Prendersi cura degli anziani. Intervista con l’autrice Stefania Velitti



In occasione dell’uscita del suo nuovo libro abbiamo incontrato Stefania Velitti, medico geriatra di Pomezia, per dialogare un po’ sulla sua esperienza formativa e sui motivi che l’hanno portata a scrivere questo “manuale” per aiutare le persone a prendersi cura dei propri anziani.

Come è nata la scelta di occuparsi delle persone anziane?

L’amore per i pazienti anziani è nato durante le ore di volontariato svolte presso la clinica della nostra città, quando ero ancora ai primi anni di università. La dedizione verso le persone fragili, che non hanno solamente bisogno del medico per curare le loro patologie, ma di qualcuno che curi il loro spirito, mi ha spinto a sceglierli.
Mi sono laureata con lode in Medicina e Chirurgia nel 2005 presso l’Università degli Studi di Roma La Sapienza e ho conseguito la specializzazione in Geriatria nel 2009 presso la stessa università.

Si occupa anche di alimentazione?

Durante la prima gravidanza ho iniziato ad approfondire temi che mi avevano sempre appassionata (come la medicina naturale) consapevole dell'importanza della persona, prima della malattia. Così ho frequentato nel 2015 il Master in Alimentazione e Dietetica Vegetariana presso l'Università Politecnica delle Marche e in seguito ho pubblicato un opuscolo sull'alimentazione 100% vegetale nelle donne in menopausa.

Perché ha sentito il bisogno di scrivere un libro?

L'obiettivo del mio libro è quello di aiutare i parenti dei pazienti anziani a vivere meglio con il proprio caro e a gestire più serenamente le sue fragilità, ma soprattutto di guidare il lettore a comprendere la psicologia del paziente anziano e fragile. Sapere come spostarlo nel letto è essenziale, ma capire come aiutarlo a sentirsi meglio, non solo dal punto di vista fisico, è ancora più importante.
Mi auguro di fornire al lettore la chiave per vivere in sintonia con il proprio caro, con le sue disabilità e le sue fragilità. Ma anche con sé stesso, con le proprie paure e con i propri sensi di colpa.

Sono convinta che i pazienti anziani potrebbero vivere meglio se i familiari che se ne occupano fossero più informati e preparati, non solo da un punto di vista medico, ma soprattutto psicologico. Avere la possibilità nella vita di potersi occupare di qualcuno è un dono, sia pure faticoso, da accogliere e che può diventare, nonostante le difficoltà, un momento di crescita personale.

Attingendo dalla mia esperienza umana e professionale, ho descritto gli effetti delle diverse patologie che affliggono

gli anziani fragili e che i caregiver devono gestire ogni giorno: dalle vertigini (con il conseguente rischio di cadute) alla sindrome d'allettamento, dalla depressione alla demenza e all'incontinenza urinaria, senza tralasciare anche la questione della polifarmacologia e la necessità di un'alimentazione corretta e dell'attività fisica.



Dove è possibile trovarla?

Mi occupo dei pazienti con visite ambulatoriali e domiciliari e quando questo non è possibile organizzo consulti online. Inoltre, sul mio sito vivisecondonatura.it e sulle mie pagine Facebook e Instagram pubblico preziosi consigli per gestire al meglio e più consapevolmente i pazienti anziani.

L’invenzione della felicità di Benedetta Gargano

«Uh, Bennussì! Farai, farai. Però visto che sto ancora qua, ti voglio dire l’ultima cosa.»

«E dimmela.»

«Per essere felici ci vuole coraggio.»

E se lo dice una donna di novantasette anni qualcosa di vero deve pur esserci!

L’invenzione della felicità è un delicato romanzo d’amore tra una nonna e sua nipote che si trovano a vivere a stretto contatto per un periodo della loro vita e lo fanno con coraggio, armate di sorrisi e tenerezza.

Romanzo autobiografico della sceneggiatrice partenopea Benedetta Gargano, **L’invenzione della felicità** è uscito a maggio 2021 per la casa editrice Solferino.

La trama prende il via nel momento in cui i figli di nonna Elisa decidono di sistemare la loro mamma novantasette in una

casa di riposo. Questo evento provoca in Benedetta un pensiero assillante che non la lascerà in pace fino a quando non prenderà la decisione che cambierà per sempre il corso della sua vita: accogliere nella propria casa la nonna adorata.

Certo, non è un scelta facile, anzi, è una decisione coraggiosa perché tutto cambia in modo repentino quando un'altra persona si fa spazio nelle mura domestiche. Cambiano i ritmi, le abitudini e anche l'intimità matrimoniale ne risente.

Perché di spazio in casa ce n'è davvero poco tanto che Benedetta, con il marito Paolo, non hanno altra scelta se non quella di sistemare una brandina ogni sera nell'angolo studio di Benedetta, posizionare il vecchio tavolino con la lampada della nonna accanto alla poltrona e iniziare a condividere in tre, più la badante di turno, gli spazi ristretti del loro appartamento.

Una vita nuova ha inizio. Una vita assolutamente diversa da quella precedente dove la saggezza e le abitudini di nonna Elisa a volte sgomitano con i ritmi della giovane coppia ma, spesso, l'esperienza della nonna sarà il tocco sapiente per portare equilibrio e serenità all'interno della coppia.

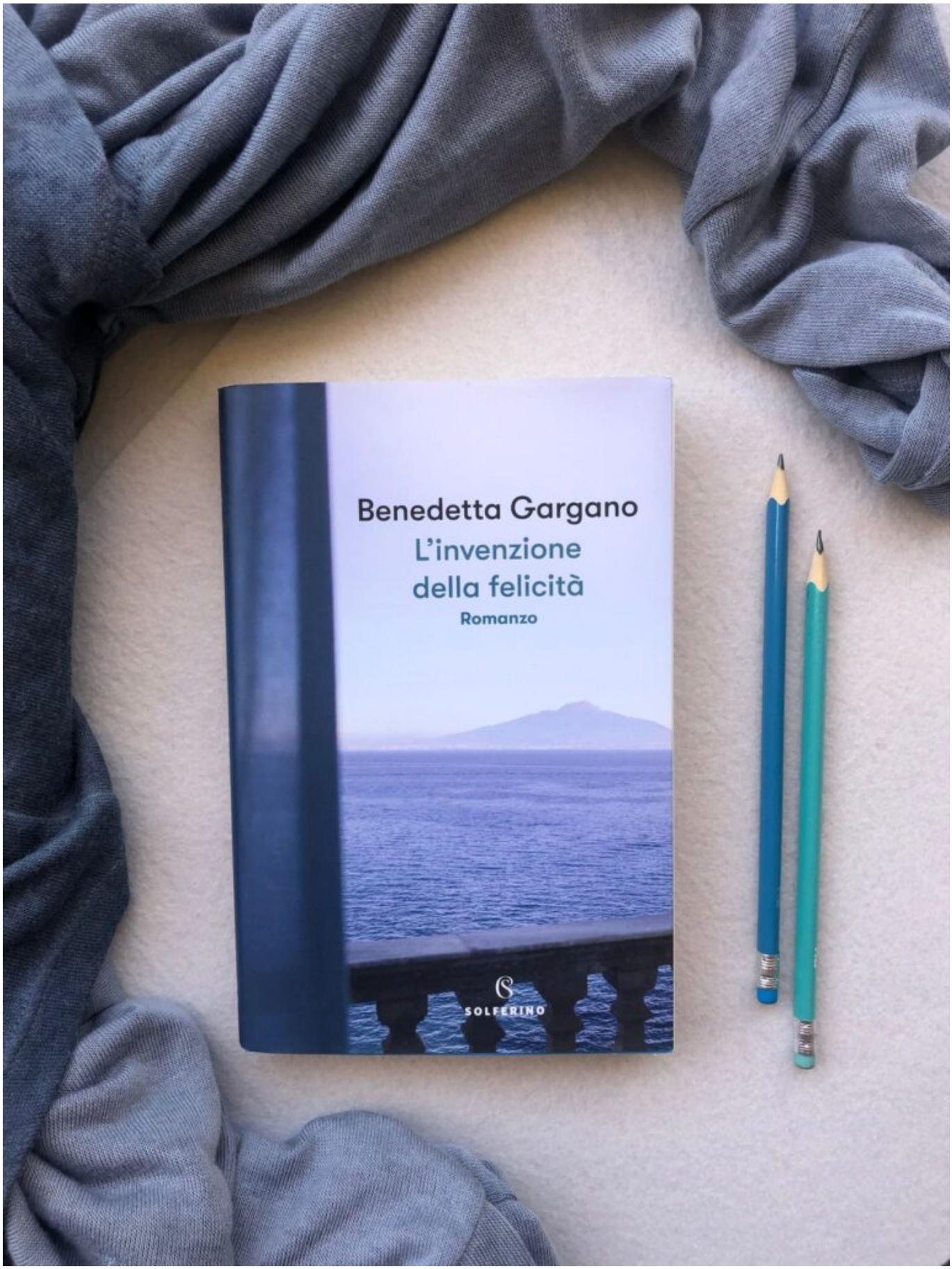
Il romanzo è strutturato con un ritmo crescente intervallati da divertenti capitoli di conversazioni tra Elisa e Benussì con sapienti scambi di battute esilaranti.

«Un'ultima cosa. Ricordati che gli uomini sono come le cameriere. Cambi, e poi devi imparare i difetti di un'altra»

Il romanzo mette in luce un aspetto primario della vita di tutti noi perché, se da un lato noi siamo coloro potrebbero cambiare le sorti della vita di chi ci ha preceduto, dall'altro ci fa domandare cosa potrebbe succederci nel futuro. In fondo, se la fortuna ci assiste, diventeremo tutti anziani e avremo bisogno di assistenza ma soprattutto di tante

coccole, risate e chiacchiere.

L’invenzione della felicità è un testo tenerissimo, carico dei profumi della cucina, sapiente nell’equilibrare con saggezza il passato con il futuro, quel futuro invadente e determinante dei social che riesce a conquistare anche nonna Elisa, felice di essere seguita dai suoi followers e gelosissima del suo iPad che lei battezza Daipan, ma è anche un testo che pone tanti interrogativi e fa riflettere. In fondo la vita è una ruota!


Benedetta Gargano
L'invenzione della felicità
Romanzo
SOLFERINO

Over 65: pochi clic e tanta tv

In Italia gli over 65 sono poco hitech, ma qualcosa si muove per colmare questo ritardo

I cambiamenti tecnologici sono rapidi e spesso disorientano le persone anziane che rischiano di rimanere ai margini del mondo delle informazioni per la difficoltà di accedervi.
I dati Istat parlano di un significativo ritardo e nell'utilizzo delle nuove tecnologie tra gli anziani. Nelle famiglie con minorenni ci sono più computer, cellulari, internet, tipici della società dell'informazione rispetto a quelle formate da over 65, in cui è poco diffuso il computer (13,9%) e solo l'11,8% navigare in rete.
La mancanza di accesso è dovuta all' incapacità di usare la tecnologia e alla eventuale disabilità fisica. Infatti l'alfabetizzazione digitale delle persone anziane in Italia è tra le più basse d'Europa. Gli ultra 65enni continuano a preferire di gran lunga la tv, da cui attingono la maggior parte delle loro informazioni, usano poco il cellulare e usano poco anche bancomat e carte di credito per fare acquisti.
In Italia si contano però vari progetti di alfabetizzazione digitale della popolazione meno giovane, tra cui l'associazione per l'autogestione dei servizi e la solidarietà onlus (Auser), la Telecom e la banca Unicredit per l'utilizzo dell'home banking.