VENDITA

I QUADERNI DEL CENTRO CORNAGLIA

La stagione dei Grandi Adulti

Fabrizio Aструa

LA SETTIMANA DI NONNO “ETTO”

Vignette di Gianfranco Calorio

QUADERNO N. 3

Dipartimento di Ingegneria dei Sistemi Edilizi
e Territoriali del Politecnico di Torino



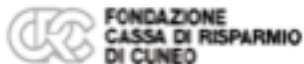
RINGRAZIAMENTI

Il Centro Ricerche e Relazioni Cornaglia ringrazia per il sostegno e la collaborazione ricevuta:

- La Fondazione CRT di Torino

F N ZI NE CRT

- La Fondazione Cassa di Risparmio di Cuneo



- La Fondation National de Gérontologie di Parigi
- La International Society of Gerontechnology
- Il Politecnico di Torino
- La Croce Verde di Torino
- La Comunecazione snc di Bra

PRESENTAZIONE

Per un geriatra convinto, da tanti anni impegnato quotidianamente nei confronti di una condizione anziana segnata da poche gioie e tante afflizioni con più ombre che luci, il volume del carissimo amico Fabrizio Astrua, rappresenta una lampada che si accende ad illuminare il percorso della vecchiaia del dopo 2000. È quindi con infinito piacere e plauso entusiasta, che lo presento volentieri ai lettori. Vecchiaia fotografata in positivo, in crescita culturale, partecipe, attiva, sempre saggia.

Il paragone del bicchiere pieno a metà di ottimo Barolo, che può ancora dare gioia al palato di chi lo sappia gustare con voglia: così deve essere la vita che scorre dopo i settant'anni.

Il tutto rappresentato con leggera ironia, tanto garbo, allegre rasserenanti pagine annedottiche sapientemente intercalate da aforismi ricchi di saggezza antica, ad altre di grande rigore scientifico e di approfondimento su tutte le problematiche dell'età anziana e sulle regole legislative ad essa riferite (barriere architettoniche in casa e fuori ecc.).

Il volume è agile, a tratti faceto con una spiritosa iconografia: lettura piacevole che attrae e stimola l'approfondimento sia per gli "addetti ai lavori" sia per gli anziani che hanno da poco intrapreso la lunga strada dell'invecchiare.

Può veramente costituire per essi un vademecum da sfogliare per la vita di tutti i giorni.

Il fine principale della Geriatria moderna è non soltanto curare i vecchi, bensì "prenderli cura" di loro, renderli protagonisti e non vittime di una vecchiaia costruita invece che subita.

Ciò può avvenire soltanto attraverso una continua opera di costante educazione e di informazione per gli anziani over 65.

È questa l'essenza vera della "Geragogia" scienza geriatrica moderna, la psico-pedagogia dell'invecchiamento.

La “settimana di nonno Etto” di Fabrizio Astrua, centra in pieno questo obiettivo. È così, bravissimo Fabrizio Astrua ingegnere e urbanista, oggi con questa tesi ti sei meritato a pieni voti e... dignità di stampa, la laurea honoris causa in Gerontologia e Geriatria.

Grazie, anche a nome dei nostri anziani, con tutto il cuore e grande stima.

Da un vecchio geriatra, Franco Cravero, che terrà ben a mente i consigli e le raccomandazioni di nonno Etto, se Dio vorrà regalargli una lunga, lenta tarda età.

Franco Cravero

Primario F.R. di Geriatria dell’Ospedale di Alba

PREMESSA

Questo libro è dedicato ai nonni maschi della mia vita: Nonno Ausonio, nonno Ernesto, bisnonno Giovanni, bisnonno Giuseppe.

Da loro ho preso spunto ed ispirazione per raccontare la settimana tipo di un anziano attivo, moderno, che desidera ancora vivere ed essere d'aiuto agli altri, essere in qualche modo ancora presente e "produttivo". Ogni riferimento a persone e cose è però puramente casuale.

Ringrazio l'ing. Stefano Filippi per avermi aiutato nella organizzazione dell'agenda e nella selezione di un elenco di poesie, proverbi, aforismi, frasi celebri dal quale ho tratto alcuni esempi congruenti con il lavoro.

Fabrizio Astrua

LA METROPOLI LONGEVA

1. I giovani “vecchi”

Nelle grandi aree metropolitane il problema dell'invecchiamento della popolazione è particolarmente sentito, per molte ragioni.

La prima, più ovvia, è che nelle grandi concentrazioni urbane, più che nelle piccole o medie città o che nelle aree country, i modelli di vita per i giovani sono cambiati e la famiglia non è più uno degli obiettivi primari da raggiungere, né tantomeno uno degli obiettivi da raggiungere in età ancora giovanile. Ne consegue che si ritardi sempre di più l'età della proliferazione.

Per ovvi motivi, soprattutto di carattere economico ma anche di lavoro, le coppie che costituiscono il nucleo familiare tendono ad avere un solo figlio nella loro vita ed in genere verso i 30/35 anni per la donna ed i 35/40 anni per l'uomo (in Italia la media è di 1,24 figli per donna, contro 1,30 della Germania, 1,47 dell'Austria, 1,53 della Svizzera, 1,78 della Gran Bretagna, 1,83 della Finlandia, 2,01 della Svezia, 2,05 degli Stati Uniti, “tasso di fertilità 1995”, fonti ONU).

Di questi argomenti ed in particolare del livello di natalità in Italia, ed in generale nei paesi occidentali, ne hanno parlato molto in questi ultimi anni anche i mass-media. Ad esempio sul quotidiano “La Stampa” del 13/05/99 sono state dedicate quasi tre pagine complete all'argomento con i seguenti titoli:

- *“Niente figli, ci godiamo la vita”*, articolo di Maria Laura Rodotà;

- *“Stiamo peggio della Scandinavia: è in arrivo una società over 65; a rischio pensioni, creatività e mercato degli acquisti”*, articolo di Carlo Grande;

- *“E per la carriera la donna tradì la mamma”* articolo di Maria Teresa Crisci

In questi articoli si cercava di spiegare le ragioni del fatto che l'Italia era diventata il paese meno prolifico del mondo: da una indagine Explorer-La Stampa fatta su di un campione di 506 giovani intervistati, emergono le ragioni di questa scelta che vanno dalla necessità di affermarsi nel lavoro (forte è la richiesta femminile in tal senso) alla esigenza di avere una situazione economica sicura, dalla paura di non poter dare ai/al figlio il necessario per il futuro al timore di doversi privare delle comodità, della libertà e del benessere raggiunto.

Credo però che sarebbe semplicistico e riduttivo motivare questa situazione con il piacere di godersi la vita, con la paura egoistica di perdere la propria libertà o facendo pesare sulla emancipazione della donna la grossa parte di questo cambiamento epocale. Le ragioni sono certamente molte e sono da ricercare in tutto l'arco del sistema socio economico.

Ad esempio non possiamo dar colpa di questa denatalità alla crisi dell'istituzione “matrimonio” in quanto oramai nei paesi della Unione Europea quasi il 25% delle nascite avviene fuori del matrimonio, ed in Italia la percentuale è dell'8,3 (da un rapporto Eurostat, servizio statistico dell'Unione Europea).

Anche se in questi ultimi anni si sta assistendo ad una lieve inversione di tendenza, dobbiamo preoccuparci molto seriamente della situazione della denatalità come dobbiamo preoccuparci in generale del problema dell'invecchiamento della società perché tale fatto coinvolge molti campi della società civile: da quello sociale a quello assistenziale, da quello sanitario a quello previdenziale, da quello economico a quello del marketing, ecc.: molti cambiamenti sono già in atto nelle risposte che la società deve dare e molti altri cambiamenti dovranno ancora essere affrontati.

È indispensabile che i governi dei paesi occidentali affrontino seriamente il problema ed adottino le politiche più corrette per evitare che il fenomeno possa “scappare” di mano e diventare drammatico.

2. I vecchi “giovani”

Se osserviamo il problema dell’invecchiamento della popolazione dal versante degli anziani ci accorgiamo che la condizione dell’anziano è molto migliorata in questi ultimi decenni, sia per il miglioramento delle possibilità economiche relative ai beni primari (alimentazione per esempio), sia per la possibilità di cure mediche e sia per alcune condizioni socio-economiche che si sono venute a creare nei paesi occidentali ed in particolare in Italia, come i pensionamenti anticipati, sciaguratamente generalizzati o in alcuni casi episodici, emblematici di una politica sociale completamente sbagliata (ricordiamo i baby pensionati di alcuni anni fa).

Per queste ragioni e per molte altre nelle grandi agglomerazioni la presenza dell’anziano è molto evidente, anzi direi palpabile. E’ sufficiente osservare un qualsiasi giardino pubblico di un qualsiasi quartiere urbano per capire la dimensione del problema. Molto spesso si tratta di persone che hanno ancora molte energie da spendere, sia fisiche che mentali, che in qualche modo potrebbero mettere a disposizione della società.

Ci troviamo dunque di fronte ad una presenza di popolazione anziana molto alta percentualmente (si sa che oggi una persona su quattro ha più di 65 anni). Anche se non possiamo più considerare anziana una persona di 65 anni, nella grande città questo fenomeno è evidente proprio perché la città non si è ancora adattata pienamente a questo nuovo tipo di utenza, che trova sempre

maggiore difficoltà nella mobilità, nella comunicazione, nella vita quotidiana.

In tutta Europa molti centri di ricerca specializzati si stanno occupando di studiare il “pianeta” anziani: ad esempio in Francia l’Institute National de Recherche sur les Transports et leur Sécurité (INRETS) da tempo studia come modificare il sistema della mobilità nelle grandi agglomerazioni urbane. Molto interessante è la pubblicazione “La ville des Vieux, recherche sur une cité à humaniser”, pubblicata da Editions de l’Aube nel 1998 a margine del simposio internazionale tenutosi ad Arles dal titolo significativo “Ville et vieillissement - Aménagement et personnes âgées” (città ed invecchiamento - strutture urbane e persone anziane) patrocinato tra l’altro dalla “Fondation Nationale de Gerontologie (FNG)”.

Un altro studio molto importante sulla mobilità delle persone anziane è stato oggetto di analisi e discussione in occasione del simposio tenutosi a Kerkrade in Olanda nel giugno 1998 dall’omonimo titolo, molto significativo “Keeping elderly mobile” (che potrebbe essere tradotto con il titolo “garantiamo la mobilità dell’anziano” o forse ancora più appropriatamente “teniamo l’anziano in efficienza”), la qual cosa sarà strategica nella società dei prossimi decenni.

La qualità della vita sarà sempre più proporzionale alla qualità dell’ambiente, alla qualità dei servizi, alla qualità della mobilità.

Ma dove troveremo le risorse economiche per far fronte a questa richiesta di standard qualitativo? Probabilmente nei prossimi decenni (2010-2020-2030) sui cinquanta/sessantenni di oggi graverà grossa parte del peso, anche economico, del sistema.

Naturalmente stiamo parlando di quella grande fetta di popolazione anziana magari un po’ “acciaccata” ma ancora efficiente, in

grado di muoversi, di svolgere ancora qualche attività e che può costituire una risorsa per la società e che in qualche modo dovrà diventare un elemento attivo nei nuovi equilibri che si verranno a creare.

Ed è di questa parte della popolazione che vogliamo parlare in questo libro per evidenziare tutte le risorse che l'Anziano ancora Attivo ha e può mettere a disposizione della società.

Questa pubblicazione vuole essere da un lato una sorta di "vademecum" per l'anziano, per ricordargli le sue grandi potenzialità e per suggerirgli come impiegarle nel migliore possibile dei modi, e dall'altro una sorta di "memento" per la società ed in particolar modo per quelle amministrazioni pubbliche che ancora non hanno provveduto ad adeguare gli edifici pubblici e gli spazi urbani alle normative sul superamento delle barriere architettoniche e che ancora non hanno capito l'importanza di rivalutare la figura ed il ruolo dell'anziano nella società, soprattutto nelle grandi città.

Nei prossimi anni assisteremo certamente a mutamenti di tipo comportamentale che avranno come conseguenza economica ad esempio una forte diminuzione dei consumi di certi prodotti (in genere l'anziano tende a risparmiare su tutto ciò che non è così indispensabile) a beneficio di altri (prodotti farmaceutici e simili per esempio o prodotti che migliorino la qualità della vita) e ad un insieme di nuove esigenze che produrranno una forte richiesta di servizi di tipo medico, paramedico, ricreativo, sociale ed assistenziale.

Si verranno a creare certamente nuove figure professionali per la cura e l'assistenza dell'anziano malato, che costituisce il problema più grave sotto tutti i punti di vista.

3. L'anziano malato

Esiste infatti, e lo sappiamo bene, quella grossa parte di anziani bisognosa di cure mediche e di assistenza quotidiana, che oggi troviamo nella maggior parte dei casi negli “ospizi”, nelle residenze sanitarie assistenziali o in strutture analoghe e per la quale è necessaria una assistenza sanitaria specifica. Con meno frequenza queste persone possiamo trovarle in casa per la difficoltà di assisterle con continuità.

Senza entrare nel merito possiamo citare solo una delle grandi patologie dell'anziano di cui oggi si parla molto: la demenza senile o morbo di Alzheimer.

Per queste persone naturalmente la soluzione ideale è la residenza sanitaria assistenziale, ma sappiamo tutti quanto costa un soggiorno in queste strutture.

Vi sono però molte altre patologie, e sono in valore assoluto la maggioranza (disabili motori, disabili clinici, ecc.), che non richiedono necessariamente il ricovero continuativo presso strutture specializzate: per le persone affette da queste patologie ritengo che la soluzione più corretta, nella situazione attuale e del futuro prossimo, debba essere quella dell'“asilo del nonno”, ovvero del ricovero diurno in Residenze Flessibili o in centri diurni attrezzati. Questo consentirebbe di alleggerire il peso dell'assistenza della famiglia durante il giorno da un lato e diminuire il costo sociale dell'assistenza notturna dall'altro.

Per un prossimo futuro ritengo però che tali soluzioni potrebbero costituire una eccezione, se si fosse in grado di mantenere l'anziano in casa propria attraverso una rivoluzione del modo di abitare, cioè attraverso la realizzazione di tipologie nuove abitative formate da diverse unità residenziali per diverse tipologie di utenti (ad es. per coppie giovani e per anziani), all'interno delle quali si potessero individuare alloggi flessibili (per adattarsi a

mutate condizioni di autosufficienza per es.), unità ambulatoriali, ed altro.

Questi suggerimenti sono emersi dai contributi di studiosi, ricercatori e progettisti a livello europeo raccolti dal Corso di Perfezionamento post lauream “Progettazione e Barriere Architettoniche - l’Anziano, il Disabile e l’Ambiente costruito” che dal 1986 si tiene presso il Politecnico di Torino. Ed in particolare dal progetto dell’arch. Gros-bois per una residenza flessibile realizzata a Toulouse in Francia per conto del Ministère du Logement.

Si parla anche molto dell’assistenza domiciliare integrata (ADI) ed anche questa ritengo sia una soluzione adeguata, soprattutto per quella forma di assistenza medico-infermieristica di tipo leggero. Questa soluzione potrebbe affiancarsi al nuovo modo di abitare precedentemente illustrato. Tale soluzione richiede però una organizzazione territoriale capillare che è ancora lungi dall’essere realizzata.

4. La tecnologia: ausilio o barriera?

La rapida evoluzione della tecnologia oggi produce un rapido “invecchiamento” delle generazioni. In termini tecnologici si ritiene che una generazione sia invecchiata, cioè sia superata dopo tre anni (ad esempio gran parte di ciò che si è imparato tre anni fa per l’uso di un computer, di una apparecchiatura elettronica, oggi è già superato e diventa necessario imparare altre nozioni per stare al passo).

Questo fatto da un lato fa “invecchiare” molte persone ancora attive, ma che per loro disavventura non sono più dentro il sistema produttivo, rendendole non competitive, e dall’altro

costituisce una grossa barriera per le persone anziane, che, si sa, hanno perduto parte della loro elasticità mentale e quindi non possono star dietro a così rapidi mutamenti generazionali.

Le grandi potenzialità della telemedicina e del telesoccorso, invocate a gran voce dai “tecnologi” quindi si scontrano contro questi aspetti gestionali che impediscono all’anziano di beneficiare delle nuove tecnologie. Il successo di tali attrezzature e di tali sistemi dipenderà anche dalla semplicità d’uso che sapranno offrire.

La tecnologia però, è corretto ricordarlo, offre già oggi un aiuto importante in tema di ausili (basti pensare alle protesi di tutti i generi ed alle ortesi) ed è giusto pensare che potrà e dovrà venire in aiuto alle necessità dell’anziano dei prossimi decenni. Ed è anche giusto ricordare che l’anziano del 2020/2030 sarà una persona che un po’ di dimestichezza con le apparecchiature elettroniche l’avrà già avuta.

5. Il serbatoio dell’immigrazione

In un quadro generale, se vogliamo di tipo biologico e sociale, le nuove generazioni di immigrati già presenti sul territorio, appartenenti a razze diverse, che sempre più si stanno inserendo nella società occidentale, e le nuove generazioni che verranno costituiscono e costituiranno un importante serbatoio per il riequilibrio delle risorse umane in gioco.

Naturalmente parliamo di quella parte di immigrazione che crede nel lavoro onesto, che desidera costruirsi una esistenza cosiddetta normale e che desidera raggiungere quello stato di benessere economico (e soprattutto sociale) che gli indigeni hanno già in genere raggiunto ampiamente (e che temono di perdere).

Si dovrà prestare molta attenzione alla formazione di queste persone per la copertura di quelle figure professionali (di tipo medico, paramedico, sociale ed assistenziale) cui abbiamo accennato in precedenza e di cui ci sarà grande bisogno nella società del futuro, dal momento che non appaiono per gli indigeni come professioni appetibili.

6. Conclusioni

In conclusione possiamo dire che stiamo assistendo in questi anni ad un fenomeno epocale di invecchiamento della popolazione (ci riferiamo in particolare alla nostra nazione) in presenza di un fortissimo fenomeno di immigrazione di provenienza extra europea. Ad aggravare la situazione sembra profilarsi all'orizzonte un progressivo decadimento della situazione di floridezza economica (che per altro è già in atto da alcuni anni).

Il costo sociale ed economico di questa situazione lo stiamo già pagando.

La domanda spontanea è: dove troveremo le ulteriori risorse economiche per gestire il problema dell'invecchiamento della popolazione che si sta profilando in questi ultimi anni?

È indispensabile che i nostri governanti prendano provvedimenti urgenti per contenere il problema ed evitare che il fenomeno diventi incontrollabile e porti al collasso dell'intero sistema.

Sono necessarie nuove politiche in materia di:

- *aiuto verso le giovani coppie* per favorire l'aumento del numero dei figli;
- *aiuto per l'inserimento dei giovani nel mondo del lavoro;*

- *revisione della previdenza sociale*, con incentivi per le persone anziane che desiderano ancora lavorare;
- *formazione professionale* verso le nuove generazioni di immigrazione e verso le persone anziane che desiderano ancora essere utili;
- *assistenza sanitaria ed assistenza sociale*;
- *contenimento della pressione fiscale* attraverso l'eliminazione degli sprechi della macchina statale.

Tutti noi però dovremo adattarci a mutamenti comportamentali e probabilmente dovremo adattarci ad un livello di “benessere” inferiore al livello attuale.

Le giovani coppie forse scopriranno che fare un figlio non è poi così limitativo della propria libertà, come non lo fu per le generazioni passate, e che non è poi così indispensabile fare le vacanze in luoghi esotici (io ricordo che negli anni settanta andavo in vacanza in tenda con i miei figli in Italia e non mi sentivo per nulla emarginato).

Forse riscoprire come luogo di vacanza la casa di campagna dei nonni o dei bisnonni potrebbe diventare un modo per fare delle vacanze alternative e sicuramente meno stressanti.

Noi cinquantenni di oggi ed anziani di domani forse scopriremo che non vi è nulla di più importante della salute e del vivere serenamente; forse scopriremo che siamo andati in pensione troppo presto e che (pur contenti di aver fregato lo Stato con un pensionamento anticipato) la nostra pensione non ci basta minimamente.

Forse scopriremo che alcuni valori morali come la solidarietà sono importanti, molto più importanti degli obiettivi di carriera, del fare soldi, dell'emergere nella società perché magari ci accor-

geremo che avremo bisogno degli altri. Ed allora saremo ben contenti se qualcuno potrà assisterci (anche se di razza diversa).

E forse allora la città ritornerà ad essere il luogo di aggregazione sociale, luogo di sinergia di forze e servizi, di cultura, di convergenza, di convivenza comunitaria e non luogo di disagio, di contrasti sociali e razziali, sorgente di patologie e luogo inospitale ed inquinato.



La settimana di *NONNO "ETTO"*

La settimana di nonno Ernesto detto "*Etto*" è la settimana tipica di un anziano "over 75", un anziano come tanti, vedovo e solo come tanti, un po' acciaccato come tanti, con tutti i problemi tipici di questa età.

Il suo vero nome è Ernesto, ma noi preferiamo chiamarlo con quel diminutivo affettuoso con cui lo chiamava il nipotino Marco quando, da piccolo, non sapeva ancora pronunciare correttamente il suo nome.

A differenza di molti, però, nonno "*Etto*" è un anziano attivo, che sa di essere ancora utile agli altri, alla società ed a se stesso, che ha reagito alle situazioni tristi che la vita gli ha presentato perché ha ancora tanta voglia di vivere, e sa di poterlo fare bene.

Per questo progetta ed organizza il suo tempo. Per questo tiene un'agenda per non dimenticare i tanti impegni che ha.



LUNEDÌ

<i>matino</i>	8		8
	-		-
	9		9
	-		-
	10	<i>Fare due passi prima di pranzo ...se fa bello! Andare al mercato... ...un po' di moto fa sempre bene...</i>	10
	-		-
	11		11
	-		-
	12		12
	-		-
	13		13
	-		-
<i>pomeriggio</i>	14	<i>CONFERENZA Università della Terza Età, prendere il bus 58 Speriamo non sia noiosa</i>	14
	-		-
	15		15
	-		-
	16		16
	-		-
	17	<i>Forse... passa mio figlio Antonio</i>	17
	-		-
	18		18
	-		-
19		19	
-		-	
<i>sera</i>	20		20
	-		-
	21		21
	-		-

Regola del giorno

Ama la vita e chi ti sta vicino, cerca di avere sempre più sogni e meno rimpianti e considera l'amore, in tutte le sue espressioni, importante ad ogni età!

LUNEDI MATTINO

La settimana di nonno Etto comincia con un impegno contenuto. Dopo aver fatto colazione e riordinato la casa nonno Etto ha programmato una bella passeggiata e, visto che il tempo è bello ha pensato di andare sino al mercato.”...*Si compra meglio e costa meno caro... anche se con l'Euro... Non c'è tanto da risparmiare...!*”

Nonno Etto è un anziano previdente e meticoloso e quando decide di uscire sa che deve ricordarsi di alcune regole importanti.

1. PROGRAMMARE IL PERCORSO A PIEDI
2. INDIVIDUARE LE BARRIERE ARCHITETTONICHE
3. FARE ATTENZIONE AGLI ALTRI
4. STUDIARE IL PERCORSO CON I MEZZI PUBBLICI

1. PROGRAMMARE IL PERCORSO A PIEDI

È opportuno, ogni qualvolta si decida di uscire di casa per fare una passeggiata, fare un programma del percorso e dei luoghi ove si vuole o si deve andare. Questo è utile e necessario perché a volte il percorso è troppo lungo e si torna a casa stanchi, oppure ci sono troppi ostacoli (dislivelli, semafori, tratti di strada sdruciolevoli o accidentati, ecc.), insomma delle Barriere Architettoniche che rendono il tragitto un percorso di guerra e “...*Grazie a Dio quella l'ho già fatta a tempo debito...*”.

Nonno Etto sa che strada fare e sa che vicino al mercato di Santa Rita c'è il bar Sport dove può fermarsi a prendere un caffè e riposarsi un po'. “...*Ma sì!.. una tazza di caffè ogni tanto non può far male a nessuno!... magari decaffeinato... o forse d'orzo...*”.

Deciderà lui sul momento.

“...*Certo che sulla strada non c'è neanche una panchina a*

pagarla!... Ma cosa aspettano quelli del Comune a metterne una... non pensano mai a noi anziani!...e dire che di tasse ne abbiamo già pagate tante..."

"...Mi hanno detto che al mercato metteranno un servizio igienico accessibile a tutti... di quelli automatici... era ora!... vabbè che c'è il bar Sport... ma se uno deve andare al bar a far pipì ogni due o tre ore... la pensione se ne va in... caffè".

2. INDIVIDUARE LE BARRIERE ARCHITETTONICHE

Quali sono le barriere architettoniche che nonno Etto può trovare oggi nella sua passeggiata? Vediamone alcuni esempi sottolineando che molto spesso basterebbe un po' di sensibilità e di intelligenza da parte degli amministratori per risolvere i punti critici e per rendere all'anziano la vita più facile. Senza contare che basterebbe applicare le leggi esistenti per il superamento delle barriere architettoniche e che tutti conosciamo (ad es. L.13/'89, D.M.236/'89, D.P.R. 503/'96, L.104/'92).

A proposito di marciapiedi e di viali pedonali la legge dice tra l'altro che:

"...Negli spazi esterni e fino agli accessi degli edifici deve essere previsto almeno un percorso preferibilmente in piano con caratteristiche tali da consentire la mobilità delle persone con ridotte o impedito capacità motorie, e che assicuri loro la utilizzabilità diretta delle attrezzature dei parcheggi e dei servizi posti all'esterno, ove previsti..."

"...I percorsi devono essere privi di strozzature, arredi o ostacoli di qualsiasi natura che riducano la larghezza utile di passaggio o che possano causare infortuni..."

"...La loro larghezza deve essere tale da garantire la mobilità nonché in punti non eccessivamente distanti fra loro, anche l'inversione di marcia da parte di una persona su sedia a ruote..."



“...Le eventuali variazioni di livello dei percorsi devono essere raccordate con lievi pendenze ovvero superate mediante rampe in presenza o meno di eventuali gradini ed evidenziate con variazioni cromatiche...”

“...le pavimentazioni devono non essere sdruciolevoli, percorribili da una persona su sedia a ruote...”

“...Le intersezioni tra percorsi pedonali e zone carrabili devono essere opportunamente segnalate anche ai non vedenti...”

Ed inoltre a livello di prestazione richiede che:

“...Il percorso pedonale deve avere una larghezza minima di 90 cm ed avere, per consentire l’inversione di marcia da parte di una persona su sedia a ruote, allargamenti del percorso, da realizzare in piano almeno, ogni 10 m di sviluppo lineare...”



“...La pendenza longitudinale non deve superare di norma il 5%...”

“...Per pendenze del 5% è necessario prevedere un ripiano orizzontale di sosta di profondità almeno 1,50 m ogni 10 m di lunghezza del percorso...”

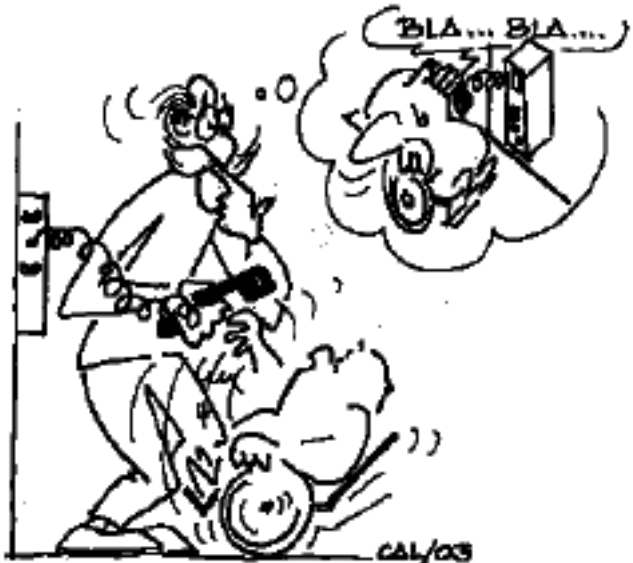
“...La pendenza trasversale massima ammissibile è dell'1%...”

“...In presenza di contropendenze al termine di un percorso inclinato o di un raccordo tra percorso e livello stradale, la somma delle due pendenze rispetto al piano orizzontale deve essere inferiore al 22%...”

“...Il dislivello ottimale tra il piano del percorso e il piano del terreno o delle zone carrabili ad esso adiacenti è di 2,5 cm...”

“...Quando il percorso si raccorda con il livello stradale o è interrotto da un passo carrabile, sono ammesse brevi rampe di pendenza non superiore al 15% per un dislivello massimo di 15 cm...”

“...Fino ad un'altezza minima di 2,10 m dal calpestio non devono esistere ostacoli di nessun tipo, quali tabelle segnaletiche o elementi sporgenti dai fabbricati, che possono essere causa di infortunio ad una persona in movimento...”



3. FARE ATTENZIONE AGLI ALTRI

È importante in genere a tutte le età fare attenzione agli altri, alle persone che ci circondano. In particolare lo è quando si è anziani, quando cioè si può essere più soli e meno pronti ad affrontare una emergenza.

L'anziano è in genere più vulnerabile di altre persone ed è la preda più facile per i borseggiatori.

Quindi bisogna uscire con pochi soldi e non fidarsi troppo della gente, soprattutto di quei sedicenti agenti dell'azienda del gas, o della telecom che aspettano l'anziano fuori casa perché devono consegnargli urgentemente un rimborso per una bolletta pagata in eccesso.

Diffidare sempre di chi ci vuole dare o regalare qualcosa. In genere nessuno fa niente per niente in cambio.

Fare attenzione a chi ci sta intorno può anche aiutarci in caso di necessità, ad esempio in caso di emergenza di salute.



LUNEDI POMERIGGIO

L'agenda di nonno Etto prevede per il lunedì pomeriggio una conferenza della terza età sul tema della civiltà degli antichi egizi ed in particolare sulla vita della regina Nefertiti. È un argomento che lo ha sempre interessato ed incuriosito, ma non vi ha mai potuto dedicare del tempo con il lavoro che aveva di dirigente Fiat, che lo impegnava tutto il giorno anche sino a tardi. E poi con due figli da tirare su con i problemi della scuola e dell'università. Marco, il più giovane ed il più irrequieto, da piccolo era sempre in Presidenza tante ne combinava.

“... Ora finalmente posso ritagliarmi un po' di tempo e di spazio per conoscere meglio questo diavolo di Nefertiti. Che poi, dicono, doveva anche essere una gran bella donna oltre che intelligentissima...”

Il programma prevede di prendere l'autobus n°58 che fortunatamente porta proprio vicino all'edificio barocco dove trova sede l'Università. Anche in questo caso nonno Etto si è organizzato con “tutto città” ed ha studiato prima il percorso con i mezzi pubblici.

4. STUDIARE IL PERCORSO CON I MEZZI PUBBLICI

“...Il bus n° 58 è fortunatamente uno di quei mezzi a pianale ribassato per cui posso salire comodamente... Questi mezzi in circolazione sono pochi però ed anche le banchine sono troppo basse ed il dislivello da superare un po' alto... mah!.. speriamo che ne mettano degli altri..”.

Ci sono città come Torino però dove sono stati immessi in servizio molti mezzi come questo (sia autobus che tram a pianale ribassato) e dove sono state modificate ed attrezzate molte banchine di accesso sia con la sopraelevazione del piano banchina,

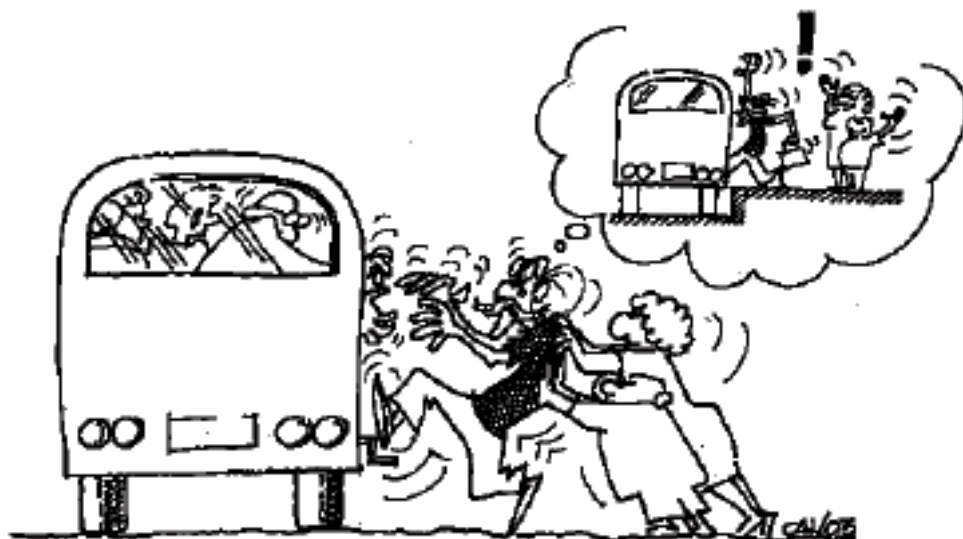
sia con la realizzazione di rampe di accesso, il posizionamento di pensiline e di panchine per l'attesa o appoggi ischiatici.

Questo consente a tutti i viaggiatori una migliore comodità di viaggio.

Questi adeguamenti, molto importanti per la verità, non sono però sufficienti per consentire da soli la piena mobilità per una persona su sedia a ruote. In questo caso sono necessarie giuste pendenze sulle rampe di accesso, assenza di dislivelli tra banchina e pianale e soprattutto pedane di raccordo tra mezzo pubblico e banchina.

Le principali Barriere Architettoniche che si incontrano quando si deve prendere un mezzo pubblico sono infatti:

- Il dislivello tra il piano banchina ed il pianale del mezzo pubblico;
- L'accesso alla banchina;
- L'assenza di panchine o appoggi ischiatici;
- L'assenza di una pensilina di protezione dalle intemperie.



LA CONFERENZA ALL'UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

La conferenza si tiene nella sede dell'Università della terza età in un palazzo barocco molto bello ma con tanti problemi di accessibilità.

L'appuntamento è alle "tre" con l'amico Tony, che purtroppo sta su di una sedia a ruote ed ha molte difficoltà ad accedere alla sala conferenza.



Soprattutto ci sono quei dieci scalini all'ingresso che costituiscono una seria difficoltà.

“..Ma sì... l'ufficio tecnico ci ha messo a disposizione una pedana in legno ma è troppo ripida e tutte le volte che spingiamo Tony sulla rampa rischiamo di rovescarci tutti... dovrebbero installare un piattaforma elevatrice in un punto protetto... capisco che non si può rovinare l'estetica di un edificio monumentale, ma ci sarà pure una soluzione che consenta al mio amico Tony, tra l'altro ex professore di liceo e persona molto colta, di partecipare come tutti gli altri!...”

Quello delle Barriere Architettoniche all'ingresso è solo uno dei problemi che si possono incontrare in un locale aperto al pubblico come una sala conferenze. I principali punti critici sono infatti:

- L'accessibilità all'ingresso ai vari livelli dell'edificio;
- L'accessibilità ai servizi igienici;
- L'accessibilità alla sala conferenze;
- L'accessibilità in genere a tutti i luoghi aperti al pubblico.

A proposito della Accessibilità della sala conferenze la Legge dice che:

“...Al fine di consentire la più ampia partecipazione alla vita associativa, ricreativa e culturale, nelle sale per riunioni e spetta-

coli facenti parte di edifici sociali, almeno una delle sale deve essere utilizzabile anche da persone a ridotte o impedito capacità motorie o auditive...”

...Tale zona deve avere i seguenti requisiti:

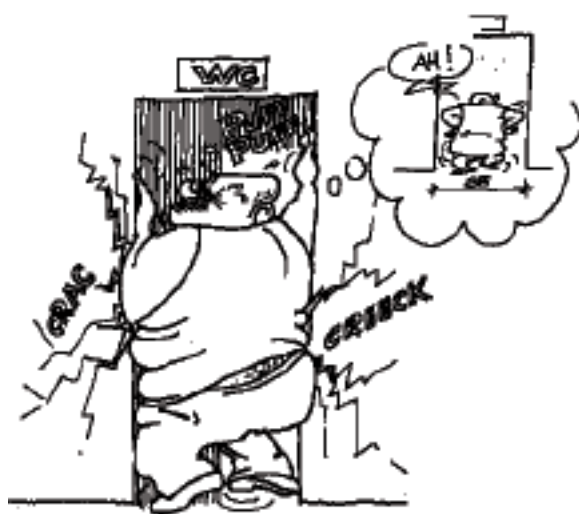
“essere raggiungibile preferibilmente mediante un percorso continuo e raccordato con rampe o mediante ascensore in alternativa ad un percorso con scale...”

“...essere dotata di un congruo numero di stalli liberi di facile accesso, ricavati tra le file delle poltrone e riservati alle persone utilizzando sedie a rotelle...”

“...il numero degli stalli per le persone utilizzando sedie a rotelle è di un posto per ogni quattrocento o frazioni di quattrocento posti normali...”

“...lo stallo libero deve avere le seguenti caratteristiche

Lunghezza da 1,20 a 1,40 m; Larghezza 1,10 m; Spazio libero anteriore o posteriore per la manovra di uscita di larghezza pari a quella dello stallo e di lunghezza minima di 1,00 m.; il pavimento dello stallo deve essere orizzontale...”



“...Per fortuna i servizi igienici sono stati ricavati in grandi locali di servizio ubicati verso il cortile e quindi la carrozzina si può muovere liberamente all’interno... peccato che con tutto lo spazio a disposizione non abbiano pensato di lasciare lo spazio necessario per l’accostamento laterale al vaso, cosa peraltro richiesta dalla normativa attuale!...”

Per sorridere un po'

Intervista

Un giornalista di un canale televisivo conclude la sua intervista ad un novantanovenne dicendo: “*Spero di potere tornare l'anno prossimo a celebrare il suo centesimo compleanno*”. “*Perché ne dubita?*” - chiede il vecchietto - “*Non si sente bene?*”

Per la strada

Sapete cosa fanno due ottantenni che camminano per la strada tenendosi per mano? “*Due lenti a contatto!*”

Ex carabinieri

Un anziano ex carabiniere sta facendo le parole crociate:
- Dodici orizzontale, due lettere, “Sei romano”...
Ci pensa un po' e poi scrive: - Enne-ooo, NO!

AFORISMI

L'uomo muore una prima volta nel momento in cui perde l'entusiasmo. (Honorè de Balzac).

Il tempo è la cosa più preziosa che l'uomo possa spendere.
(Teofrasto)

Vivere è la cosa più rara al mondo. Molta gente esiste.
(Oscar Wilde)

MARTEDI

mattino	8	<i>Panetteria, latteria...</i> <i>fare un po' di spesa</i>	8	
	-		-	
	9		9	
	-		-	
	10		<i>In Posta e in Banca</i> <i>ritirare la pensione... (attenzione agli scippi!)</i>	10
	-			-
	11			11
	-			-
	12			12
	-			-
13	13			
-	-			
pomeriggio	14	<i>Passatempo</i> <i>...fuori di casa</i> <i>giuoco alle bocce (o la partita a carte)</i>	14	
	-		-	
	15		15	
	-		-	
	16			16
	-			-
	17			17
	-			-
	18			18
	-			-
19	19			
-	-			
sera	20	<i>C'è la partita della nazionale</i> <i>Campionato europeo di calcio</i>	20	
	-		-	
	21		21	
	-		-	

Regola del giorno

Datti sempre da fare
e dedicati ad una qualsiasi attività
che ti dia soddisfazione!

MARTEDI MATTINO

Oggi nonno Etto si è svegliato un po' disturbato e non si sente molto in forma. Forse sarà stata la cena della sera prima.

"...Probabilmente quelle verdure crude alla sera faccio fatica a digerirle...o forse il prosciutto che tenevo da tre giorni in frigo non era freschissimo...sì infatti mi sembrava un po' verde...mah...speriamo in bene..."

Nonno Etto però non può permettersi di fermarsi.

"...Chi si ferma è perduto... diceva qualcuno... e ci sono tante cose da fare oggi..."

L'Agenda di oggi prevede:

1. RITIRARE LA PENSIONE ALL'UFFICIO POSTALE
2. GIUOCARE ALLE BOCCE

Soprattutto per nonno Etto è importante oggi andare a ritirare la pensione all'Ufficio Postale. Sarebbe meglio andarci subito appena aprono gli sportelli, ma oggi non se la sente di uscire subito. Prima farà un po' di pulizia in casa poi uscirà con calma per andare a comperare qualcosa in latteria ed in panetteria e poi andrà per la pensione.

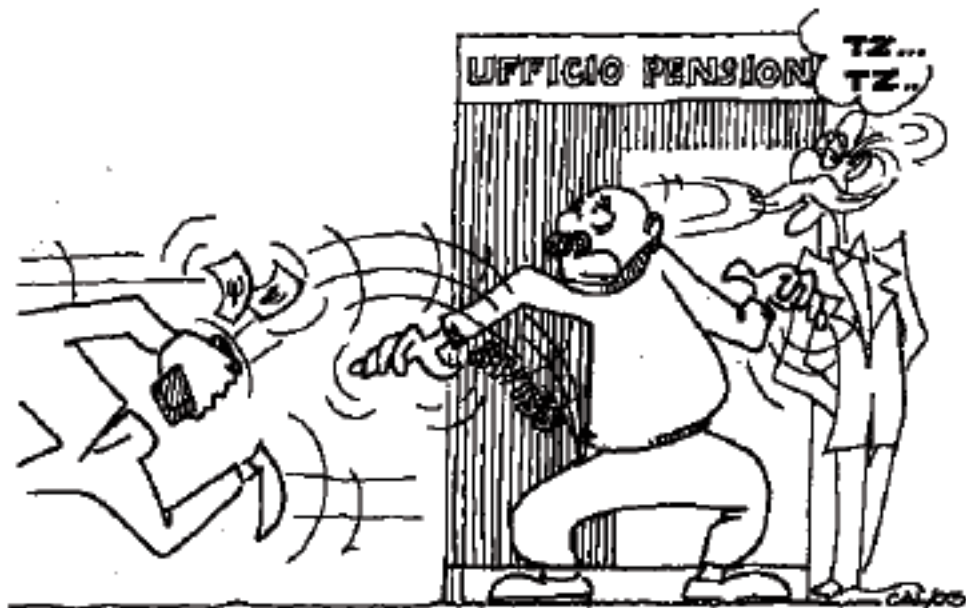
"...Per fortuna che in questo quartiere ci sono ancora i negozietti...hanno i prezzi un po' troppo alti, ma almeno posso parlare con qualcuno..."

Quando si va a ritirare la pensione in banca o all'Ufficio Postale è opportuno ricordare alcune regole fondamentali di sicurezza antiscippo.

"...Meglio sarebbe se uno dei miei figli potesse accompagnarmi, ma... hanno sempre tanti impegni... pazienza andrò da solo..."

1. RITIRARE LA PENSIONE ALL'UFFICIO POSTALE

- Quando ritirate la pensione o fate operazioni di prelievo o versamento possibilmente non andate mai da soli, e in particolare nei giorni di scadenze generalizzate. Fretta e confusione sono cattive consigliere.
- Seguite attentamente l'operato del cassiere in modo da evitare di appartarvi per ricontare il denaro.
- Mettete il denaro in una tasca interna dell'abito e tenete un portamonete con pochi spiccioli a portata di mano, per usarlo nelle spese o eventualmente darlo in caso di rapina.
- Cercate di evitare di portare borse e borselli e soprattutto di riporvi il denaro.
- Se avete il dubbio di essere osservati fermatevi all'interno della banca o dell'ufficio postale, parlatene con chi vi accompagna o con chi effettua il servizio di vigilanza.
- Se questo dubbio vi assale per strada entrate in un negozio, cercate un poliziotto o compagnia sicura.
- Durante il tragitto di andata e ritorno, con i soldi in tasca, evitate di fermarvi e di farvi distrarre.



- Quando utilizzate il BANCOMAT usate prudenza, evitate di operare se vi sentite osservati.
- Gli uffici postali e le banche sono costantemente presi di mira anche dalla microcriminalità che ricerca con il minor rischio possibile il maggior guadagno.
- Sono gli anziani e le loro pensioni che, in particolare, finiscono sotto il tiro dei malviventi.

In materia di superamento di Barriere Architettoniche nei luoghi aperti al pubblico bisogna sapere che le normative in Italia (ad es. L. 13/'89, D.M. 236/'89, D.P.R. 503/'96, L. 104/'92) prescrive che:

“...Per quanto attiene alle zone utilizzate dalla clientela le difficoltà di adeguamento sono costituite dalle zone di accesso controllato (bussole) e dall'eventuale collocazione di uffici aperti al pubblico ai piani diversi da quello in cui è situato il salone per la clientela...”

“...Gli impedimenti più frequenti per persone disabili sono i dislivelli, l'assenza di servizi igienici adeguati, l'impossibilità di posizionare persone su sedia a ruote in modo da consentire loro l'accesso, la visibilità e l'esodo anche in situazioni di emergenza...”

“...Nei luoghi aperti al pubblico, nei quali il contatto con il pubblico avviene mediante tavoli o scrivanie, deve essere previsto un adeguato spazio libero, eventualmente in ambiente separato, per poter svolgere una ordinata attesa, nel quale inoltre possano disporsi un congruo numero di posti a sedere (preferibilmente sedie separate)

“...La distanza libera anteriormente a ogni tavolo deve essere almeno di 1,50 m e lateralmente di 1,20 m al fine di consentire un agevole passaggio fra i tavoli e le scrivanie...”

“...Nei luoghi aperti al pubblico, nei quali il contatto con il pubblico avviene mediante sportelli su bancone continuo o su parete, deve essere consentita una attesa sopportabile dalla generalità del pubblico, al fine di evitare l’insorgere di situazioni patologiche di nervosismo e stanchezza...”

“...In tali luoghi deve essere previsto un adeguato spazio libero, eventualmente in ambiente separato, per poter svolgere una ordinata attesa, nel quale inoltre possano disporsi un congruo numero di posti a sedere (preferibilmente sedie separate)...”

“...Quando in funzione di particolari affluenze di pubblico è necessario prevedere transenne guida persone, queste devono essere di lunghezza pari a quella della coda di persone che viene considerata la media delle grandi affluenze, e di larghezza utile minima di 0,70 m...”



“...La transenna che separa il percorso di avvicinamento allo sportello da quello di uscita deve essere interrotta ad una distanza di 1,20 m dal limite di ingombro del bancone continuo o del piano di lavoro dello sportello a parete...”

“...Le transenne guida persone non devono avere una lunghezza superiore a 4,00 m...”

“...Devono essere rigidamente fissate al pavimento ed avere un'altezza al livello del corrimano di 0,90 m...”

“...Almeno uno sportello deve avere il piano di utilizzo per il pubblico posto ad una altezza di 90 cm dal calpestio della zona riservata al pubblico...”

“...Nei luoghi aperti al pubblico nei quali il contatto con il pubblico avviene mediante bancone continuo, almeno una parte di questo deve avere un piano di utilizzo al pubblico posto ad una altezza pari a 0,90 m dal calpestio...”

“...Apparecchiature automatiche di qualsiasi genere ad uso del pubblico, poste all'interno o all'esterno di unità immobiliari aperte al pubblico, devono, per posizione, altezza e comandi, poter essere utilizzate da persona su sedia a ruote...”

MARTEDI POMERIGGIO

Dopo un pranzo leggero consumato rigorosamente alle 12.00 in punto, a base di spaghetti supercotti con sugo di pomodoro e formaggio grattugiato come primo piatto (ma chi ha messo in giro la voce che gli spaghetti stracotti sono più digeribili? Tutti i nutrizionisti sostengono il contrario!) e filetti di sogliola surgelati cotti a bagnomaria e conditi con olio crudo e limone come secondo piatto, e dopo l'irrinunciabile sonnellino pomeridiano, nonno Etto è pronto ad affrontare il pomeriggio con energie nuove.

“...Oggi esco un po' presto, verso le due, così c'è ancora un po' di sole e vado alla bocciolina... ci sarà sicuramente qualcuno per fare una partitina alle carte o qualcuno che gioca alle bocce da poter guardare...”

2. GIOCARE ALLE BOCCE

Per la verità a nonno Etto non sono mai piaciuti né il gioco delle bocce né il gioco delle carte. Ci ha provato da giovane e meno giovane, ma nel gioco delle bocce non riusciva mai a calibrare il colpo giusto e mettere la sua boccia abbastanza vicino al pallino per fare dei punti e... per le carte non aveva memoria, non si ricordava mai le carte appena passate.

Però nonno Etto è uno tosto ed ha capito subito, dopo la morte di sua moglie cinque anni fa, che non doveva lasciarsi andare e si è imposto, non senza fatica, di fare delle attività che gli permettessero di ricominciare a vivere e di superare quel brutto momento. Perché no? Anche giocare alle bocce.

“Che poi... se toccava a me non era peggio?... La vita è bella e merita di essere vissuta...”

aveva pensato senza farsi notare

“...quasi quasi ci provo anch’io a giocare alle bocce...e vuoi vedere che magari li batto questi giocatori incalliti che pensano di essere i migliori...”

Il pomeriggio trascorre bene tra una partita e l’altra al sole tiepido di un autunno non ancora inoltrato. La natura inizia a vestirsi di foglie ingiallite che non pensano affatto di lasciarsi cadere.

Nonno Etto rientra a casa verso le 17.00 giusto in tempo per riposarsi un po’ davanti alla televisione, per prepararsi la cena (piatto forte minestrina in brodo a base di “bombonini” perché la sera bisogna tenersi leggeri) e per prepararsi a gustare la partita dell’Italia che si gioca l’ingresso nelle finali del Campionato europeo di calcio.

Per sorridere un po'

Ex Atleti

Due pensionati sono sulla panchina di un parco intenti a rimembrare i bei tempi andati.

“Pensa che quand’ero a scuola io, ad una gara interscolastica, scagliando il giavelotto a più di sessanta metri ho preso una medaglia!”

“Cavolo che mira!”

Attività fisica

Una anziana signora è dal medico. Il medico le misura la pressione, studia il suo elettrocardiogramma e poi le fa:
” Bene bene, siamo molto migliorati dal mese scorso. Ora può riprendere a fare le scale tranquillamente!” *“Meno male dottore! Mi ero proprio stufata di salire e scendere dalla grondaia!”*

AFORISMI

Il bacio fa più giovane il cuore e cancella le età.

Dopo tutto bisogna avere una gioventù; poco importa l’età e alla quale si decide di essere giovani.

Noi siamo resi felici o infelici, non dalle circostanze della vita, ma dal nostro atteggiamento verso di esse. (Inayat Khan)

MERCOLEDÌ

mattino	8	<i>Pulire in casa...</i>	8
	-		-
	9		9
	-		-
	10	<i>Andare dal Medico per le ricette</i>	10
	-		-
	11		11
	-		-
	12		12
	-		-
13	13		
-	-		
pomeriggio	14	<i>Appuntamento dal Cardiologo</i>	14
	-		-
	15		15
	-		-
	16		16
	-		-
	17		17
	-		-
	18	<i>Riabilitazione</i>	18
	-		-
19	19		
-	-		
sera	20		20
	-		-
	21		21
	-		-

Regola del giorno

Muoviti
e pratica sempre attività fisica,
di qualunque tipo.

MERCOLEDÌ MATTINO

Oggi la giornata di nonno Etto è tutta incentrata sulle cose sanitarie. Alle 10.00 deve andare dal medico della mutua per farsi prescrivere qualcosa di più efficace per la sua ernia jatale allo stomaco che gli causa quella digestione così difficile e lunga.

“..Per fortuna quest’anno non sono ancora svenuto... come mi capitava gli altri anni...”

Lo studio del medico è abbastanza vicino a casa sua e nonno Etto può andarci a piedi.

“...Devo arrivare almeno mezz’ora prima però perché altrimenti con la gente che c’è non passo neanche a mezzogiorno!... per fortuna che la giornata è bella perché lì si deve aspettare l’arrivo del medico fuori dal portone... ma perché non si prende una infermiera?... che ci apra prima del suo arrivo... che tacca-gno!..”

Lo studio del medico si trova al piano primo di un edificio dei primi anni del novecento: si può accedere tramite due rampe di



scale o tramite uno stretto ascensore realizzato successivamente nella tromba delle scale.

“...Io faccio volentieri le scale perché mi esercito anche un po’... le faccio lentamente... senza correre... così faccio un po’ di ginnastica...ma il mio amico Tony, in carrozzina, se dovesse venire da questo medico non potrebbe entrare in ascensore perché l’ascensore è veramente molto piccolo, di quelli fatti negli anni sessanta...”

“...In questo ascensore si entra a fatica anche senza essere su di una sedia a ruote... figuriamoci una persona grassa come quel giornalista della tivvu. Ferrara!...”

Ha ragione nonno Etto a lamentarsi perché molti edifici esistenti non sono adeguati alle norme per il superamento delle Barriere Architettoniche che prescrivono che:

L’ASCENSORE

“...L’ascensore in caso di adeguamento di edifici preesistenti, ove non sia possibile l’installazione di cabine di dimensioni superiori, deve avere le seguenti caratteristiche:

“...cabina di dimensioni minime di 1,20 m di profondità e 0,80 di larghezza...”

“...porta con luce netta minima di 0,75 m posta sul lato corto...”

“...piattaforma minima di distribuzione anteriormente alla porta della cabina di 1,40 x 1,40 m...”

“...Le porte di cabina e di piano devono essere del tipo a scorrimento automatico...”

“...Nel caso di adeguamento, la porta del piano può essere del tipo ad anta incernierata purché dotata di sistema per l’apertura automatica...”

“...In tutti i casi le porte devono rimanere aperte per almeno 8

secondi e il tempo di chiusura non deve essere inferiore a 4 secondi...”

“...L’arresto ai piani deve avvenire con autolivellamento con tolleranza massima più o meno 2 cm...”

“...Lo stazionamento della cabina ai piani di fermata deve avvenire con porte chiuse...”

“...La bottoniera di comando interna ed esterna deve avere i bottoni ad una altezza massima compresa tra 1,10 e 1,40 m: per ascensori del tipo a), b) e c) la bottoniera interna deve essere posta su una parete laterale ad almeno 35 cm dalla porta della cabina...”

“...Nell’interno della cabina, oltre al campanello di allarme, deve essere posto un citofono ad altezza compresa tra 1,10 m e 1,30 m ed una luce di emergenza con autonomia minima di 3 ore...”

“...I pulsanti di comando devono prevedere la numerazione in rilievo e le scritte con traduzione in Braille...”

“...Si deve prevedere la segnalazione sonora dell’arrivo al piano e, ove possibile, l’installazione di un sedile ribaltabile con ritorno automatico...”

“...Ove possibile, può essere utile disporre uno o più posti a sedere in corrispondenza del piano d’attesa...”



In alternativa, per consentire l’accesso allo studio medico si potrebbe installare un “servoscale”, come si fa in quei casi dove risiede una persona disabile e dove non è possibile adeguare l’ascensore. Ma in questo caso occorre che la scala sia larga a sufficienza.

MERCOLEDI POMERIGGIO

Nel pomeriggio c'è l'appuntamento alle 14.00 con il cardiologo e poi più tardi con l'angiologo al Centro medico. Eh, sì, è un appuntamento importante per nonno Etto per via di quell'aneurisma all'aorta addominale che anno dopo anno diventa sempre più grande e per via di quelle aritmie che lo colpiscono sempre più spesso.

“...Diametro tre centimetri e lunghezza sei centimetri, mi hanno detto i medici dopo l'ultima ecografia,...da tenere sotto controllo...”

“...ed anche per quelle aritmie dobbiamo cercare di trovarne la causa... per questo mi hanno dato da tenere per 24 ore questo apparecchio, mi pare che si chiami OLTER... ho dovuto segnare tutte le attività significative...”

“...speriamo che tutto sia sotto controllo...”

Il Centro medico è un po' distante da casa e nonno Etto deve fare ricorso ad un taxi, in quanto con i mezzi pubblici dovrebbe cambiare almeno due bus e poi anche il percorso a piedi sarebbe troppo lungo.

“...Ora che non guido più la macchina posso permettermi il lusso di prendere il taxi tutte le volte che ne ho bisogno... con i soldi risparmiati dall'assicurazione della vecchia Fiat Ritmo, settecento euro all'anno! me ne posso permettere di taxi!...”

Il Centro medico è situato al piano terreno ed al primo piano di un edificio signorile degli anni settanta. L'accessibilità è buona sia attraverso gli ascensori che attraverso le scale, nonostante l'edificio sia stato realizzato molto prima della uscita della normativa per il superamento delle Barriere Architettoniche.

2. LE SCALE

“...Le rampe di scale che costituiscono parte comune o siano di uso pubblico devono avere una larghezza minima di 1,20 m, avere una pendenza limitata e costante per l'intero sviluppo della scala...”

“...I gradini devono essere caratterizzati da un corretto rapporto tra alzata e pedata (alzata massima 17 cm, pedata minima 30 cm): la somma tra il doppio dell'alzata e la pedata deve essere compresa tra 62/64 cm...”

“...Il profilo del gradino deve presentare preferibilmente un disegno continuo a spigoli arrotondati, con un sottogrado inclinato rispetto al grado, e formante con esso un angolo di circa 75 - 80 gradi...”

“...In caso di disegno discontinuo, l'aggetto del grado rispetto al sottogrado deve essere compreso fra un minimo di 2 cm e un massimo di 2,5 cm...”

“...Un segnale al pavimento (fascia di materiale diverso o comunque percepibile anche da parte dei non vedenti), situato almeno a 30 cm dal primo e dall'ultimo scalino, deve indicare l'inizio e la fine della rampa...”

“...Il parapetto che costituisce la difesa verso il vuoto deve avere un'altezza minima di 1,00 m ed essere inattraversabile da una sfera di diametro di cm 10...”

“...In corrispondenza delle interruzioni del corrimano, questo deve essere prolungato di 30 cm oltre il primo e l'ultimo gradino...”

“...Il corrimano deve essere posto ad una altezza di 0,75 m...”

“...Il corrimano su parapetto o parete piena deve essere distante da essi almeno 4 cm...”

“...Le rampe di scale che non costituiscono parte comune o non sono di uso pubblico devono avere una larghezza minima di 0,80 m. In tal caso devono comunque essere rispettati il rapporto tra alzata e pedata (in questo caso minimo 25 cm), e l'altezza minima del parapetto...”

“...Ove possibile, può essere utile disporre uno o più posti a sedere in corrispondenza di un pianerottolo...”

La visita al Centro medico è andata molto bene, tutto sotto controllo, e nonno Etto è molto soddisfatto ed ha anche le energie giuste per affrontare la seconda parte del pomeriggio che prevede un impegno, come possiamo dire, di tipo assistenziale o sociale: si tratta di accompagnare in piscina l'amico Tony che deve fare degli esercizi di riabilitazione in acqua, “ la idroterapia”.

È un impegno importante, faticoso, che lo stanca sempre di più, ma gli dà una vera grande soddisfazione: quella di sentirsi utile a qualcuno, ad un amico che ha bisogno, alla società. Ed allora, nonostante il peso dell'impegno, nonno Etto continua a farlo, ad andare a prendere in taxi l'amico Tony (il servizio peraltro è convenzionato con la Regione), accompagnarlo in piscina, attendere la fine dalla seduta e riaccomparlo a casa.



“...Questa piscina è veramente bella... e quanta gente fa ginnastica in acqua!... dicono che faccia molto bene l'idroterapia... quasi quasi la prossima volta chiedo informazioni e se non costa molto m'iscrivo anch'io e poi il personale è così preparato...”

“...Certo che se potessi guidare ancora io la macchina tutti questi spostamenti sarebbero meno faticosi... ma i miei figli non hanno più voluto che guidassi perché... dicevano che sono un po' sordo e... che non sentivo più il clacson delle altre auto...”

“ dicevano che non sentivo il motore...che tenevo la prima a tremila giri per mezzo chilometro... e che secondo loro ero diventato un pericolo pubblico...”

“...tutta invidia perché a quasi ottantanni guido ancora meglio di loro!...”

Per la sera nonno Etto aspetta la visita di suo figlio maggiore Antonio, che non è riuscito a venire l'altra sera, lunedì.

“...Come sempre sarà una visita veloce... cinque minuti e via... e poi viene sempre all'ora di cena, quando sto per sedermi a tavola... mi scombina tutti i piani... sembra che lo faccia apposta... ma mi conviene non fare troppo il difficile e prendere la vita come viene...”.



Per sorridere un po'

A Teatro

In un teatro un anziano rientra al suo posto nella penombra durante la rappresentazione.

Uno spettatore gli dice seccato: *“È la seconda volta che mi cammina sui piedi!”*

“Bene, vuol dire che sono nella fila giusta”, risponde l'anziano.

Siamo tutti dottori

“..Dottore, faccia qualcosa! Non riesco più a camminare dal dolore che ho alla schiena...” “...Per prima cosa io le consiglierei una visita agli occhi!... Io sono il commercialista, il medico sta al piano di sopra!”.

Titoli di giornale

Attentato dinamitardo alla centrale dell'ENEL. La polizia brancola nel buio (!)

Noto pregiudicato, vistosi circondato dalle forze dell'ordine si è messo a sparare alla cieca. Domani si svolgeranno i funerali della poveretta (!)

Pazzo suicida si sdraia sui binari della Roma-Napoli. Muore con otto ore di ritardo (!)

GIOVEDÌ

<i>mattino</i>	8		8
	-		-
	9		9
	-		-
	10	<i>In OSPEDALE ... ritirare le analisi</i>	10
	-		-
	11		11
	-		-
	12	<i>... passare in Farmacia per le medicine</i>	12
	-		-
	13		13
	-		-
<i>pomeriggio</i>	14		14
	-		-
	15		15
	-		-
	16	<i>In Biblioteca</i>	16
	-		-
	17		17
	-		-
	18	<i>...forse passa mia nipote a trovarmi verso le 18.00 telefona lei per conferma</i>	18
	-		-
	19		19
	-		-
<i>sera</i>	20		20
	-		-
	21		21
	-		-

Regola del giorno

Consulta periodicamente il tuo medico curante
e assumi farmaci solo quando sono realmente necessari
e sempre sotto controllo medico!

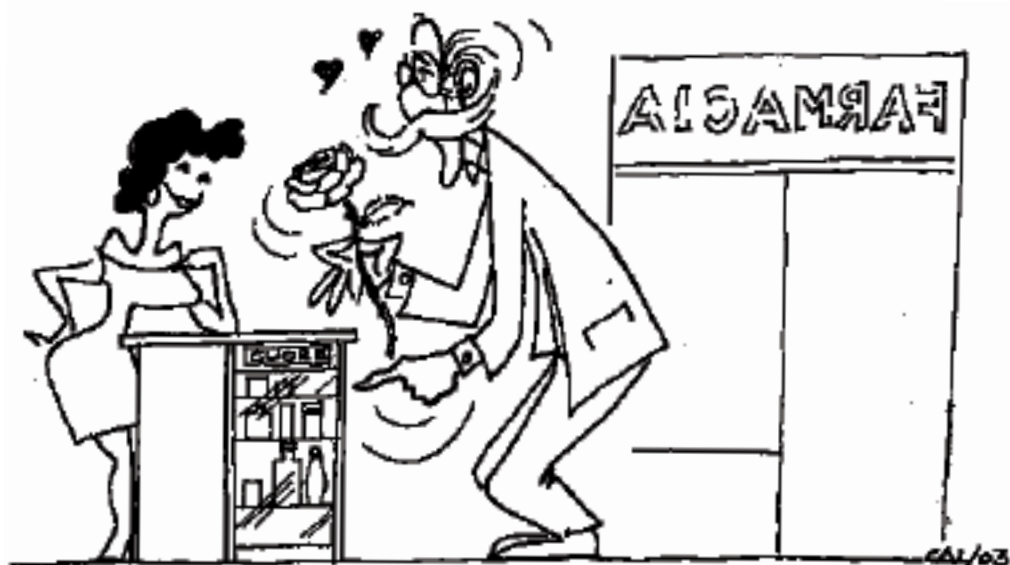
GIOVEDÌ MATTINO

Oggi nonno Etto deve andare in Ospedale a ritirare la ecografia addominale e poi passare in farmacia a prendere le medicine per il cuore che gli ha prescritto il cardiologo.

Delle due commissioni preferisce la seconda perché la farmacia è di fronte a casa, lungo il viale. Può fare una passeggiata, vedere gente e comperare anche qualche cosa per il pranzo e per la cena.

”...E poi in farmacia c'è quella dottoressa gentilissima e carina, mi pari si chiami dottoressa Felicina... che ha tanta pazienza con gli anziani, ascolta i miei problemi e mi consiglia... è proprio una donna solare... quando esco mi sento più sereno... ah!... se fossi più giovane!... però!”

La commissione in Ospedale invece non la fa volentieri. Forse sarà a causa dell'ambiente, l'ospedale, dove si respira un'aria



greve. E poi non si sa mai quale sia il responso delle analisi ed anche quello ti fa stare con il fiato sospeso. Per fortuna anche questo esame per nonno Etto va bene: tutto è sotto controllo.

Andare in Ospedale lo stanca molto anche perché i percorsi da fare sono molto lunghi, si passa da un corridoio all'altro per raggiungere il reparto desiderato.

“...Dovrebbero dare in uso alle persone che non possono camminare per problemi di cuore o altro, come fanno in certi musei all'estero, quegli scooters elettrici a quattro ruote...sono così comodi... mi ricordo quello che avevo provato a Parigi alla Villette...pratico e simpatico... da noi le novità arrivano sempre con anni di ritardo!... se arrivano...”

In effetti negli ospedali i corridoi sono larghi, i pavimenti lisci per il passaggio delle barelle, gli ascensori ampi ed i servizi igienici comodi ed accessibili. Non si potrebbe forse pensare ad una mobilità diversa?

A proposito di servizi igienici è opportuno ricordare quanto la normativa prescrive e richiede (sia per le strutture private D.M 236/'89, sia per le strutture pubbliche D.P.R. 503/'96). Devono in genere essere assicurate le seguenti prestazioni:

I SERVIZI IGIENICI

“...Per garantire la manovra e l'uso degli apparecchi anche alle persone con impedita capacità motoria, devono essere previsti, in rapporto agli spazi di manovra, l'accostamento laterale della tazza w.c., bidet, vasca, doccia, lavatrice e l'accostamento frontale del lavabo. A tal fine devono essere rispettati i seguenti minimi dimensionali...”

“...lo spazio necessario all'accostamento e al trasferimento

laterale della sedia a ruote alla tazza w.c. e al bidet, ove previsto, deve essere minimo 100 cm misurati dall'asse dell'apparecchio sanitario...”

“...lo spazio necessario all'accostamento laterale della sedia a ruote alla vasca deve essere minimo di 140 cm lungo la vasca con profondità minima di 80 cm...”

“...lo spazio necessario all'accostamento frontale della sedia a ruote al lavabo deve essere minimo di 80 cm misurati dal bordo anteriore del lavabo...”

“...Relativamente alle caratteristiche degli apparecchi sanitari inoltre:...”

“...i lavabi devono avere il piano superiore posto a cm 80 dal calpestio ed essere sempre senza colonna con sifone preferibilmente del tipo accostato o incassato a parete;...”

“...i w.c. e i bidet preferibilmente sono di tipo sospeso, in particolare l'asse della tazza w.c. o del bidet deve essere posto a una distanza minima di cm 40 dalla parete laterale, il bordo anteriore a cm 75-80 dalla parete posteriore e il piano superiore a cm 45-50 dal calpestio. Qualora l'asse della tazza w.c. o bidet sia distante più di cm 40 dalla parete, si deve prevedere, a cm 40 dall'asse dell'apparecchio sanitario un maniglione o corrimano per consentire il trasferimento;...”

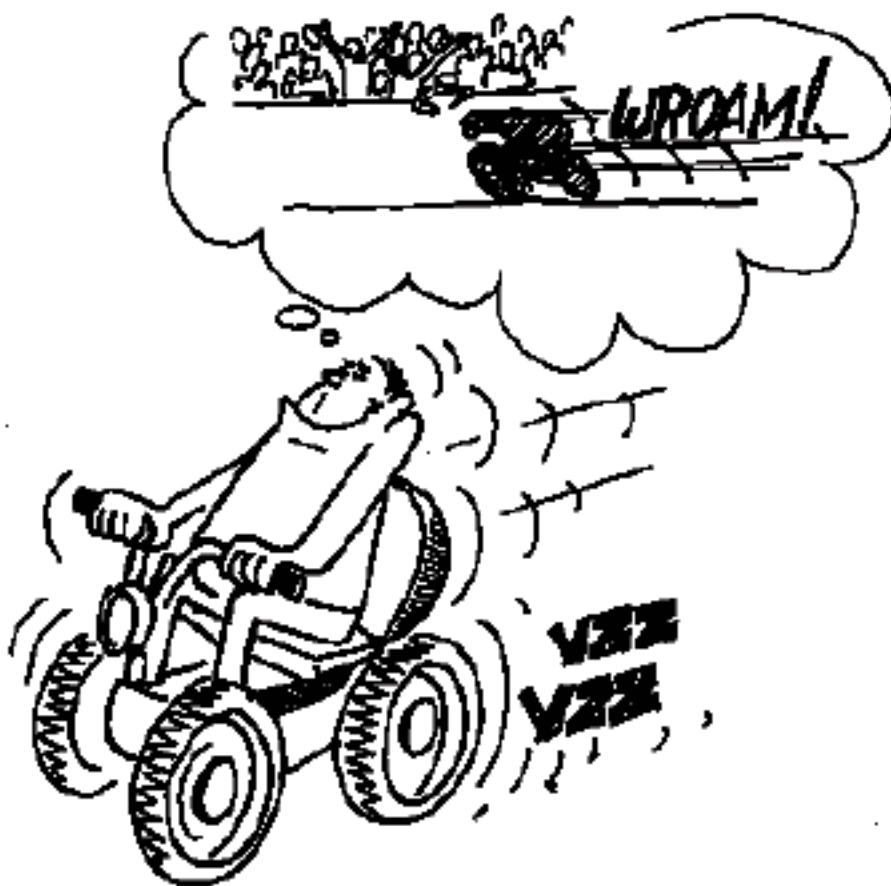
“...la doccia deve essere a pavimento, dotata di sedile ribaltabile e doccia a telefono...”

“...Nei servizi igienici dei locali aperti al pubblico è necessario prevedere e installare il corrimano in prossimità della tazza w.c., posto ad altezza di cm 80 dal calpestio, e del diametro di

cm 3-4; se fissato a parete deve essere posto a cm 5 dalla stessa...”

“...Nei casi di adeguamento è consentita l’eliminazione del bidet e la sostituzione della vasca con una doccia a pavimento al fine di ottenere anche senza modifiche sostanziali del locale, uno spazio laterale di accostamento alla tazza w.c. e di definire sufficienti spazi di manovra..”

“...Eventuali interruttori, dispositivi o apparecchi devono poter essere utilizzati anche da persone su sedia a ruote...”



GIOVEDÌ POMERIGGIO

L'agenda di nonno Etto prevede per il pomeriggio una visita alla biblioteca civica di quartiere per restituire quel bel libro sull'avventura del Corpo di Spedizione Italiana in Russia nel '41-'43.

“...Quanti episodi mi ha fatto ricordare questo bel libro di Arrigo Petacco L'armata scomparsa, come gli altri che ho già letto di Mario Rigoni Stern o di Giulio Badeschi ...quanti poveri ragazzi ci hanno lasciato le penne nel fiore della giovinezza!... io fui fortunato, ero nelle retrovie a montare e gestire quell'ospedale da campo a RIKOVO,... l'832°,... posso ritenermi fortunato di essere qui a ricordare... quando dormivo nelle isbe sequestrate ai contadini russi... quelle marce forzate... su mezzi di fortuna... a 30°/40° sottozero... per non pensare ad altro...”

Vorrebbe anche prenderne un altro su questo argomento e mentre c'è dare una occhiata ai giornali che oramai non compra più.

“...Sento le notizie alla Tivù in tutti i telegiornali...”

È IMPORTANTE TENERE SVEGLIO IL CERVELLO

Come ha scritto il premio Nobel per la medicina Rita Levi Montalcini è importante tenere sveglio il cervello nella cosiddetta terza/quarta età per sopperire al naturale invecchiamento delle cellule del cervello con il potenziamento a livello sinaptico dei circuiti cerebrali:

“...Il cervello, nel periodo senile va incontro ad una diminuzione dei processi metabolici e di conseguenza può perdere peso. A questo processo è attribuita la presunta decadenza delle funzioni cerebrali e mentali. Tale opinione sembrava avvalorata dal

fatto che i neuroni (cellule perenni, cioè prive della proprietà di riprodursi) nella senilità vanno incontro a morte, oggi designata come – morte programmata –. Si riteneva che questo calo numerico fosse dell'ordine di centinaia di migliaia di cellule al giorno dall'età di 60/70 anni in poi.

In realtà il normale invecchiamento porta all'eliminazione di un numero molto inferiore di cellule. Si è stimato che circa il 5% dei neuroni dell'ippocampo scompare ogni 10 anni nella seconda metà della vita, il che corrisponde ad una perdita complessiva del 20% dei neuroni. Le cellule che permangono possono andare incontro ad un aumento delle ramificazioni dendritiche e al potenziamento a livello sinaptico dei circuiti cerebrali. Nell'età avanzata, persiste nel cervello dell'Homo sapiens questa attività che non differisce da quelle in suo possesso nelle fasi precedenti. In base a questa proprietà, l'individuo sino alla fine del suo percorso può usufruire in pieno delle capacità intellettuali....”

La biblioteca è situata in una bella villa nobiliare del '700, immersa in un bel parco, il parco della contessa Rignon. L'accesso è difficoltoso per via della scalinata di ingresso (capita spesso in queste strutture storiche), ma all'interno gli spazi sono ampi, ben sfruttati, confortevoli ed è molto piacevole trascorrervi qualche ora.

Il parco è stato attrezzato a parco pubblico accessibile a tutti. Vi sono percorsi organizzati a misura dei nostri sensi, un po' come hanno fatto a Nantes in Francia con il parco dei cinque sensi. Vi sono anche postazioni ludiche per le persone su sedia a ruote. Ed anche i telefoni sono stati realizzati come richiesto dalla normativa.

I TELEFONI

La normativa richiede che:

“...Sia consentito l’uso di impianti telefonici anche a persone a ridotte o impedito capacità motorie...”

“...L’impianto sia installato in posizione accessibile...”

“...L’impianto deve essere posto ad un’altezza massima di 0,90 m dal pavimento...”

“...L’impianto deve essere convenientemente isolato sotto il profilo acustico...”

“...Il dislivello massimo tra il pavimento interno e quello esterno non deve essere superiore a 2,5 cm...”

“...La porta d’accesso, ove ci sia, deve avere una luce netta minima di 0,85 cm...”

“...Sulla parete ove è applicato l’apparecchio, deve prevedersi un sedile ribaltabile a scomparsa avente il piano d’appoggio ad un’altezza di 0,45 m...”

“...La mensola porta elenchi deve essere posta ad una altezza di 0,80 m...”

“...Le caratteristiche delle cabine telefoniche per i posti telefonici pubblici dei luoghi di provincia devono essere le seguenti:

Dimensioni esterne minime:

larghezza 1,00 m

lunghezza 0,83 m

altezza 2,13 m...”

“...Le caratteristiche delle cabine stradali devono essere le seguenti:

Dimensioni esterne minime:

larghezza 1,05 m

lunghezza 1,05 m

altezza 2,30 m...”

I benefici effetti della attività fisica

- 1) rinforza i muscoli e l'apparato scheletrico, previene l'osteoporosi e mantiene elastiche le articolazioni;
- 2) brucia i grassi nocivi (colesterolo e trigliceridi) e fa aumentare quelli buoni (il colesterolo HDL);
- 3) brucia gli zuccheri e fa smaltire le calorie in eccesso, quindi fa dimagrire se ce n'è bisogno;
- 4) aumenta la fluidità del sangue e lo fa circolare meglio;
- 5) protegge dalla arteriosclerosi e dalle trombosi;
- 6) abbassa la pressione del sangue;
- 7) attiva la digestione ed aumenta la motilità dell'intestino, combattendo la stitichezza;
- 8) aiuta a dormire meglio e più a lungo;
- 9) stimola anche le funzioni cerebrali (a quanto pare, secondo alcuni studiosi, riduce la insorgenza di demenza);
- 10) migliora il tono dell'umore, combatte la depressione;
- 11) avvantaggia il desiderio e le prestazioni sessuali;
- 12) migliora la funzione respiratoria e cardiocircolatoria.

Altro ancora? Probabilmente. Ma riteniamo che ce ne sia abbastanza per dire che l'attività fisica è una grande medicina.



VENERDI

<i>mattino</i>	8	<i>Al mercato del pesce pesce fresco... da decidere cosa prendere</i>	8
	-		-
	9		9
	-		-
	10	<i>Fare un po' di spesa</i>	10
	-		-
	11		11
	-		-
	12		12
	-		-
	13		13
-	-		
<i>pomeriggio</i>	14	<i>Portare Zigo e Zago al Museo delle Marionette</i>	14
	-		-
	15		15
	-		-
	16		16
	-		-
	17		17
	-		-
	18		18
	-		-
19	19		
-	-		
<i>sera</i>	20		20
	-		-
	21		21
	-		-

Regola del giorno

Esercita sempre la mente,
mantenendo l'attività intellettuale vivace
e creativa!

VENERDI MATTINO

“*..Signor Ernesto... guardi che belle sogliole!... sono appena arrivate!...*” La signora Cesira lo accoglie al mercato da quella sua bancarella così ricca di pesce fresco da sembrare un miracolo di Cristo. Sono le dieci del mattino ed il sole incomincia a scaldare la gente che anima il mercato di Santa Rita.

“*..Lei mi ha letto nel pensiero signora Cesira... volevo proprio prendermi un bel pesce fresco... ma come lo posso cucinare... per cambiare un po’?... sa sono stufo di farlo sempre bollito, con olio e limone... mi sembra sempre cibo da ospedale...*” risponde nonno Etto allegro e felice di poter imparare una nuova ricetta.

La signora Cesira incomincia a spiegargli come farlo “al guazzetto”, ma a lui sembra troppo complicato..., con quel battuto di cipolla e quegli aromi... finge di ascoltarla, ma intanto pensa: “*...devo guardare su quel ricettario che usava mia moglie... almeno lì so di trovare la soluzione giusta... ah! Mia moglie... lei sì che sapeva cucinare!... mah!... bando alle tristezze!...*”

Di ritorno dal mercato nonno Etto incontra la vicina di casa, la signora Pautasso, una bella donna sui cinquanta molto ben portati, formosa e sempre elegante, anche lei in giro per fare la spesa: “*..Buon giorno signor Ernesto... come va?... sempre in gamba eh!... come stanno i suoi nipotini?...*”

Per nonno Etto è un piacere conversare con quella bella signora, così gentile e loquace. Ritrova anche quella sua galanteria un po’ retrò, ma sempre efficace e giustificata.

“*...Che piacere chiacchierare con qualche persona conosciuta... poter scambiare qualche parola... basta poco per noi anziani per darci un po’ di carica... se poi si tratta di una bella donna come Lei... il piacere è doppio...*”

Ritornando verso casa nonno Etto si accorge che c'è un ragazzino vestito in modo un po' trasandato e dai modi sospetti, che gli pare lo stia seguendo. Ma sì..., quando si ferma lui davanti ad una vetrina si ferma anche "lo zingaro"! "...È meglio che entri in un negozio e veda cosa succede..."

Se ti senti seguito da qualcuno:

- Dirigiti verso un ufficio di polizia.
- Ferma un vigile o un poliziotto.
- Entra in un bar o in un altro luogo frequentato; Chiedi l'aiuto di qualche altro passante.
- Se noti qualcosa di anormale, tieni la borsa stretta al fianco;
- Non portare mai molto denaro e se ciò è inevitabile, fatti accompagnare.
- Non tenere mai un'arma nella borsa o nel borsello: avresti difficoltà ad estrarla e potrebbe esserti presa dai malviventi.
- Un cane, oltre a tenere compagnia, può servire a far desistere i malintenzionati.
- Il 113 è gratuito anche con il telefono cellulare.

Passano alcuni minuti e "lo zingaro" è sempre nelle vicinanze, ha superato la vetrina dell'elettricista, dove si è rifugiato nonno Etto, ma gli sembra sia poco distante ad aspettare.

"...Posso esserLe utile..." chiede il negoziante che forse ha intuito "...ha bisogno di qualcosa?...".

Dopo una veloce e timida spiegazione, insieme si affacciano fuori della vetrina a guardare, ma per fortuna dello "zingaro" non c'è più traccia,... scampato pericolo!

Nonno Etto rientra verso casa, guardandosi intorno con fare circospetto, mentre pensa ai pericoli che ci sono a vivere da solo.

“...Già ... un cane che mi faccia compagnia e un po' di guardia... ma perché non ci ho pensato prima!... è meglio essere solo con un cane che solo come un cane... bisogna che ci pensi...certo che un cane è impegnativo... portarlo fuori a tutte le ore...con tutti i climi... forse sarebbe meglio un gatto!... sì, ma... un gatto da guardia?!...”

VENERDI POMERIGGIO

Dopo il pranzo consumato a casa a base di spaghetti al pesto, sogliola in umido e frutta fresca , e dopo un bel sonnellino ristoratore per smaltire il piccolo spavento della mattina, nonno Etto affronta un pomeriggio impegnativo.

Ha deciso di portare i nipotini Paolo, di otto anni, e Luca di sei, figli del secondogenito, in centro al teatro delle marionette con annesso museo.

In realtà lui li chiama Zigo e Zago, per via del fatto che sono tanto vivaci, gli scappano sempre di mano e sembrano zigzagare indemoniati quando li porta al parco e li lascia correre sul prato tra gli alberi.

“...Ti aspettiamo in macchina...” gli dice la nuora che è appena arrivata con i nipoti ed ha appena suonato il campanello. Insieme andranno in centro e Sandra, la nuora, mentre nonno Etto ed i nipoti saranno al museo, approfitterà per fare qualche commissione.

“...Certo... in centro c'è sempre il problema del parcheggi... non si trova mai posto... nemmeno ad avvicinarsi per una sosta.... figuriamoci se un disabile volesse fare un giro in centro!... tra sosta selvaggia, paline segnalitiche e lampioni che sorgono dai marciapiedi è una selva impraticabile...”

A proposito di parcheggi la norma in vigore prevede che:

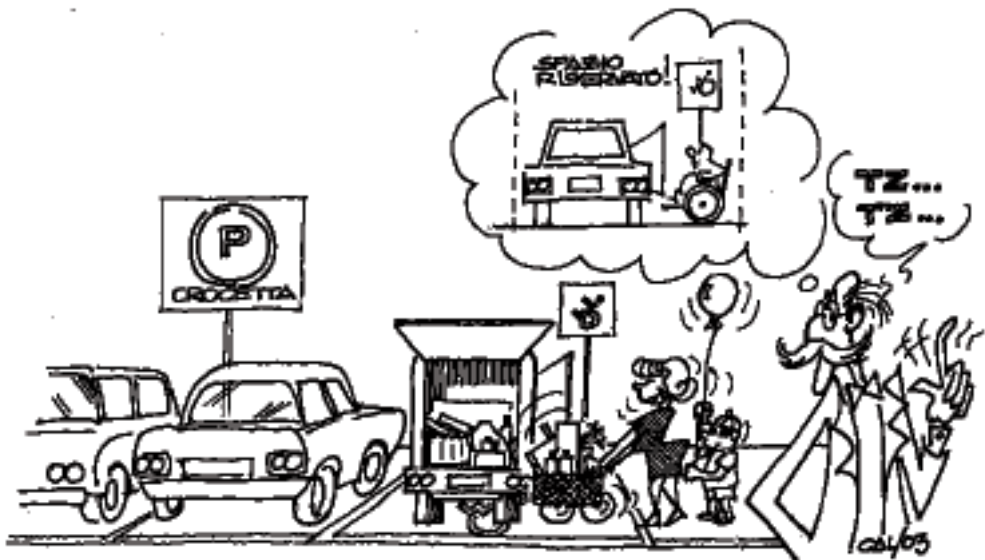
I PARCHEGGI

“...Nelle aree di parcheggio devono comunque essere previsti, nella misura minima di 1 ogni 50 o frazione di 50, posti auto di larghezza non inferiore a 3,20 m, e riservati gratuitamente ai veicoli al servizio di persone disabili...”

“...Detti posti auto, opportunamente segnalati, sono ubicati in aderenza ai percorsi pedonali e nelle vicinanze dell’accesso dell’edificio o attrezzatura...”

“...Al fine di agevolare la manovra di trasferimento della persona su sedia a ruote in comuni condizioni atmosferiche, detti posti auto sono, preferibilmente, dotati di copertura...”

“...La larghezza minima prescritta per i parcheggi riservati è di 3,00 m di cui 1,30 m di spazio libero necessario alla completa apertura della portiera (destra o sinistra) anteriore, nonché alla manovra di entrata ed uscita della persona con limitazione di movimenti, nei confronti dell’autovettura...”



“...La segnaletica verticale ed orizzontale deve essere sempre ben visibile, meglio se permanente (strisce di delimitazione gialle e simbolo internazionale a terra in laminato plastico)...”

All'interno del museo ci sono tante barriere architettoniche. Soprattutto ci sono tanti dislivelli da superare che rendono il percorso molto movimentato ma improponibile alle persone con qualche problema deambulatorio. Anche una giovane mamma con un bimbo in carrozzina o in passeggino non potrebbe visitarlo. E poi non ci sono mancorrenti, sedie o poltroncine.

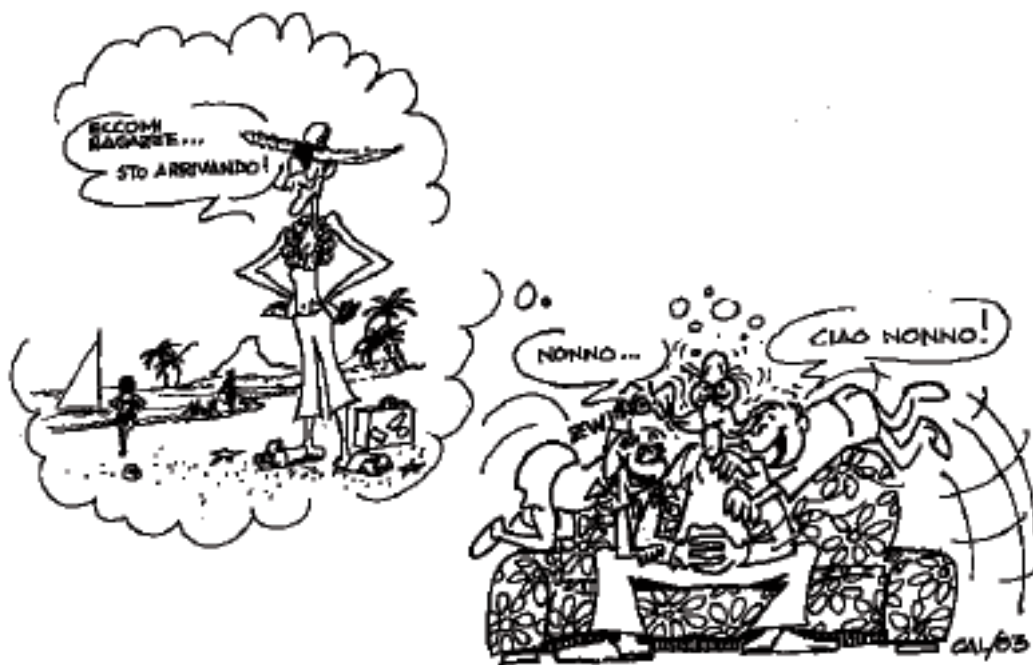
“..Io posso pensare che la filosofia di chi gestisce un museo sia quella di far muovere in fretta la gente per lasciare posto a chi viene dopo... ma qualche punto di sosta, che non sia il solito coffi-point o bar a pagamento, in genere situato alla fine del percorso... dovrebbero pure metterlo... noi anziani ogni tanto vorremmo anche sederci un attimo... la visita diventa un tour de force...”

La legge (D.M. 236/'89) dice testualmente che devono essere evitate le fonti di affaticamento e di disagio...

La sera, quando rientrano a casa, nonno Etto si sente molto stanco. Questi due diavoletti sono tanto impegnativi, lo hanno tempestato di domande e vorrebbero sapere tutto. Lo mettono spesso in imbarazzo.

Ma per un anziano è bello sentirsi ancora utile e vitale... almeno per i nipoti... ed è bello che i bambini crescano con la figura dei nonni, imparino a rispettarli ed ad amarli, perché loro, i nonni, sono come le radici del proprio albero.

Nonni e nipoti spesso si assomigliano ed è frequente ritrovare caratteristiche comportamentali e fisionomiche comuni.



Purtroppo la società di oggi, consumista ed edonista, tende ad emarginare la figura dell'anziano perchè forse non si ritiene più una figura "produttiva" utile al sistema.

Quando si perde il senso della propria storia probabilmente si perde anche il senso della propria vita.

Qualche frase celebre sull'amore

Quando si bacia una donna sugli occhi, sopra le palpebre, si prova una sconcertante tenerezza, come se si baciasse il petto di un passerotto inquieto, di pelle fine e delicata, e con un cuore caldo e palpitante. (Ramòn Gòmez de la Serna)

Bisogna annaffiarlo il fiore dell'amore se si vuol conservarne la freschezza. (Henrik Ibsen)

Amore è tutto ciò che aumenta, allarga, arricchisce la nostra vita, verso tutte le altezze e tutte le profondità. L'amore non è un problema, come non lo è un veicolo; problematici sono soltanto il conducente, i viaggiatori e la strada. (Franz Kafka)

Solo l'amore può guarire il male che ha fatto l'amore. (Etienne Rey)

Amore è volontà di vivere, un disperato e oscuro bisogno che ogni essere mortale sente di generare la sua immortalità. (Alfredo Panzini)

Una parola ci libera di tutto il peso e il dolore della vita: quella parola è amore. (Sofocle)

Tutto l'universo obbedisce alle leggi dell'amore: amate, amate, il resto è nulla. (Jean de la Fontaine)

SABATO

<i>mattino</i>	8	<i>Far due passi sotto casa...</i>	8	
	-		-	
	9		9	
	-		-	
	10		<i>dal parrucchiere</i> <i>...ogni tanto ci vuole...</i>	10
	-			-
	11			11
	-		<i>Viene mio figlio Marco a trovami</i>	-
	12		<i>Andare a prendere il tram n. 10</i> <i>e poi la corriera per Trofarello</i>	12
	-			-
13	13			
-	-			
<i>pomeriggio</i>	14	<i>Andare a trovare Giuanin in casa di riposo</i>	14	
	-		-	
	15		15	
	-		-	
	16		16	
	-		-	
	17		17	
	-		-	
	18		18	
	-		-	
19	19			
-	-			
<i>sera</i>	20		20	
	-		-	
	21		21	
	-		-	

Regola del giorno

Evita il fumo
e limita sempre
il consumo di alcolici

SABATO MATTINA

La giornata di sabato si presenta per Nonno Etto un po' più interessante degli altri giorni. È perché oggi nella tarda mattinata passerà a trovarlo verso le 11,00 il figlio più giovane Marco, quello che da piccolo era il più coccolone e che anche da grande è rimasto più affezionato e quando viene a trovarlo si ferma sempre una bella oretta e possono parlare di tante cose, di quando loro, i figli, erano bambini, delle gite che si facevano in montagna, della mamma....

"...Non si dovrebbe vivere di ricordi... ma come si fa alla mia età pensare al futuro... è così bello ricordare i bei momenti vissuti con mia moglie e con i bambini piccoli... ma anche così triste... ma perdiamine!... sono ancora un uomo che può dire la sua... che può essere d'aiuto a tanta gente..."

"...posso vivere il presente con soddisfazione... devo cercare di non rattristarmi... il passato è passato e se sono ancora qui vuol dire che lassù qualcuno ritiene che sia giusto così e che posso ancora essere utile... e poi... non devo lamentarmi... basta guardarsi intorno e si vede quanta gente sta peggio di me... e poi lamentarsi fa tanto vecchio rimbambito!..."



Prima delle 11,00 però farà un salto dal barbiere, per essere un po' a posto, così quando arriva suo figlio lo troverà curato come è giusto che sia per un uomo della sua levatura.

“...la cura della propria persona è il primo segno che ci si vuole ancora bene...”.

Ha ragione nonno Etto a curare la sua persona, perché l'energia per fare tante cose, per andare avanti, per vivere la vita in modo attivo e non passivo, nasce proprio dalla stima verso se stessi.

Sentirsi bene significa non solo stare bene di salute, ma anche e soprattutto stare bene psicologicamente e mentalmente. Significa anche non pensare sempre alle proprie malattie o ai propri “bubù”, cioè dare il giusto peso ai problemi di salute.

Molto spesso, se si hanno cose importanti da fare, non ci si ricorda più dei piccoli problemi di salute che quotidianamente ci affliggono. Per le persone anziane questo problema è più sentito, perché hanno più tempo per pensare a se stessi.

Dopo la bella chiaccherata con il figlio e dopo il pranzo, per la verità molto veloce, nonno Etto si organizza ed esce molto presto da casa perchè al pomeriggio verso le ore 15,00 deve già essere nella casa di riposo fuori città, dove è ospite il suo caro amico “Giuanin”.

Questo è un compito molto gratificante perché è un momento in cui si sente veramente di aiuto ad un'altra persona.

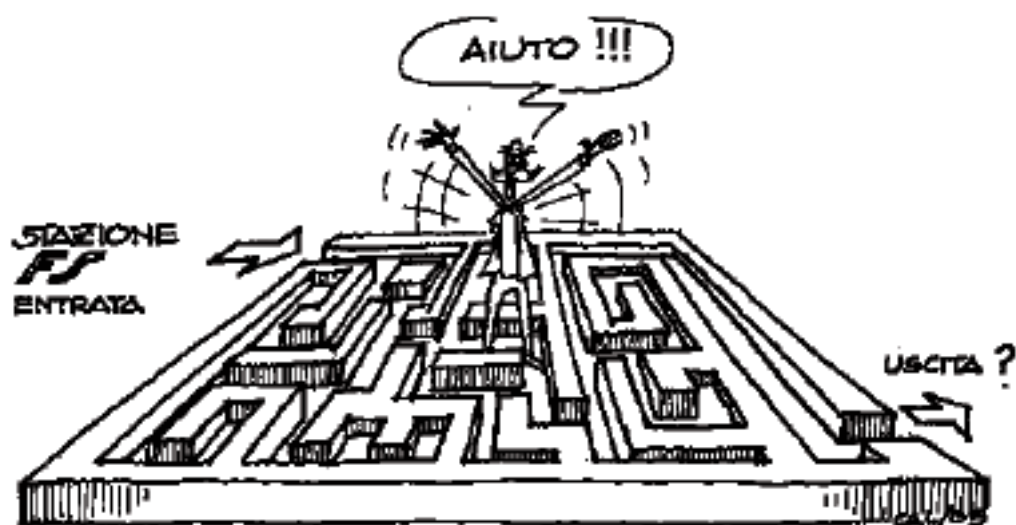
Il viaggio con i mezzi pubblici è un po' lungo, circa un'ora ed un quarto tra lo spostamento in tram e la corriera intercomunale, e per questo è un po' faticoso. Ma Nonno “Etto” lo fa volentieri. Certamente lo può fare grazie al fatto che è ancora dinamico e perfettamente efficiente. Non potrebbe certamente farlo se avesse qualche disabilità motoria o sensoriale.

Il punto di interscambio poi, dove nonno Etto deve cambiare mezzo e passare dal tram alla corriera intercomunale, e cioè la stazione degli autobus, sembra fatto apposta per scoraggiare anche il più allenato camminatore o arrampicatore.

“..Ma, dico io..., possibile che per passare dalla fermata del tram alla stazione degli autobus devo fare trecento metri a piedi, superare un incrocio, due semafori e diversi dislivelli tra gradini e banchine non raccordate... sembra un percorso di guerra... e se uno avesse delle valige?... e se fosse disabile su sedia a ruote?... oppure una giovane donna con un bimbo in braccio?...”

Quello della accessibilità dei nodi di interscambio è certamente uno dei punti più delicati del problema “mobilità”, ed è il punto dove in genere il sistema va in crisi.

Poche stazioni o fermate dei bus sono attrezzate per consentire una vera accessibilità secondo i dettami della normativa più aggiornata.



SABATO POMERIGGIO

Sono le ore 15.00 in punto e nonno Etto arriva alla casa di riposo dove c'è già Giuanin ad aspettarlo.

“...Ciao Giuanin, come va? Ti vedo bene, hai una bella cera!...”

“...Ciao Etto, come vuoi che vada... qui fra un po' divento rincoglionito anch'io... vedi la signora Migliuccia, quella seduta là su quella poltrona a ruote... sta peggiorando ogni giorno di più,... non mi riconosce, ma vuole che la porti in giro con la carrozzina...”, “...vuole che a tavola la imbocchi io...che le racconti delle storie... e pensare che era una professoressa di italiano e ogni tanto, quando inizio a citare una poesia o dei versi che ricordo ancora a memoria... lei continua le frasi e mi guarda con quegli occhi tra lo stupito e l'incantato... ricorda ancora quei versi, ma non ricorda chi sono... cosa ha mangiato a pranzo... come è brutto diventare vecchi in quel modo...”.

Il dialogo tra nonno Etto ed il suo amico Giuanin in casa di riposo è un po' il dialogo che si sente in tutte le case di riposo dove naturalmente insieme a pochi anziani ancora validi ci sono tanti anziani non autosufficienti anche dal punto di vista mentale.

Giuanin ha 85 anni, è ancora una persona molto valida, ma non poteva più vivere da solo a casa. Non ha figli o parenti stretti. Ha voluto e dovuto essere ricoverato in casa di riposo perché la sua situazione di salute è un po' delicata e più volte in passato ha subito strani svenimenti, di cui non si è mai capita la causa e l'origine.

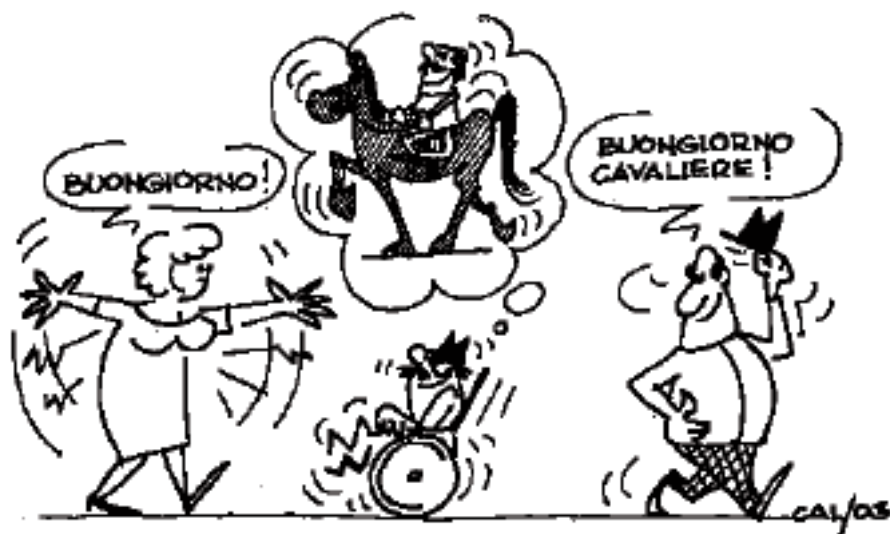
Quando viveva a casa da solo aveva sottoscritto un contratto di “pronto intervento in casa”; gli avevano dato quell'apparecchietto da tenere al collo dotato di pulsante da premere in caso di emergenza; gli telefonavano tutte le mattine alle 8,30 per un controllo e tutto sembrava funzionare bene.

Ed ha funzionato anche quando ha cominciato ad avere quegli svenimenti perché, cadendo a terra per fortuna ha schiacciato il pulsante ed è subito arrivata l'ambulanza. Per ben tre volte. Ma dopo tre avventure del genere ha pensato che non poteva rischiare ancora.

Ed allora ha cominciato a vagliare le varie soluzioni possibili tra le case di riposo che conosceva. Ha chiesto anche a nonno Etto che, grazie anche ad uno dei suoi figli che lavora nel campo dell'assistenza geriatrica, gli ha dato una buona soluzione: la Residenza per Anziani "Anni Azzurri" che si trova proprio nel suo paese, dove tutti lo conoscono e lo rispettano.

Già perché quello di essere ancora stimato e rispettato come essere umano è forse la cosa più importante per un anziano, perché non c'è nulla di peggio per un anziano, quando le energie fisiche e mentali cominciano ad abbandonarlo, di essere trattato come un "numero in attesa".

Per fortuna la Residenza per Anziani "Anni Azzurri" del suo paese è un esempio, forse raro, di efficienza e di solidarietà. Qui molti abitanti del paese prestano la loro opera come volontari;



conoscono gli ospiti perché questi in genere erano anch'essi abitanti del paese o dei paesi vicini, o avevano la casa di campagna e venivano spesso a trascorrere periodi di vacanza.

E poi lui può uscire e recarsi nella sua vecchia casa di campagna, nella piazza principale, dove c'è ancora lo studio di suo padre. È un po' mal tenuta perché il nipote ed unico erede viene poco, ma è sempre un punto di riferimento.

Nella Residenza per Anziani "Anni Azzurri" organizzano tutte le settimane manifestazioni varie, dalla proiezione di diapositive sulla montagna "*...Bella sì... ma sarà durata un'ora e mezza... che pizza!*" al coro degli alpini, allo spettacolo di burattini "*...Proprio grazioso e ben fatto... da ragazzi giovani molto bravi e preparati... che lavorano per il teatro più importante della città... il Teatro Ragazzi...*".

Al giovedì poi si fa ginnastica.

"*...Figurati che ho ricominciato anch'io a fare qualche cosa...*" gli racconta Giuanin.

In genere però queste strutture sono molto tristi perché la maggior parte degli ospiti è poco autosufficiente o totalmente non autosufficiente, e gli anziani sono trattati nella migliore delle ipotesi un po' come persone senza personalità, per dirla con un eufemismo. A volte si ha l'impressione di essere in un ghetto.

In Italia non c'è la cultura che possiamo trovare nel nord Europa, ad esempio in Olanda o in Svezia, dove le persone già all'età di 65 anni iniziano a trasferirsi in casa di riposo, ancora nella piena efficienza fisica e mentale ed utilizzano quelle strutture un po' come degli alberghi.

Bisognerebbe cercare in Italia altre strade, come quella della assistenza domiciliare integrata. Soprattutto un anziano non dovrebbe essere sradicato dal proprio territorio, dalle proprie radici e se possibile dalla propria casa.

Un po' di poesia

Il dono del sorriso

Un sorriso non costa nulla e produce molto.
Arricchisce chi lo riceve senza impoverire chi lo dona.

Dura solo un istante,
ma il suo ricordo può essere immortale.
Un sorriso dà sollievo ad un animo affaticato,
coraggio ad uno spirito abbattuto,
consolazione ad un cuore rattristato.

È un vero antidoto
che la natura tiene in serbo per tutti i dolori.
E se vi rifiutano il sorriso che meritate
siate generosi, donate il vostro.
In effetti, nessuno ha tanto bisogno di un sorriso
come chi non sa donarlo agli altri

le età degli amori

Se mai volete che io ami ancora, rendetemi l'età degli amori...
Lasciamo alla bella giovinezza i suoi folli trasporti...
Si muore due volte, lo vedo bene:
cessare di amare e di essere amabile è una morte insopportabile;
cessare di vivere è men che niente...
Per grazia di Dio soccorre allora l'amicizia.
Anch'essa può essere tenera, ma nulla è più labile che l'Amore...
(J. Alexandre De Segùr)

DOMENICA

mattino	8		8
	-		-
	9		9
	-	<i>La Santa Messa</i>	-
	10		10
	-	<i>Banco di beneficenza</i>	-
	11		11
	-	<i>in parrocchia</i>	-
	12		12
	-		-
13		13	
-	<i>Pranzo con "Presenza Amica"</i>	-	
pomeriggio	14		14
	-		-
	15		15
	-	<i>Ai Giardini pubblici: Lucia</i>	-
	16		16
	-	<i>...tempo permettendo!</i>	-
	17		17
	-	<i>Teatro all'aperto</i>	-
	18		18
	-	<i>Se fa bello</i>	-
19		19	
-		-	
sera	20		20
	-		-
	21		21
	-		-

Regola del giorno

Adotta una alimentazione equilibrata, magra e varia
cercando di mantenere sempre il tuo peso ideale,
nel rispetto della tua persona!

DOMENICA MATTINA

La domenica mattina per Nonno Etto vuole dire S.Messa al mattino e partite di calcio al pomeriggio.

Sono due riti ai quali non vuole rinunciare. Il primo perché si sente cattolico credente, soprattutto da quando è mancata sua moglie.

“..Ho capito in quel momento così triste come era importante per me avere una fede... credere ad una dimensione superiore, soprannaturale della esistenza... una fede che mi ha aiutato a superare quel momento così difficile...”

Il secondo rito è il calcio perché il calcio è lo sport nazionale, che nonno Etto praticava con qualche successo da giovane. Ed ancora oggi resta affascinato ad ascoltare le radiocronache in diretta delle partite di calcio a “novantesimo minuto”.

“..Siamo alla ottava giornata di campionato e la Juventus è già in testa, credo proprio che anche quest’anno vincerà il campionato,... il ventisettesimo scudetto!... abbiamo già quattro punti di vantaggio sulla seconda, l’Inter...”

Subito dopo la Santa Messa delle 9.00, alla quale assiste con i vicini di casa molto praticanti, questa domenica c’è il banco di beneficenza che Don Mario, il parroco di Santa Rita organizza tutti gli anni per raccogliere fondi in favore dei poveri della Parrocchia.

”..Quest’anno non ho lavorato molto per la preparazione del Banco, dunque mi sono offerto di fare un turno di presenza subito dopo la Messa...”

“..Gli altri anni facevo anche un po’ di contabilità, ma quest’anno non me la sono più sentita...”

“..mio figlio mi dice sempre che devo tenere la testa allenata, sforzarmi di ricordare, di ragionare e di parlare con gli altri... è un esercizio per essere sempre lucido... ma a volte a casa mi accorgo di parlare da solo... se qualcuno mi sente... sai che ridere!...”

A pranzo, alle 12.00, è atteso alla Associazione Presenza Amica, una associazione di ex dipendenti di azienda che si prefigge lo scopo di portare una parola di conforto ed anche aiuti concreti a persone bisognose.

Per fortuna la sede dell'Associazione è vicina a casa e non deve prendere mezzi pubblici per muoversi.

Oggi c'è il pranzo sociale e nonno Etto è molto contento di parteciparvi per incontrare tutti gli amici con i quali sta facendo un buon lavoro. È un bel gruppo, affiatato.

E poi finalmente oggi non cucina. Tra l'altro il cibo è proprio buono. L'unica cosa che gli dispiace è che non potrà fermarsi troppo nel pomeriggio.

DOMENICA POMERIGGIO

Visto che il tempo lo consente, dopo il pranzo a Presenza Amica, nonno Etto va volentieri a fare una passeggiata, portandosi dietro la sua inseparabile radiolina per ascoltare la radiocronaca delle partite di calcio.

Ma c'è un altro motivo che interessa molto a nonno Etto e che lo spinge volentieri al parco Rignon.

“..Buongiorno signora Lucia!... oggi i suoi capelli d'argento brillano al sole come le stelle... sembra più giovane...”.

Si sente anche un po' poeta nonno Etto quando incontra al parco la signora Lucia, vedova anche lei da una decina d'anni, un pò più giovane di lui.

Ha un viso dolce, modi di fare cordiali ed è così simpatica con quell'accento triestino, quando dimentica le consonanti doppie.

Anche lei ha capito, dopo i primi anni di tristezza per la perdita di suo marito a cui voleva così bene, che costava così poco donare un sorriso.

E poi questo signore, così galante, è anche molto simpatico quando si mette a raccontare della sua vita.

“..All'inizio è stato difficile rompere il gelo che c'era tra di noi, dentro di noi... un gelo causato dalla tristezza della vita... poi però abbiamo capito che potevamo trascorrere insieme qualche ora piacevole... niente di sentimentale sia chiaro!...” pensa nonno Etto.

“...Signor Ernesto... Lei è sempre così galante con me, ma...lo era anche con sua moglie?... o si né intenerito con gli anni?... comunque grazie per i complimenti!...”

E così la conversazione si sviluppa al sole tiepido d'autunno,

tra una interruzione e l'altra provocata dalla radio: "...Goal, ha segnato l'Inter ed ora le squadre sono in parità..."

"..Mi scusi signora Lucia... diceva?..."

La siepe di pitosforo emana ancora un timido e leggerissimo profumo, certamente non così intenso come quello che si sentiva in primavera ma ancora presente; gli alberi nel parco sono ancora vestiti di foglie ingiallite ed il sole timido d'autunno riscalda i due anziani, seduti uno accanto all'altro sulla panchina nel parco.

Ed è un giorno bello per nonno Etto, un giorno che purtroppo passa così veloce... ma nonno Etto è fermamente deciso a goderselo sino in fondo perché è il momento più importante della sua settimana. A ottant'anni ormai ha capito che... è proprio vero: quando si sta bene il tempo passa come un lampo.

Un po' di poesia

Il gallo

Arzillo il gallo appena desto canta
battendo l'ale. Canta, e al limitare
dell'orizzonte appare in cielo il sole.
Di tanto fatto il gallo se ne vanta,

quasi che il sol sorgesse al suo cantare
e reclama per sé ricche parole,
per sé, per la sua boria,
convinto d'essere carico di gloria.

Così l'uom presuntuoso nel suo io
si crede grande, osa il coraggio
di reclamar per sé anche l'omaggio
che va dovuto a Dio.

Giuseppe Astrua,
dal quaderno "Redenzione" pag. 70, aprile 1938