



CENTRO STUDI **ALVISE CORNARO**

Studi e ricerche sull'invecchiamento dell'uomo

Presidente: Clelia Tabacchi Sabella

RELAZIONI CONSUNTIVA

Premessa

Il progetto "Vivere a lungo, vivere con successo" è stato promosso dal Lab-I (Servizio e Laboratorio di ricerca e formazione in psicologia dell'invecchiamento) dell'Università degli Studi di Padova e dal Centro Studi Alvisè Cornaro.

La finalità del progetto è quella di permettere alla popolazione over 50 del territorio padovano di controllare l'efficienza della propria memoria ed il livello di benessere psicologico percepito e di avere, in seguito alla valutazione, indicazioni su come migliorare la propria qualità di vita. Grazie al grande afflusso di persone, il progetto, previsto inizialmente per una durata di 4 mesi (da novembre a marzo), si è concluso invece a metà luglio. Gli incontri svoltisi settimanalmente nei sei quartieri di Padova hanno visto un'affluenza complessiva di 223 persone.

Visto il crescente interesse della popolazione verso questa iniziativa, e confidando di riproporla dal prossimo settembre, sono stati raccolti i nominativi di nuove persone interessate a tale progetto.

Denominazione ed estremi dell'Associazione beneficiaria

Centro Studi Alvisè Cornaro. Studi e ricerche sull'invecchiamento dell'uomo

Via Umberto I, 86 - 35122 Padova

CF. 92193570287

Tel. 049.660581 - Fax 049.8786312- info@alvisecornaro.org - www.alvisecornaro.org

Denominazione dell'iniziativa/attività

INVECCHIARE CON SUCCESSO. Benessere emotivo ed efficienza mentale per vivere meglio

Luogo e periodo di realizzazione

Il Progetto, la cui durata è stata di 8 mesi (Novembre 2008/ Luglio 2009) è stato realizzato grazie anche alla collaborazione logistica dei Quartieri di Padova e del Lab-I che hanno gentilmente messo a disposizione le sale dove svolgere lo screening cognitivo. Di seguito nel dettaglio le sedi:

Lab.I

Via Belzoni 80 - Zona Santa Sofia - GIOVEDÌ dalle 9.30 alle 12.30

Quartiere 1 - Centro

Anticamera Sala Consigliare - Piazza Capitaniato, 19 - MERCOLEDÌ dalle 9.00 alle 12.00

Quartiere 2 - Nord Arcella

Sala Riunioni - Via Curzola, 15 - VENERDÌ dalle 9.00 alle 12.00

Quartiere 3 - Est Ponte di Brenta

Saletta riunioni "Villa Berta" - Via Vigonovese, 141 - MARTEDÌ dalle 9.00 alle 12.00

35122 Padova - Via Umberto I, 86 - Tel. 049.660581 - Fax 049.8786312 -
info@alvisecornaro.org - www.alvisecornaro.org - Codice Fiscale 92193570287



CENTRO STUDI **ALVISE CORNARO**

Studi e ricerche sull'invecchiamento dell'uomo

Presidente: Clelia Tabacchi Sabella

Quartiere 4 - Sud Est Bassanello

Sala Consigliare - Via Guizza, 43 - VENERDÌ dalle 9.00 alle 12.00

Quartiere 5 - Sud Ovest Savonarola

C. S. Armistizio, Sala polivalente - Via Romana Aponense, 125 - GIOVEDÌ dalle 9.00 alle 12.00

Quartiere 6 - Ovest Brentella

Casa Leonardo, Stanza A 1°p - Via dei Colli, 108 - MARTEDÌ dalle 9.00 alle 12.00

Soggetti coinvolti e collaborazioni con altri organismi

Per la realizzazione del progetto è stato coinvolto il seguente personale:

Responsabili di Progetto

Rossana De Beni - Psicologa, psicoterapeuta - Responsabile del Lab-I, Università degli Studi di Padova

Renzo Scortegagna - Sociologo

Clelia Tabacchi Sabella - Presidente Centro Studi Alvisè Cornaro

Erika Borella - PhD, Psicologa Università degli Studi di Padova

Referenti locali di Progetto

Ramona Chiarini - Psicologa, specializzanda in Ciclo di Vita - Referente Lab.I

Alberto Indiano - Psicologo, psicoterapeuta - Referente Centro Studi Alvisè Cornaro

Cinzia Marigo - Psicologa, Scuola di Specializzazione del Ciclo di Vita - Università degli Studi di Padova - Referente Quartiere 1

Susanna Sommaggio - Psicologa, Scuola di Specializzazione del Ciclo di Vita - Università degli Studi di Padova - Referente Quartiere 2

Lucia A. Nava - Psicologa, Scuola di Specializzazione del Ciclo di Vita - Università degli Studi di Padova - Referente Quartiere 3

Mara Fabris - Psicologa, psicoterapeuta - Referente Quartiere 4

Elena Rubini - Psicologa, Master in Psicologia Gerontologica - Università degli Studi di Padova - Referente Quartiere 5

Anna Getrevi - Psicologa, psicoterapeuta - Referente Quartiere 6

Patrocini concessi

Azienda U.L.S.S. 16 di Padova

SIPI - Società Italiana di Psicologia dell'Invecchiamento

Collaborazioni

Quartieri di Padova con referente dott. Fiorenzo De Gan, Capo Settore Decentramento

Dipartimento Interaziendale ad Attività Integrata dell'Anziano di Padova

Contributi

Privato cittadino

Comune di Padova



CENTRO STUDI **ALVISE CORNARO**

Studi e ricerche sull'invecchiamento dell'uomo

Presidente: Clelia Tabacchi Sabella

Partecipanti

Qui di seguito vengono presentati i dati descrittivi del progetto che ha visto la partecipazione di 223 persone. In tabella 1 sono presentate per ogni quartiere il numero di persone viste, il genere (percentuale di maschi e di femmine), l'età e la scolarità (anni di studio).

La maggior parte dei partecipanti al progetto erano donne, con un livello di scolarità alto (12 anni di istruzione) e un'età inferiore ai 70 anni, quindi giovani-anziani. Tale sensibilità mostrata dalle donne verso questo tipo di iniziativa, rispecchia il fenomeno che le vede più longeve rispetto agli uomini, ed è inoltre da imputarsi anche ad una maggiore attenzione che esse dimostrano verso la loro salute fisica e cognitiva. Inoltre la minor affluenza di uomini e di persone con un'età superiore ai 70 anni evidenzia la necessità di sensibilizzare maggiormente, per favorire un invecchiamento sereno e lungo, anche queste categorie di persone. E' infatti estremamente importante non solo aggiungere "anni alla vita" ma aggiungere "vita agli anni".

Tabella 1. *Statistiche descrittive per quartiere, genere (percentuale di maschi e femmine), età, e scolarità – anni di studio.*

Quartiere	Numerosità	Genere		Età	Scolarità
		maschi	femmine	Media	Media
1	45	26.70%	73.30%	67.64 (8.74)	11.73 (4.43)
2	36	30.60%	69.40%	71.06 (9.08)	10.86 (3.67)
3	26	34.60%	65.40%	63.81 (9.51)	11.19 (2.79)
4	27	44.40%	55.60%	64.81 (7.83)	12.63 (4.33)
5	25	28%	72%	65.36 (8.52)	11.32 (4.10)
6	30	40%	60%	65.63 (7.09)	11.80 (3.66)
Lab-I	34	14.70%	85.30%	64.32 (10.57)	12.29 (3.60)
Totale	223	30%	70%	69	12

Nota: Lab-I: Laboratorio di Psicologia dell'Invecchiamento.

In parentesi sono presentate le deviazioni standard dei punteggi.



CENTRO STUDI **ALVISE CORNARO**

Studi e ricerche sull'invecchiamento dell'uomo

Presidente: Clelia Tabacchi Sabella

Come si può vedere dalla Tabella 2, dai risultati delle valutazioni effettuate si evince come la popolazione patavina over50 presenti buon profilo funzionale sia relativamente all'efficienza delle abilità di memoria e di attenzione, sia relativamente alla percezione di benessere psicologico e alle abilità verbali. Infatti solo ad una percentuale minima di partecipanti (meno del 9%) è stato consigliato di effettuare una valutazione ulteriore per approfondire eventuali difficoltà emerse.

Tabella 2. Percentuale di partecipanti che hanno ottenuto punteggi nella norma o superiori alla norma

	% partecipanti con punteggi nella norma	% partecipanti con punteggi superiori alla norma
Memoria	87.89%	7.17%
Attenzione	87%	0.90%
Benessere Psicologico percepito	28.70%	33.18%
Abilità Verbali	61.43%	38.57%



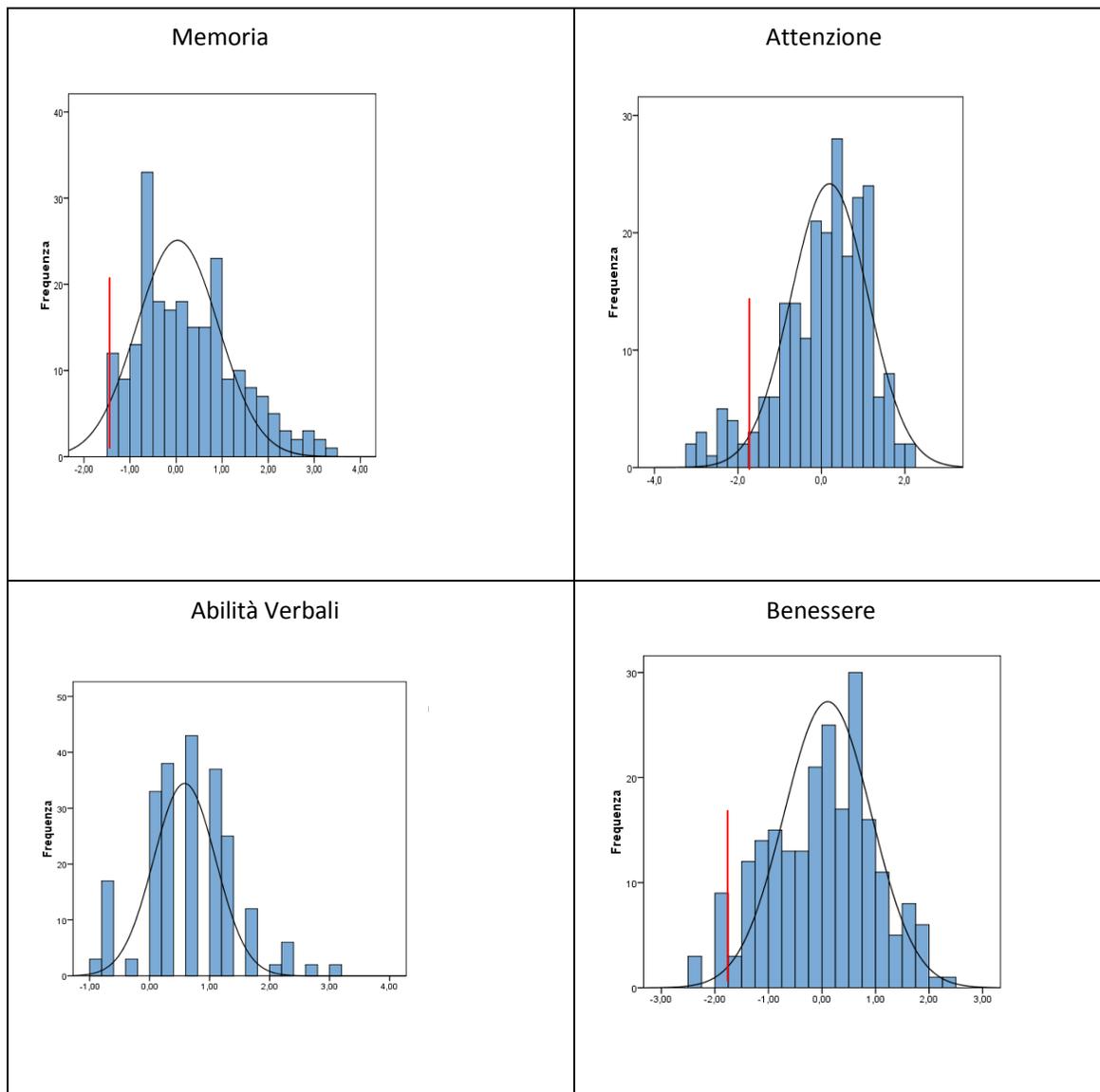
CENTRO STUDI **ALVISE CORNARO**

Studi e ricerche sull'invecchiamento dell'uomo

Presidente: Clelia Tabacchi Sabella

Infine, di seguito, presentiamo la distribuzione dei punteggi per le varie abilità esaminate (memoria, attenzione, abilità verbali e benessere psicologico percepito). Si consideri che i punteggi per essere considerati nella norma non devono essere inferiori a “-1.65”; quindi tutti i punteggi che si situano a sinistra della linea rossa non sono da considerarsi nella norma. Come si può notare dal Grafico 1, solo le abilità di attenzione e il benessere psicologico percepito mostrano per alcuni individui la presenza di punteggi inferiori alla norma e quindi la necessità di sviluppare adeguati interventi di potenziamento di tali abilità.

Grafico 1. *Distribuzione dei partecipanti per le varie misure utilizzate*





CENTRO STUDI **ALVISE CORNARO**

Studi e ricerche sull'invecchiamento dell'uomo

Presidente: Clelia Tabacchi Sabella

Personale impiegato

Personale Volontario

Indiano Alberto per il Coordinamento e le relazioni con il pubblico.

Rossana De Beni, Erika Borella per le supervisioni dei casi ritenuti critici.

Personale retribuito

Ramona Chiarini, Mara Fabris, Anna Getrevi, Cinzia Marigo, Lucia Angela Nava, Elena Rubini e Susanna Sommaggio per l'attività di valutazione e restituzione individuale.

Obiettivi prefissati

La prevenzione risulta il miglior strumento per un invecchiamento sereno ed attivo. Utilizzando strumenti standardizzati della batteria BAC (Benessere e Abilità Cognitive - De Beni & al., 2008) è stato possibile valutare il benessere psicologico percepito e alcune delle più importanti abilità cognitive (quali la memoria e l'attenzione). Con tali strumenti è possibile fornire utili informazioni sul funzionamento mentale dell'individuo e, di conseguenza, avere quindi la possibilità di intervenire individuando, valorizzando, e riattivando le risorse già possedute dalla persona.

Grado di raggiungimento degli obiettivi di progetto

Livello massimo con continue richieste.

Qui di seguito presentiamo i risultati descrittivi di una scheda di gradimento da noi ideata e presentata a 126 persone una volta finita la valutazione. Da tale questionario è emerso come:

- il 78% dei partecipanti ha valutato il progetto molto utile;
- il 74% ha valutato molto utile la possibilità di usufruire di tale servizio in una sede vicino al quartiere.

Inoltre:

- l'87% ha valutato molto importante che questa iniziativa abbia il supporto/patrocinio del comune di Padova;
- il 98% ha valutato molto soddisfacente l'accoglienza ricevuta;
- il 90% ha valutato molto soddisfacenti le informazioni ricevute;
- il 99% ha consigliato l'iniziativa ad un amico.

E' anche emerso come:

- il 50% dei partecipanti sia venuta a conoscenza del progetto tramite articolo di giornale;
- il 25% tramite locandine e i restanti tramite conoscenti, internet ecc;
- il 16% mediante volantini.

Infine, tra i suggerimenti indicati dai partecipanti per migliorare l'iniziativa:

- il 25% vorrebbe ripetere la valutazione per monitorare i cambiamenti;
- il 7% ha valutato molto utile che il servizio promuova ulteriori progetti per gli anziani;
- il 9% ha valutato come necessaria una maggiore pubblicità dell'iniziativa.



CENTRO STUDI **ALVISE CORNARO**

Studi e ricerche sull'invecchiamento dell'uomo

Presidente: Clelia Tabacchi Sabella

Altre osservazioni inerenti l'attività

Quartiere 1 - Referente dott.^{ssa} Cinzia Marigo

L'aver aperto al territorio la possibilità di prendersi cura del funzionamento della memoria e del benessere psicologico credo sia da considerarsi, rispetto all'esperienza del quartiere 1 in cui ho svolto l'attività in questi mesi, in termini assolutamente positivi. Sin nella sua fase iniziale infatti, seppur con qualche titubanza rispetto alla conoscenza e all'innovazione del progetto e delle attività concrete proposte, l'appuntamento settimanale in Piazza Capitaniato presso l'Anticamera della Sala Consigliare è stato accolto con entusiasmo e curiosità "costruttiva" da parte della popolazione che in grande affluenza ha risposto da subito e che, anche ormai a progetto finito, ha dimostrato grande interesse. I partecipanti totali al progetto presso il Quartiere 1 sono stati in totale 45, in maggioranza donne.

Nel corso di questa mia esperienza i partecipanti hanno più volte palesato da un lato l'esigenza di trovare uno spazio in cui affrontare in modo concreto e non "medicalizzato" il tema dell'invecchiamento e la paura della perdita della propria efficienza mentale; dall'altro la necessità di poter continuare a prendersi cura di sé attivando e partecipando ad attività, che a questo progetto possono essere connesse, quali ad esempio training di memoria o di potenziamento emotivo - motivazionale.

Le esigenze, anche a livello logistico, ossia nel trovare una sala accogliente in cui le persone potessero non essere disturbate e svolgere così nelle migliori condizioni prove cognitive non facili, sono state via via nel corso di questi mesi migliorate grazie anche alla collaborazione di coloro che quotidianamente prestano la loro attività al Quartiere 1.

Quartiere 2 - Referente dott.^{ssa} Susanna Sommaggio

L'iniziativa ha avuto nel Quartiere 2 un riscontro positivo, nonostante la scarsa partecipazione iniziale hanno infatti aderito all'iniziativa un totale di 36 anziani, in prevalenza donne. La maggior parte i loro è venuta a conoscenza del progetto attraverso i quotidiani, così spinti dalla curiosità di saperne di più del proprio funzionamento cognitivo e dall'interesse a capire meglio alcune manchevolezze della loro memoria hanno aderito all'iniziativa, suggerendola a volte anche a familiari ed amici.

Nel complesso posso dire che la collocazione presso la sede di Quartiere di via Curzola, 15 ha reso l'iniziativa accessibile a molti in quanto si trattava di una struttura già conosciuta agli abitanti del quartiere, sebbene decentrata rispetto all'estensione della zona d'interesse.

Per quanto riguarda la sala dedicata al progetto, la riunioni, ha sicuramente come punto di forza il fatto di essere ben visibile e facilmente accessibile essendo a piano terra; ciononostante sarebbe stato auspicabile avere un ambiente che garantisse una maggiore privacy e senza elementi distrattori (telefono collocato nella sala stessa, accesso alla sala da persone estranee). Sperando in una continuazione del progetto sarebbe quindi meglio individuare una collocazione che possa garantire la tranquillità richiesta per uno svolgimento ottimale delle prove.



CENTRO STUDI **ALVISE CORNARO**

Studi e ricerche sull'invecchiamento dell'uomo

Presidente: Clelia Tabacchi Sabella

Quartiere 3 - Referente dott.^{ssa} Lucia Angela Nava

Nel Quartiere 3. il Progetto di screening si è svolto presso Villa Berta a Camin. All'inizio, probabilmente proprio per la collocazione distante dalle varie zone di Padova che afferiscono al Quartiere (es. Ponte di Brenta, Mortise, Terrenegra), il progetto sembrava non coinvolgere la popolazione. Successivamente invece, grazie al passa-parola di chi aveva già partecipato e soprattutto grazie al comunicato stampa, nel periodo da Gennaio a Giugno, le richieste sono sempre andate aumentando, concludendo l'attività a fine Giugno con le ultime restituzioni.

In tutto si sono presentate 26 persone la maggior parte provenienti da altre zone del Quartiere; infatti, purtroppo, sono stati pochi i residenti di Camin ad aderire all'iniziativa.

Tutti i partecipanti al progetto erano molto motivati ed incuriositi; diversi di loro hanno chiesto sia la possibilità di riproporre l'attività a Settembre sia la possibilità di svolgere altre attività, come training di memoria di gruppo sempre presso Villa Berta.

La stanza nella quale ho svolto l'attività di screening anche se poco confortevole, è comunque stata adeguata in quanto molto silenziosa e isolata dalle altre attività che si svolgevano presso la struttura.

Quartiere 4 - Referente dott.^{ssa} Mara Fabris

Presso il Quartiere 4 si sono presentate in egual misura uomini e donne, in un paio di occasioni coppie, per un totale di 27 persone. In un unico caso è stato richiesto un approfondimento per gli aspetti legati al benessere, per le altre persone lo stato di efficienza mentale e del benessere psicologico si sono dimostrati adeguati. La maggior parte delle persone ha aderito al progetto per stimare il proprio livello di benessere della memoria, alcuni erano particolarmente preoccupati della possibilità di incorrere in un quadro patologico come la demenza e si aspettavano informazioni in merito. Tutti erano desiderosi di saperne di più sul funzionamento della memoria e dell'attenzione e sul significato e il peso che potevano avere eventuali dimenticanze o distrazioni. I partecipanti si sono dimostrati entusiasti dell'iniziativa e desiderosi che ci fosse una continuazione, sia nei termini di allargare l'iniziativa ad una maggiore utenza possibile, sia nei termini di dare una continuazione alla fase di valutazione, con interventi di potenziamento sia della memoria che del benessere psicologico percepito.

Nei diversi mesi di attività, da fine novembre 2008 a giugno metà luglio 2009, c'è stato un crescendo di richieste. Ritengo che la causa principale di questo andamento sia stata la pubblicità: inizialmente è mancata una divulgazione capillare dell'iniziativa che non ha permesso alla popolazione di venire a conoscenza di tale progetto. Una serie di articoli sui quotidiani più importanti ha permesso poi di divulgarla in modo più ampio. Molte delle persone che hanno aderito all'iniziativa hanno detto di non averne saputo nulla finché non hanno letto l'articolo sul giornale o qualcuno glielo ha fatto sapere, infatti ha funzionato molto bene anche il passa-parola. Questo è ovviamente un aspetto importante che andrà riconsiderato e riformulato per un'eventuale prossima riedizione dell'iniziativa. Per quanto riguarda la sede, la sala consiliare di quartiere, non ci sono stati grossi problemi, ma potendo scegliere, sarebbe preferibile una sala più piccola, che favorisca la riservatezza e il silenzio necessario per la buona esecuzione delle prove.



CENTRO STUDI **ALVISE CORNARO**

Studi e ricerche sull'invecchiamento dell'uomo

Presidente: Clelia Tabacchi Sabella

Quartiere 5 - Referente dott.^{ssa} Elena Rubini

L'affluenza del quartiere è stata inferiore rispetto alle aspettative iniziali e rispetto agli altri quartieri della città. Le persone che hanno aderito sono state principalmente anziani che frequentano le attività, il centro sociale (laboratorio di pittura, corso di inglese, biblioteca...) e che quindi conoscevano già la sede del progetto. Per la maggior parte sono venuti a conoscenza del progetto grazie al passa-parola, ai volantini presenti nel centro e all'invio da parte del bibliotecario del centro stesso. Sono stati instaurati rapporti inoltre con la responsabile dell'"Associazione Agorà" (con sede vicino al centro polivalente), che si occupa di progetti di sviluppo delle iniziative sulla popolazione anziana (alfabetizzazione informatica, organizzazione di eventi informatici..), la quale ha inviato alcune persone per la valutazione delle abilità cognitive e del benessere.

Tutti gli anziani coinvolti sono rimasti molto soddisfatti dell'iniziativa (vedi questionari di gradimento) e hanno manifestato molto interesse e curiosità nell'approfondire le conoscenze sull'invecchiamento e la memoria.

Quartiere 6 - Referente dott.^{ssa} Anna Getrevi

Per quanto riguarda il Quartiere 6, l'affluenza è stata buona così come il grado di soddisfazione di chi ha partecipato al progetto.

Si è presentata circa una trentina di persone, tre cui molte coppie e numerose persone sotto i 65 anni. Chi ha partecipato al progetto non solo si è dimostrato interessato alla valutazione del proprio stato mentale, ma ha spesso espresso l'esigenza di essere informato relativamente ai processi di invecchiamento normale e patologico. Molte persone hanno richiesto la valutazione proprio avendo esperienza di parenti, più o meno vicini, con serie difficoltà legate all'invecchiamento patologico.

L'obiettivo principale di chi ha partecipato all'iniziativa sembra quindi essere stato l'informazione e la prevenzione.

La richiesta più frequente ricevuta a fine valutazione è stata quella di poter ripetere nel tempo l'iniziativa e di avere dei riferimenti per eventuali sostegni.

Da un punto di vista logistico, si auspica in futuro di poter usufruire di un locale più adeguato per favorire tale attività e la partecipazione di over 50enni.

Lab-I - Referente dott.^{ssa} Ramona Chiarini

Il Lab-I (Servizio e Laboratorio di ricerca e formazione in Psicologia dell'Invecchiamento) dell'Università di Padova, è stata sede del progetto "Vivere a lungo, vivere con successo".

Il progetto è cominciato a novembre 2008 e si è concluso a metà luglio 2009. L'inizio non è stato dei più promettenti e il progetto faticava a decollare. Probabile causa di tale andamento è stata una pubblicità poco efficace, infatti, grazie a una serie di articoli pubblicati su alcuni quotidiani e il passaparola di chi aveva già partecipato all'iniziativa, le richieste hanno avuto una forte impennata.

L'afflusso al Lab-I è stato buono. La maggior parte dei partecipanti ha aderito all'iniziativa spinti dalla curiosità di valutare "lo stato di salute" cognitivo e, in modo particolare, della memoria. La motivazione sottostante è stata da un lato la preoccupazione per dimenticanze, distrazioni, momenti di blocco, momenti di difficoltà emotiva, che quotidianamente riscontravano nella loro vita, e dall'altro lato il desiderio di avere più informazioni sul funzionamento cognitivo in generale, su possibili strategie per affrontare l'invecchiamento in un'ottica positiva, ma anche capire le cause di un invecchiamento patologico.



CENTRO STUDI **ALVISE CORNARO**

Studi e ricerche sull'invecchiamento dell'uomo

Presidente: Clelia Tabacchi Sabella

Nonostante il Lab-I non fosse una sede di quartiere tutti i partecipanti si sono dimostrati entusiasti del progetto e soddisfatti dell'ubicazione della sede stessa. Inoltre, tutti hanno manifestato il desiderio di dare continuazione a tale iniziativa con percorsi sia di valutazione ma anche di intervento e potenziamento sia della memoria che del livello di benessere percepito.

Padova, 8 luglio 2009

La Presidente
Clelia Tabacchi Sabella

Rossana De Beni -----

Renzo Scortegagna -----

Erika Borella -----

Università degli Studi di Padova