



MITGETRAGEN VON:



AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE

# SANI PER LA VITA

Un progetto di promozione della salute  
nell'invecchiamento

Evento Invecchiamento attivo in Alto Adige del 22.09.2023

Reinhard Mahlknecht Cooperativa Abitare nella terza età

[reinhard.mahlknecht@wk-cb.bz.it](mailto:reinhard.mahlknecht@wk-cb.bz.it)

# Sani per la vita: concetto e iniziativa



## IL PROGETTO "SANI PER LA VITA" SI BASA SU UNO STUDIO DELL'UNIVERSITÀ DI MEDICINA DI VIENNA

Lo studio (2013 - 2016, responsabile del progetto: Prof. Dr. Thomas Dorner) ha dimostrato che partner volontari, formati in ambito sanitario, sono in grado di migliorare significativamente lo stato di salute e la qualità della vita di persone fragili o fisicamente indebolite.

## DEBOLEZZE FISICHE IN ETÀ AVANZATA

Attualmente in Alto Adige vivono circa 98.000 persone di età superiore ai 65 anni, il 75% delle quali soffre di una o, con l'avanzare dell'età, di più malattie croniche. Ciò significa un aumento del rischio di perdere l'indipendenza. C'è un aumento del rischio di caduta, un aumento dei ricoveri ospedalieri e, in alcuni casi, dei ricoveri nelle case di cura.

## TRASFERIMENTO IN ALTO ADIGE

Con il sostegno del Wiener Hilfswerk, attraverso della cooperativa «Abitare nella terza età» e il finanziamento della Ripartizione Politiche Sociali/Ufficio per gli Anziani e i Distretti Sociali.

# Sani per la vita: l'offerta



## VUOI PIÙ FORZA PER LA VITA DI TUTTI I GIORNI?

La Cooperativa «Abitare nella terza età» si avvale di partner sanitari volontari qualificati per la realizzazione del programma sanitario. Tali partner fanno visite gratuite a domicilio e istruiscono le persone per fare un semplice allenamento. Danno anche consigli nutrizionali per aumentare la forza muscolare.

## VUOI ALLENARTI?

Il tuo partner per la salute ti farà visita due volte a settimana per i primi tre mesi. Dopodiché, vi allenerete insieme una volta alla settimana per altri sei mesi. Siete invitati a continuare ad allenarvi con il vostro partner per la salute anche in seguito.

***Attenzione: le visite dei partner sanitari non sostituiscono la terapia!***

### ***I VOSTRI REQUISITI***

- Età minima 60 anni
- Vivete in Alto Adige
- Vivete nel vostro appartamento, non in una residenza per anziani o in una casa di cura

# Salute per la vita: i volontari



## VUOI DIVENTARE UN PARTNER PER LA SALUTE?

La Cooperativa «Abitare nella terza età» è alla ricerca di persone dai 50 anni in su che, dopo aver svolto una specifica formazione, vogliano andare a casa delle persone anziane, fare con loro degli esercizi e dare loro consigli nutrizionali. Cogli l'occasione per migliorare al contempo anche la tua forma fisica e ricevere preziosi consigli!

## L'IMPEGNO DEL LAVORO DI VOLONTARIATO

2 visite a settimana (circa 1,5 ore) per un periodo di 3 mesi, poi un incontro settimanale per altri 6 mesi. Se siete interessati, naturalmente, siete invitati a rimanere più a lungo.

# Salute per la vita: i volontari



## QUESTO È CIÒ CHE DESIDERIAMO DA TE

- Partecipazione a 4 sessioni di formazione di tre ore ciascuna
- Empatia e volontà di adattarsi alle circostanze di vita di una persona anziana

## COSA TI OFFRIAMO

- Assicurazione responsabilità civile e infortuni
- Seminari gratuiti di formazione continua
- Scambio di esperienze e supervisione

# Sani per la vita: la rete

- Coordinamento da parte della cooperativa „Abitare nella terza età“
- Contatti e selezione delle persone anziane da parte del KVW
- Coordinamento e accompagnamento die volontari da parte della Croce Bianca
- Collaborazione di fisioterapisti e nutrizionisti



# Sani per la vita: uno sguardo al primo anno di progetto 2022-2023



- 15 partner sanitari e 16 anziani hanno completato il progetto
- Elevato livello di soddisfazione da parte di tutte le parti coinvolte
- La maggior parte delle persone coinvolte vorrebbe che l'offerta continuasse
- Per molti partner sanitari, il progetto è stato un'introduzione al volontariato
- Lo sforzo di coordinamento non è insignificante e deve essere garantito un supporto costante ai volontari
- Le tappe temporali sono importanti per mantenere il carattere individuale del progetto

# Sani per la vita 2.0: prospettive 2023 – 2024



- Prosecuzione dell'offerta per anziani del progetto 2022 - 2023
- Creazione dell'offerta per altri 40 "tandem"
- Sviluppo di programmi di formazione e sviluppo
- Implementazione sperimentale di tecnologie digitali (in particolare tablet per risparmiare tempo per il coinvolgimento dei fisioterapisti)
- Sviluppo di materiale didattico (manuali, videoclip, ecc.)
- **Creazione dei presupposti per consolidare questo progetto/offerta e renderlo accessibile a un gruppo target più ampio con vari partner**



# GRAZIE!

- ai volontari e alle volontarie per il loro tempo e la loro dedizione
- alle persone anziane e ai familiari per la loro fiducia
- alla Ripartizione Politiche Sociali / Ufficio Anziani e distretti sociali per la promozione e il sostegno