



Volume 2
Digitalizzazione

BASI ED ESEMPI PRATICI

INVECCHIARE IN SALUTE – PROMOZIONE DELLA SALUTE DELLE PERSONE ANZIANE IN SVIZZERA



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP



Konferenz der kantonalen Gesundheits-
direktorinnen und -direktoren
Conférence des directrices et directeurs
cantonaux de la santé
Conferenza delle direttrici e dei direttori
cantionali della sanità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Invecchiare in salute con l'aiuto della digitalizzazione

Le applicazioni e gli accessi digitali schiudono nuove possibilità per mantenere e promuovere la salute fisica, psichica e sociale in età avanzata. Semplificano la vita quotidiana degli anziani, li incentivano ad adottare uno stile di vita sano, offrono loro nuove opportunità di informazione e di contatto e li coinvolgono in vari modi con il loro format ludico. Per i professionisti, la digitalizzazione crea nuove possibilità di accesso e approcci innovativi, assicura un collegamento ottimizzato delle offerte e semplifica la registrazione dei dati. La digitalizzazione è anche una leva importante per affrontare le sfide del nostro sistema sanitario: contribuisce a rendere la sanità accessibile a tutti e a contenere l'aumento dei costi.

Il campo di impiego delle tecnologie digitali nella promozione della salute in età avanzata è molto ampio e va dall'accesso alle informazioni sanitarie, alle app per la salute, ai programmi di attività fisica e alle possibilità di contatto sociale e di networking fino agli esercizi di attivazione cognitiva, alle visite mediche virtuali e ai sistemi di sostegno a domicilio.

Queste possibilità non vengono però utilizzate da tutte le persone anziane. Anche se negli ultimi anni l'uso di Internet in Svizzera è aumentato in tutte le fasce di età, solo il 70 per cento degli over 65 lo utilizza. Tra le persone con più di 80 anni, la percentuale scende al 45 per cento. Oltre all'età, anche il livello di istruzione, il reddito e in una certa misura anche il genere influenzano la scelta di utilizzare o meno la rete. Queste cifre non indicano se le persone che usano Internet, cosiddetti onliner, si servono anche di app e altre applicazioni digitali o se si limitano a consultare informazioni su Internet e a inviare e-mail. Inoltre, non sono disponibili dati che mostrano in che misura le applicazioni digitali sono utilizzate per promuovere la salute. Le dichiarazioni degli anziani riportate in questa pubblicazione evidenziano come l'utilizzo di applicazioni digitali abbia molte sfaccettature, proprio come l'invecchiamento.

La digitalizzazione comporta però anche nuove sfide, tra cui il rischio di un divario digitale che rafforza le disuguaglianze sociali e sanitarie già esistenti. Per promuovere le pari opportunità e raggiungere le persone che non usano Internet servono offerte analogiche complementari come pure offerte che promuovono le competenze di utilizzo, tra cui caffè digitali, offerte di prossimità, progetti intergenerazionali e corsi. Il coinvolgimento degli anziani nello sviluppo di strumenti digitali può aumentarne la facilità d'uso e, di rimando, l'attrattiva.

D'altro canto, la digitalizzazione può generare nuove vulnerabilità. L'utilizzo dei media digitali può per esempio portare all'isolamento sociale o indurre comportamenti eccessivi. Altre sfide concernono la protezione dei dati o la capacità di distinguere tra fonti di informazione affidabili e fonti non affidabili.

È fondamentale che gli anziani possano scegliere tra offerte digitali e offerte analogiche e che siano sensibilizzati in merito alle opportunità ma anche ai pericoli e ai limiti della digitalizzazione. Inoltre, è essenziale che anche per le offerte digitali vi sia sempre la possibilità di un contatto personale. I professionisti e i soggetti moltiplicatori svolgono quindi un ruolo fondamentale sotto molti punti di vista. Questa pubblicazione si rivolge proprio a loro nell'intento di fornire una panoramica delle basi e dei risultati della ricerca e della pratica, di sensibilizzare sugli sviluppi attuali nonché di fungere da fonte di ispirazione e di ausilio nel loro lavoro.



David Hess-Klein
Collaboratore scientifico, Ufficio federale della
sanità pubblica UFSP, unità di direzione Prevenzione
e assistenza sanitaria

Obiettivo e focus della serie di opuscoli «Invecchiare in salute»

La serie di opuscoli «Invecchiare in salute» mira a rafforzare e a sviluppare la promozione della salute e la prevenzione della popolazione anziana in Svizzera. Si focalizza su principi fondamentali e su temi attuali della promozione della salute in età avanzata, sintetizza basi e tendenze, formula raccomandazioni per i professionisti e propone una panoramica di esempi pratici e di pubblicazioni.

Pur rivolgendosi in primo luogo ai professionisti, gli opuscoli costituiscono una fonte di informazione per i decisori politici e per le persone anziane interessate. Tra le basi strategiche importanti vi sono la risoluzione delle Nazioni Unite che proclama il 2021–2030 «Decennio ONU dell'invecchiamento in buona salute», la Strategia nazionale «Salute2030», la strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili (Strategia MNT) e la Strategia nazionale Dipendenze.

Il secondo volume della serie si concentra sulla questione di sapere in che modo la digitalizzazione può sostenere e promuovere la salute e il benessere degli anziani e si sofferma sulle sfide comportate dalla trasformazione digitale. La pubblicazione si focalizza sulle persone anziane autosufficienti, ossia che non hanno bisogno di assistenza, senza entrare nel merito degli sviluppi legati all'intelligenza artificiale.

Indice

La parola agli anziani	6
<small>Basi</small>	
Gestire la trasformazione digitale in modo proattivo	8
Presenza del digitale nella vita degli anziani	10
Importanza della digitalizzazione per un invecchiamento in salute	12
Rischi e sfide della «digitalizzazione a tappeto»	14
Consigli per favorire l'inclusione digitale degli anziani	16
<small>Esempi pratici</small>	
Esempi di spunto dalla Svizzera	19
Pubblicazioni e informazioni	40

La parola agli anziani: utilizza applicazioni o altri strumenti digitali per la salute?

«Non utilizzo né applicazioni né altri strumenti digitali per la salute perché non ne ho bisogno. Preferisco ricorrere alle mie «applicazioni per la salute», per esempio esercizi muscolari in palestra, escursioni in montagna, giri in bici e lo sci in inverno. A volte in compagnia di figli e nipoti, altre da solo. Ascolto il mio corpo e finché posso continuare così, va bene».

Josef Huwiler, 75 anni, Cham

«Mi preoccupo spesso della protezione della mia sfera privata e della sicurezza dei miei dati personali. Del resto, sono consapevole che la tecnologia è molto complessa e al di là delle mie capacità. Per prudenza, non ho quindi ancora provato strumenti digitali per la salute. Quando chiedo aiuto, mio nipote mi aiuta sempre con pazienza».

Anna, 91 anni

«Il corso mi ha permesso di capire come scaricare un'app in sicurezza e trovare le risposte alle mie esigenze. Per esempio, quando esco in bici uso due app che mi permettono di variare gli itinerari. Ho anche scaricato l'app Ecco SOS che mi permette di chiamare direttamente i soccorsi in caso di incidente e di farmi geolocalizzare.»

Signora Jaccard, 78 anni, Val-de-Ruz

«Ho scoperto l'app Salute del mio iPhone con il contapassi che utilizzo quando cammino, poi posso consultare dati importanti sulla mia salute e, in caso di urgenza, chiamare direttamente i miei familiari. Sono entusiasta di averla scoperta e di saperla utilizzare.»

Signora Merat, 82 anni, Neuchâtel

«Per molti anni, quando avevo un'attività professionale, ho utilizzato il computer, ben consapevole della sua utilità. Adesso ho 84 anni. Il telefono, il computer... i modi di comunicare sono generalmente cambiati. Fino a un certo punto cerco di adattarmi. Sono obbligata a farlo. Altrimenti temo di non essere più capace di mantenere vivo il contatto con la società, come sono abituata a fare. Sfortunatamente questo senso di disagio non è compensato dalle sorprese interessanti che la moderna tecnologia mi sa offrire ogni tanto.»

Marylise Klein, 84 anni, Losanna

«Possiedo uno smartwatch con contapassi e mi sono posto l'obiettivo di fare almeno 10 000 passi al giorno. Usare questo strumento mi rassicura e mi stimola a raggiungere l'obiettivo quotidiano. Ogni giorno faccio movimento all'aria aperta per due o tre ore: faccio passeggiate, vado in montagna, a nuotare nel lago vicino a casa o esco con la bici elettrica».

Karl, 83 anni

«Utilizzo il contapassi. Quando cammino molto, mi concedo una ricompensa in base a quello che indica il dispositivo. Quando faccio delle escursioni, ricorro all'applicazione SvizzeraMobile, che mi permette di orientarmi se sbaglio strada. Se ho domande che riguardano la salute, cerco su Google. Non conosco altre applicazioni».

Signora Müller, 79 anni, Erlinsbach AG

«Gli strumenti digitali influiscono positivamente sulla mia vita. Mi permettono di accedere facilmente a informazioni riguardanti la salute, di tenere il controllo dell'attività fisica e addirittura di comunicare con il medico senza dover uscire di casa. Tutto questo mi aiuta a monitorare meglio il mio stato di salute e a occuparmi attivamente del mio benessere. Non è però sempre facile trovare le migliori applicazioni e informazioni attendibili».

Hans, 66 anni

«Buona domanda! Finora non ho mai utilizzato applicazioni specifiche per la salute. A dire il vero, non mi sono mai nemmeno chiesto quali fossero. Forse perché, quale allenatore di pallavolo, sono abituato a metodi di allenamento piuttosto convenzionali. Per tutti gli altri aspetti utilizzo volentieri le nuove tecnologie. Per esempio, per le escursioni in montagna consulto una mappa digitale su smartphone».

Marcel Giger, 70 anni, Erlinsbach SO

Gestire la trasformazione digitale in modo proattivo

Un numero crescente di strategie rilevanti per la popolazione anziana affronta il tema della trasformazione digitale. Di seguito ne è riportata una selezione a diversi livelli.

A prescindere che abbiano una portata internazionale, nazionale, cantonale o comunale, le strategie rilevanti per gli anziani mirano a garantire al maggior numero possibile di persone la possibilità di beneficiare della trasformazione digitale e di sfruttarne le opportunità. Allo stesso tempo, è necessario ridurre i rischi al minimo. Questa pubblicazione si concentra sulla promozione della salute della popolazione anziana. La selezione di strategie riportata di seguito è piuttosto ampia perché, da un lato, vuole mostrare gli sviluppi in atto in ambiti tematici affini e le diverse priorità e, dall'altro, perché non ci sono molte strategie che affrontano specificamente la trasformazione digitale e la promozione della salute in età avanzata.

Strategia internazionale

Le finalità del Decennio ONU dell'invecchiamento in buona salute (2021-2030) riguardanti la transizione digitale sono state concretizzate. Nel 2021 la Giornata internazionale delle persone anziane istituita dalle Nazioni Unite è stata dedicata all'equità digitale per tutte le età e ha evidenziato la necessità di permettere agli anziani di accedere e di partecipare al mondo digitale.

Esempio dalla Germania

Con la pubblicazione dell'ottavo rapporto sugli anziani (in tedesco), è stato avviato in Germania un dibattito sociale per capire come le persone anziane vogliono vivere nell'era digitale. Sono stati presi in considerazione sei ambiti di vita e campi d'azione importanti per questa fascia di popolazione:

- alloggio;
- mobilità;
- integrazione sociale;
- salute;
- cure;
- vita di quartiere.

Esempi a livello nazionale

La strategia di politica sanitaria 2020–2030 del Consiglio federale annovera la trasformazione tecnologica e digitale tra le quattro sfide più urgenti. Per utilizzare i dati sanitari e le tecnologie, l'UFSP e l'UST hanno elaborato il programma DigiSanté, che verte in particolare sull'assistenza sanitaria e sfrutta le sinergie con la cartella informatizzata del paziente. Il programma, che verrà attuato a partire dal 2025, prevede un coordinamento costante con le misure di attuazione della strategia Svizzera digitale.

Attraverso progetti modello, l'Ufficio federale dello sviluppo territoriale ARE promuove una serie di idee innovative. Tra i temi prioritari del periodo programmatico 2020–2024 figura quello della digitalizzazione. I cinque progetti selezionati cercano soluzioni per sfruttare le opportunità offerte dalla digitalizzazione per garantire il servizio universale nelle zone periferiche e urbane.

Esempi cantonali

Nelle linee guida per anziani del Cantone di San Gallo (in tedesco) la digitalizzazione e le nuove tecnologie figurano come ambito di intervento distinto e sono associate al principio di assistenza sanitaria adeguata e promozione della salute per tutti. L'obiettivo è supportare la prevenzione e l'assistenza sanitaria sfruttando le possibilità offerte dalla digitalizzazione e le nuove tecnologie.

Nelle linee guida per anziani del Cantone di Basilea Campagna (in tedesco) la promozione della salute e la prevenzione assumono un ruolo centrale e fungono da filo conduttore per tutti i singoli campi di intervento. Nel campo di intervento 1 (partecipazione, rapporti intergenerazionali e digitalizzazione), per esempio, uno degli obiettivi stabiliti è sensibilizzare gli anziani in merito agli aspetti positivi della digitalizzazione in modo che ne conoscano le opportunità e i pericoli.

Nelle linee guida per anziani del Cantone di Lucerna (in tedesco) la transizione digitale trova spazio praticamente in tutti i campi di intervento. Nel settore della formazione, per esempio, è stato definito il principio secondo cui gli anziani utilizzano i media digitali in base alle loro convinzioni e alle loro possibilità.

Nel Cantone Ticino la digitalizzazione del settore sanitario è un elemento importante della pianificazione integrata 2021–2030 delle prestazioni definite dalla legge concernente il promovimento, il coordinamento e il finanziamento delle attività a favore delle persone anziane e dalla legge sull'assistenza e cura a domicilio. Il documento strategico di riferimento propone tra l'altro di creare un piano d'azione per la digitalizzazione e di aumentare l'accettazione degli ausili tecnologici da parte della popolazione.

Esempi a livello di città e di Comuni

La strategia per anziani della Città di Zurigo (in tedesco) definisce la digitalizzazione e le nuove tecnologie come uno dei tre temi trasversali: le nuove tecnologie devono essere utilizzate per promuovere l'autonomia, la sicurezza e la partecipazione in età avanzata.

Nelle linee guida per anziani dell'Alto Emmental (in tedesco) i media digitali sono menzionati in particolare in relazione al campo di intervento: informazione, coordinamento e comunicazione.

Esempi di ONG

Pro Senectute Svizzera insegna alle persone anziane a utilizzare le nuove tecnologie dell'informazione. Offre corsi e informazioni a coloro che non hanno accesso a Internet in modo che non vengano emarginati dalla vita sociale. Monitora le trasformazioni in atto nel mondo digitale e si mobilita se comportano eccessive difficoltà per gli anziani. Si impegna affinché le persone più in là con gli anni dispongano di offerte alternative e sufficiente tempo per la fase di transizione digitale.

La digitalizzazione è una delle cinque linee guida strategiche di Promozione Salute Svizzera. Grazie alla digitalizzazione i servizi esistenti vengono connessi più strettamente fra loro e sono forniti in maniera più trasparente ed efficiente. Al tempo stesso evolvono nuove forme di promozione della salute e di prevenzione. Promozione Salute Svizzera sostiene lo sviluppo di soluzioni digitali accertandosi che queste possano essere connesse fra loro (interoperabilità dei sistemi).



Responsabile di progetto Serie di opuscoli «Invecchiare in salute», Direttrice di Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

Presenza del digitale nella vita degli anziani

Le tecnologie dell'informazione e della comunicazione sono importanti per informarsi e coltivare i contatti sociali nella vita quotidiana. Tuttavia, le persone anziane vi ricorrono poco frequentemente.

Per i giovani di oggi la presenza del digitale è del tutto normale. Pagare alla cassa o monitorare il proprio stato di salute con lo smartphone fa parte della loro quotidianità. Il discorso cambia per gli over 65, che non sono cresciuti con queste tecnologie e quindi hanno meno familiarità. Gli studi mostrano, per esempio, che in Europa solo il 53 per cento delle persone con più di 50 anni utilizza Internet (König & Seifert, 2020). Sebbene i dati dell'Ufficio federale di statistica mostrino negli ultimi decenni un aumento dell'uso di Internet in tutte le fasce di età, il tasso di utilizzo tra gli over 65 in Svizzera non supera il 70 per cento, mentre quello tra gli under 65 si situa al 97 per cento (UST, 2022). Se tra le persone di età compresa tra i 65 e i 79 anni la percentuale di chi utilizza le tecnologie dell'informazione e della comunicazione come Internet si attesta pur sempre all'85,8 per cento, la percentuale scende al 45 per cento tra gli over 80 (Seifert, 2022).

Uso delle tecnologie in età avanzata

Le moderne tecnologie, come i promemoria per i medicinali nello smartphone, possono essere un valido aiuto nella vita di tutti i giorni. Tuttavia, alcuni studi hanno evidenziato che molto spesso le persone in età avanzata non dispongono delle competenze di utilizzo necessarie. A volte non vedono alcun vantaggio diretto nell'uso di queste tecnologie e preferiscono continuare ad affidarsi a soluzioni analogiche, per esempio il contatto diretto (Seifert, 2022). In età avanzata, le capacità fisiche e cognitive possono cambiare rendendo difficile l'uso delle nuove tecnologie. Possono subentrare anche limitazioni di tipo sociale o finanziario oppure timori verso la tecnologia. Uno studio svizzero (Seifert, 2022) condotto su un periodo di dieci anni (2010–2020) fornisce un quadro attendibile delle attuali tendenze di utilizzo tra le persone a partire dai 65 anni. Secondo lo studio, nel decennio considerato oltre il 90 per cento degli intervistati ha guardato la televisione, ha ascoltato la radio e/o ha utilizzato il telefono fisso. La situazione è diversa per quanto riguarda l'uso di smartphone e tablet. Se dieci anni fa erano pochi gli anziani che utilizzavano queste tecnologie, nel 2020 la percentuale è balzata al 63,7 per cento per gli smartphone e al 40 per cento per i tablet. Nel caso dei tablet, si osserva inoltre una discrepanza tra i sottogruppi: tra le persone di età compresa tra 65 e 79 anni il 75,2 per cento possiede uno smartphone e il 47,3 per cento un tablet, mentre tra chi ha 80 anni e oltre le percentuali scendono rispettivamente al 34,6 e al 21,9 per cento.

«I giovani, ma sempre più spesso anche gli anziani, vivono in un mondo in cui le tecnologie digitali odierne sono parte integrante della loro vita quotidiana».

Seifert, 2022

Fonti:

Ufficio federale di statistica UST (2022): *Internetzugang der Haushalte 2002-2021*.

König, R., & Seifert, A. (2020): From Online to Offline and Vice Versa: Change in Internet Use in Later Life Across Europe. *Frontiers in Sociology*, 5(4), 1–12.

Seifert, A. (2022): Digitale Transformation in den Haushalten älterer Menschen. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 55(4), 305–311.

Diversità di utilizzo e ostacoli

Le ragioni principali che spingono gli anziani a non utilizzare Internet sono le preoccupazioni legate alla sicurezza e l'eccessiva complessità che attribuiscono alle tecnologie digitali. Spesso chiedono ad altre persone di cercare per loro informazioni su Internet oppure non ritengono necessario utilizzare Internet perché possono ricorrere a soluzioni analogiche (p. es. sportelli bancari o contatto personale). Si osserva una grande eterogeneità nel modo di fruizione. Non tutte le persone che utilizzano Internet ne fanno un uso intensivo (60,4%). Alcuni lo usano occasionalmente (36%) o raramente (3,6%). Quasi la metà di chi non lo usa (46,8%) ha un'opinione negativa di Internet o mostra disinteresse. Molti di loro hanno però anche un atteggiamento positivo (35,5%) o quanto meno ambivalente (17,7%). Sono proprio le persone con un atteggiamento positivo a rappresentare il gruppo target ideale per le offerte di formazione.

«Anche se la trasformazione digitale sta avanzando, sussistono disparità nell'uso delle tecnologie».

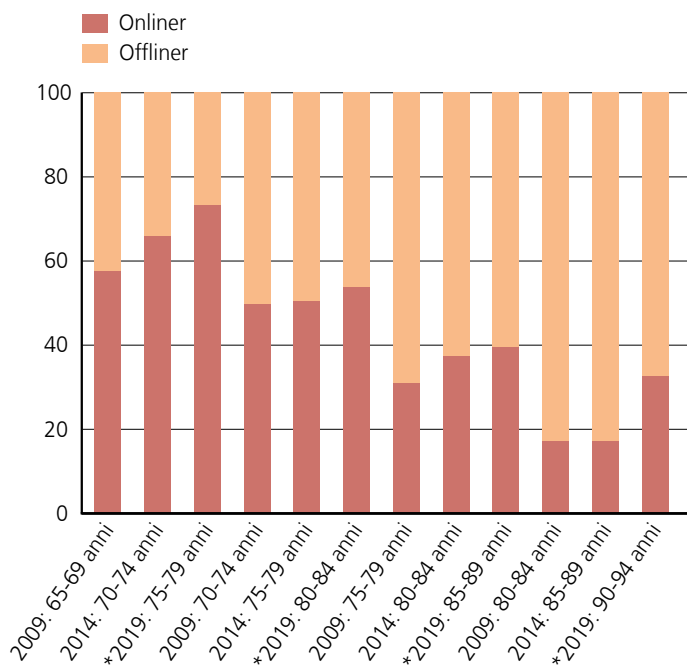
Seifert, 2022

Divario digitale

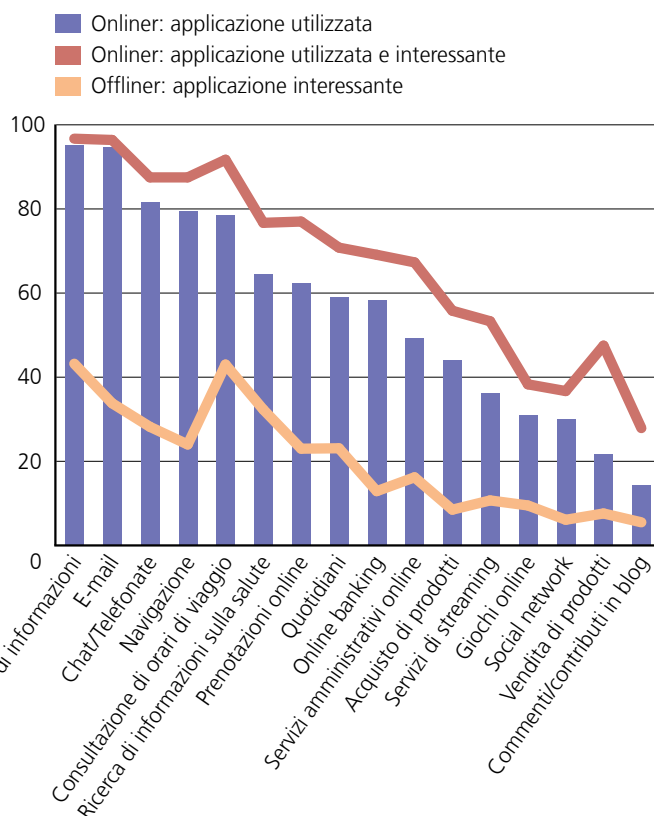
Nella nostra società l'uso della tecnologia pervade sempre più la vita quotidiana. Questo non significa che tra dieci o vent'anni il divario digitale tra giovani e anziani sarà completamente scomparso. Infatti, nei prossimi anni la nostra vita sarà influenzata dall'avvento di nuove tecnologie oggi sconosciute (intelligenza artificiale). Dato che il gruppo di chi non usa Internet (offliner) è eterogeneo sul piano delle caratteristiche distintive e dell'atteggiamento verso Internet, le offerte e gli interventi dovrebbero sempre considerare soluzioni mirate per il gruppo target o, meglio ancora, soluzioni individuali.



Alexander Seifert
Collaboratore scientifico, Scuola di lavoro sociale della Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale



Frequenza di utilizzo di Internet in funzione dell'età (campione ponderato)



Applicazioni Internet utilizzate dagli onliner e interessanti per gli offliner

Fonte:

Pro Senectute Svizzera (2020). Studie III, Digitale Senioren 2020. Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien durch Personen ab 65 Jahren in der Schweiz (in tedesco e francese)

Importanza della digitalizzazione per un invecchiamento in salute

Quali opportunità offre la digitalizzazione per un invecchiamento in salute? Attualmente se ne possono identificare cinque fondamentali.

Accesso alle informazioni che riguardano la salute e la sua promozione

La digitalizzazione consente di accedere più facilmente a una grande quantità di informazioni che riguardano la salute. Per esempio, attraverso piattaforme online e app per la salute gli anziani possono accedere in qualsiasi momento a informazioni e ausili pratici che promuovono un'alimentazione sana e l'attività fisica, mentre attraverso siti web di natura medica possono accedere a misure di prevenzione o di gestione delle malattie. Queste conoscenze facilmente disponibili permettono di fare scelte informate nell'ottica di uno stile di vita sano e aiutano a modificare il proprio comportamento e le proprie abitudini.

Telemedicina

La telemedicina consente agli anziani di ricevere consulenze e trattamenti medici comodamente da casa. I teleconsulti (video) con personale medico e il monitoraggio a distanza di pazienti con malattie croniche permettono la somministrazione più efficiente di trattamenti e terapie farmacologiche, senza che gli anziani debbano recarsi ripetutamente in ospedale o nello studio medico. Questo favorisce l'autonomia e la qualità di vita in età avanzata e riduce i costi di cura e assistenza. La digitalizzazione sta quindi diventando un fattore di successo determinante per il sistema sanitario.

«La digitalizzazione può contribuire a promuovere la partecipazione sociale degli anziani».

Wang et al., 2020

Monitoraggio della salute e diagnosi precoce

I nuovi dispositivi mobili consentono il monitoraggio continuo di parametri vitali come la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e la glicemia. In questo modo è possibile individuare precocemente un'evoluzione negativa e adottare per tempo le misure necessarie.

«L'accesso a informazioni sanitarie complete aiuta le persone a fare scelte informate e a mantenere uno stile di vita sano».

Smith et al., 2020

Salute cognitiva

La digitalizzazione offre numerose possibilità di stimolare la mente e allenare il cervello. Le applicazioni mobili e le piattaforme online offrono giochi, indovinelli ed esercizi di memoria per mantenere e migliorare le capacità cognitive. Già oggi la realtà virtuale viene utilizzata nella riabilitazione per ripristinare le funzioni cognitive e allenare la memoria.

Partecipazione sociale

La solitudine e l'isolamento sociale sono problemi diffusi nella nostra società e si accentuano con l'avanzare dell'età. La digitalizzazione può rivelarsi un valido alleato per promuovere la partecipazione sociale. Le piattaforme online e i social network agevolano infatti gli scambi con familiari, amici o persone che condividono gli stessi interessi. Le videoconferenze aiutano a rafforzare i contatti personali e a mantenere i legami affettivi, soprattutto quando gli incontri di persona sono o diventano difficili. Le comunità virtuali permettono inoltre di condividere interessi e hobby e magari anche di instaurare nuove relazioni. La digitalizzazione facilita agli anziani la partecipazione alla vita sociale, incoraggia la condivisione, la messa in rete e la partecipazione attiva, il che a sua volta può migliorare la loro salute mentale e la qualità di vita.

Sfruttare il potenziale e riconoscere i pericoli

Nel complesso, la digitalizzazione offre un enorme potenziale per promuovere un invecchiamento in salute e aiutare gli anziani a condurre una vita realizzata e attiva. In questo senso, è particolarmente importante riconoscere le sfide che la trasformazione digitale comporta. Da un lato, vi è il rischio che gli anziani si isolino sempre più dal mondo reale e trascurino i contatti personali. È quindi necessario trovare il giusto equilibrio tra l'uso delle piattaforme e i contatti digitali da un lato e le interazioni personali dall'altro. Il divario digitale rappresenta un pericolo anche perché può escludere dai benefici della digitalizzazione gli anziani che hanno risorse finanziarie limitate o che non hanno accesso ai dispositivi digitali. È importante garantire a tutti gli anziani l'accesso ai vantaggi della digitalizzazione e prendere in considerazione i loro bisogni.



Peter Burri Follath
Responsabile Comunicazione,
Pro Senectute Svizzera

Fonti:

Smith, A. C., et al. (2020). The Digital Divide Among Low-Income Homebound Older Adults: Internet Use Patterns, eHealth Literacy, and Attitudes Toward Computer/Internet Use. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11).

Wang, Q., et al. (2018). Online Communication and Social Well-Being: How Facebook, WeChat, and QQ May Influence Social Capital Among College Students in China and the United States. *Computers in Human Behavior*.

Rischi e sfide della «digitalizzazione a tappeto»

Gli strumenti digitali comportano rischi in termini di disparità di opportunità, esclusione sociale, maggiore dipendenza dalla propria rete sociale e mancanza di accesso alle informazioni sanitarie.

Gli strumenti digitali (app per la salute, siti Internet di informazioni mediche, portali di assicurazioni malattie ecc.) e la smaterializzazione delle prestazioni sanitarie (e-Health) possono offrire opportunità agli anziani e apportare un reale valore aggiunto in termini di salute e qualità di vita. Comportano tuttavia anche rischi, tra l'altro perché la popolazione anziana è molto diversificata. È dunque difficile creare uno strumento digitale «speciale 65+» che risponda alle esigenze di tutta questa categoria di persone. Tanto per citare un esempio, le competenze digitali di base di un'informatica di 68 anni in pensione non sono le stesse di quelle di un anziano operaio agricolo di 87 anni. Anche lo stato di salute può avere un'influenza sulla capacità di utilizzare una soluzione digitale. Per una persona di 80 anni che soffre di artrosi alle mani sarà difficile utilizzare un'app per la salute su uno smartphone o cercare su Internet esercizi di ginnastica da fare a casa. Anche il costo del materiale e degli abbonamenti può costituire un freno importante per alcune persone anziane, soprattutto per coloro che vivono vicino o al di sotto della soglia di povertà. Peraltro, gli anziani che non hanno una stretta cerchia di familiari o conoscenti in grado di aiutarli possono ritrovarsi esclusi dall'utilizzo di alcune soluzioni digitali.

Strumenti inadeguati ai bisogni e alle difficoltà degli anziani

Numerosi strumenti digitali sono sviluppati da giovani per i giovani o per gli operatori sanitari e sociali, senza essere testati o convalidati sugli anziani. Ma l'utilizzo di questi ausili tecnologici si rivela spesso più complesso della «semplice» ricerca di informazioni su Internet. Richiede la padronanza di una serie di operazioni informatiche (creazione di un account utente, definizione di una password, ricezione di un codice di autenticazione da immettere nel sistema, download di documenti ecc.) che possono risultare complicate o demotivanti per alcune persone anziane (anche per quelle che utilizzano regolarmente Internet).

«L'utilizzo di strumenti digitali per la salute si rivela spesso più complesso della «semplice» ricerca di informazioni su Internet.»

Rafael Fink

Mancanza di alternative al digitale

Continua a crescere il numero di servizi sanitari, amministrativi e delle assicurazioni malattie che cercano di diffondere l'accesso digitale alle loro prestazioni (portale clienti, tutorial ecc.), spesso senza proporre alternative analogiche, tra cui una hotline telefonica o moduli cartacei, neppure con un sovrapprezzo. Queste organizzazioni presuppongono che tutti possiedano un computer, un tablet o uno smartphone e siano capaci di servirsene, escludendo così numerosi anziani, soprattutto quelli più in là con gli anni.

«È difficile creare uno strumento digitale «speciale 65+» che risponda alle esigenze di tutta questa categoria di persone»

Delphine Roulet Schwab

Lacune nell'offerta di assistenza informatica

Esistono numerose offerte rivolte alle persone anziane in ambito informatico, ma il supporto si concentra quasi esclusivamente sulla consulenza all'acquisto e la formazione all'uso degli strumenti digitali (p. es. corsi di informatica). Sono invece pochissime le offerte di assistenza tecnica e di valutazione delle esigenze e delle competenze, sebbene questi aspetti siano altrettanto importanti per permettere un utilizzo autonomo da parte degli anziani ed evitare di sviluppare e/o accrescere una dipendenza dalla propria rete sociale o dagli operatori sanitari e sociali.

Timori per la protezione dei dati

Anche il timore che i propri dati sanitari siano divulgati e utilizzati in modo improprio costituisce un forte deterrente per alcune persone anziane. È dunque importante che gli strumenti digitali relativi alla sfera della salute garantiscano un elevato livello di sicurezza e che gli eventuali rischi incorsi siano comunicati in modo trasparente, così come le regole di prudenza da osservare.

Per mitigare questi rischi ed evitare di creare una società digitale a due velocità occorre tenere in considerazione le specificità degli anziani e dei loro bisogni, creando strumenti più facili da utilizzare e più intuitivi e mantenendo in essere alternative analogiche.



Delphine Roulet Schwab, professoressa presso la Scuola universitaria di scienze della salute La Source (HES-SO), co-responsabile di senior-lab, presidentessa di GERONTOLOGIE CH



Rafael Fink, responsabile della comunità senior-lab e collaboratore scientifico presso la Scuola universitaria di scienze della salute La Source (HES-SO)

Consigli per favorire l'inclusione digitale degli anziani

Nell'ambito dei lavori svolti da senior-lab, sono state formulate le seguenti raccomandazioni per favorire l'inclusione digitale degli anziani.

Sviluppare soluzioni digitali adatte alle esigenze

- Coinvolgere gli utenti e i beneficiari finali nel processo di ideazione, sviluppo e valutazione delle soluzioni per delineare meglio l'eterogeneità dei loro bisogni e sviluppare tecnologie che siano accettate e utilizzate.
- Considerare i limiti funzionali di alcuni anziani nell'utilizzo dei servizi digitali. È necessario soprattutto ideare interfacce intuitive adatte a problemi di vista, di udito, di manipolazione di schermi tattili.
- Utilizzare sistematicamente un linguaggio facile da leggere e comprendere (lingua facile) per diffondere le informazioni in modo da promuovere l'alfabetizzazione sanitaria e una migliore relazione terapeutica.

Favorire la diffusione e l'accettazione delle tecnologie tra la popolazione anziana

- Esporre in modo chiaro l'utilità dei servizi digitali e il loro valore aggiunto. Le persone anziane sono spesso più disponibili a utilizzare una tecnologia se possono trarne vantaggi in termini di rapporti sociali, accesso alle informazioni, autonomia e sicurezza.
- Ricorrere a una persona o un'istituzione di fiducia per proporre una nuova tecnologia e facilitarne l'accettazione. I familiari o i conoscenti, il medico curante o un referente sociale possono svolgere un ruolo fondamentale nell'adozione di una tecnologia.
- Evitare tecnologie riservate agli anziani che possono essere percepite come stigmatizzanti.

Affiancare gli anziani nell'utilizzo delle tecnologie

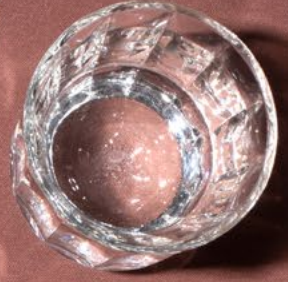
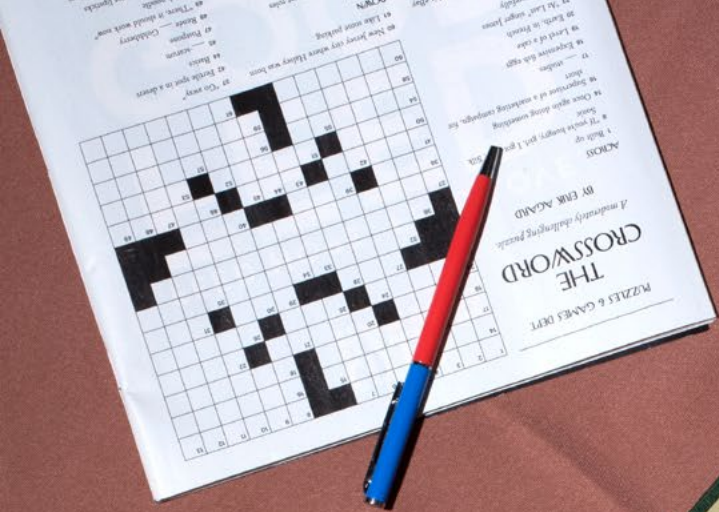
- Favorire l'apprendimento mediante la pratica di operazioni, preferibilmente a carattere ludico e intuitivo, con difficoltà progressive che stimolano la curiosità e promuovono la fiducia in sé stessi. Per instaurare un rapporto di fiducia propizio all'apprendimento occorrono competenze tecniche, ma anche sociali e pedagogiche.
- Evitare i tecnicismi e gli anglicismi. È opportuno incoraggiare l'utilizzo coerente dei termini, la ripetizione e gli esempi.
- Mobilitare familiari e conoscenti perché incoraggino l'anziano a utilizzare uno strumento digitale aiutandolo in modo informale.
- Sviluppare un'offerta di sostegno a bassa soglia nei luoghi in cui vivono gli anziani, per esempio nel corso di un pasto di quartiere o attraverso un servizio di supporto informatico gestito da un'associazione per la terza età.



Rafael Fink, responsabile della comunità senior-lab e collaboratore scientifico presso la Scuola universitaria di scienze della salute La Source (HES-SO)



Delphine Roulet Schwab, professoressa presso la Scuola universitaria di scienze della salute La Source (HES-SO), co-responsabile di senior-lab, presidentessa di GERONTOLOGIE CH





Esempi di spunto dalla Svizzera

Qui di seguito sono riportati vari esempi di progetti promossi da Comuni, Cantoni e organizzazioni che mostrano come la digitalizzazione può essere utilizzata per sostenere e promuovere la salute e il benessere delle persone anziane. Questi esempi provengono da tutta la Svizzera e sono rappresentativi per tante altre iniziative promosse nel Paese. Sono convincenti per la loro risonanza e riproducibilità.

Si focalizzano sulle competenze di utilizzo, promuovono i contatti sociali e l'attività fisica, rafforzano la salute mentale o accompagnano gli anziani nelle mansioni quotidiane direttamente a casa. Sono stati sviluppati in collaborazione con persone anziane e nella maggior parte dei casi abbinano approcci digitali e analogici.

Anziani agili e in buona salute con il loro smartphone

Non ci sono limiti di età per imparare a utilizzare uno smartphone. La città di Neuchâtel, in collaborazione con l'associazione Atic, organizza un nuovo corso gratuito per gli anziani.

In un'ora i partecipanti, riuniti in un piccolo gruppo, imparano a servirsi senza problemi delle applicazioni di base, in particolare quelle relative alla loro salute. Oggi il digitale è presente ovunque e indispensabile in numerosi ambiti, dal pagamento delle fatture all'uso dei trasporti pubblici fino alla prenotazione di un biglietto per uno spettacolo. Ma molte persone inesperte si ritrovano escluse dalla vita sociale. Questa esclusione è diffusa in particolare tra gli anziani, spesso fisicamente isolati.

Promemoria e notifiche per i medicinali da assumere

L'associazione Atic, impegnata a contrastare questa esclusione, ha lanciato nel 2022 il programma «A Vous – en santé avec son smartphone». L'obiettivo del progetto, fortemente sostenuto dal Cantone di Neuchâtel, è raggiungere gli ultrasessantatenni per formarli e accompagnarli nell'utilizzo quotidiano dei loro dispositivi, facendo leva sull'argomento salute per sensibilizzarli al fatto che questi apparecchi possono rivelarsi alleati preziosi. Il corso è gratuito ed è proposto il 1° mercoledì del mese per un massimo di quattro persone. Ad oggi si contano 227 partecipanti.

«I partecipanti si iscrivevano per interesse e curiosità, ma ci siamo ben presto accorti che esisteva un'esigenza reale in ambito tecnologico.»

Anouck Ismajli

Monitoraggio del diabete, contapassi, notifiche per i medicinali da assumere, promemoria e persino un'introduzione al Sudoku digitale sono solo alcuni esempi delle applicazioni utili nella vita quotidiana. Attualmente i partecipanti mostrano particolare interesse per le chiamate d'emergenza, le notifiche per i medicinali, il mantenimento delle relazioni a distanza con i familiari e i chilometri percorsi.

Nome del progetto

En santé avec son smartphone

Responsabile di progetto

Anouck Ismajli



Organizzazione

Associazione Atic Neuchâtel

Luogo

Neuchâtel

Obiettivo

Formare e affiancare gli anziani nell'utilizzo quotidiano dei loro dispositivi

Gruppo target

Anziani

Modalità

Corso di base gratuito, adeguato alle esigenze dei partecipanti

Stato del progetto

In corso

Sito web

www.atic-ne.ch/programme-avous

Varie offerte di sostegno all'uso del digitale nella vita quotidiana

Per gli anziani che non hanno familiarità con i dispositivi digitali le offerte che promuovono le competenze di utilizzo sono importanti. Esistono diversi approcci, come caffè digitali, servizi di prossimità, progetti intergenerazionali o corsi.

Pro Senectute, la Croce Rossa Svizzera, nonché alcune chiese, organizzazioni di anziani e associazioni propongono numerose offerte che perseguono un obiettivo comune, ossia sostenere gli anziani nell'uso dei dispositivi digitali nella vita quotidiana. Anziani, giovani o giovani adulti impegnati su base volontaria rispondono a domande sull'uso di computer, smartphone e altri dispositivi e forniscono consigli per l'uso del digitale nella vita di tutti i giorni. Oltre alle formazioni e al supporto individuale, sono fondamentali gli incontri di scambio organizzati in un contesto conviviale. Grazie al lavoro dei volontari, al sostegno di fondazioni e alle donazioni, le offerte sono proposte gratuitamente o a prezzi modici proprio per garantire che il maggior numero possibile di anziani possa beneficiarne.

Nel Cantone di Soletta, i «digital coach» di Pro Senectute visitano gli anziani a domicilio e forniscono consulenza sull'uso dei dispositivi e assistenza per l'installazione della nuova infrastruttura. Nel Cantone di Basilea Città i giovani volontari della Croce Rossa offrono tra l'altro consulenza e corsi in un luogo centrale e facilmente accessibile. Nella maggior parte dei casi, la consulenza viene fornita nel luogo più confacente ai bisogni dell'anziano: in punti di incontro, a domicilio o per telefono.

Nome del progetto
Cyberthé et Cyberlunch
Organizzazione
Pro Senectute Arc Jurassien
Luogo
La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
Modalità
Workshop settimanale di informatica condotto da giovani adulti che può essere frequentato una sola volta o regolarmente
Particolarità
Trasmissione di conoscenze in un ambiente conviviale con caffè e pranzo
Sito web
www.arcjurassien.prosenectute.ch (in francese)

Nome del progetto
Begleitung im digitalen Alltag
Organizzazione
Associazione Horizont
Luogo
Amriswil, Arbon, Frauenfeld, Romanshorn, San Gallo
Modalità
Accompagnamento e supporto forniti da volontari durante gli incontri mensili, al telefono o a domicilio
Particolarità
Iniziativa promossa da anziani, avvio progetto nel 2018, creazione dell'associazione nel 2021, ampliamento progressivo delle sedi
Sito web
www.horizont-online.ch (in tedesco)

Nome del progetto
Handy-Café
Organizzazione
Chiesa evangelica riformata di Zurigo, Kirchenkreis sechs
Luogo
Città di Zurigo, Kirchenkreis sechs
Modalità
Caffè digitale (smartphone) gratuito con spuntino, tè e caffè, ogni circa due mesi. Giovani allievi del quartiere spiegano agli anziani come utilizzare lo smartphone e rispondono alle loro domande.
Particolarità
Partecipanti: scuola di Weinberg e Spitex Zürich Limmat AG
Sito web
www.reformiert-zuerich.ch (in tedesco)

Nome del progetto
Computeria Innerschwyz
Organizzazione
Associazione Computeria Innerschwyz
Luogo
Svitto
Modalità
Incontro mensile, workshop, scambio informale davanti a un caffè o consulenza a domicilio sull'uso del computer
Particolarità
In altri Comuni esistono associazioni con lo stesso nome e offerte simili
Sito web
www.computeria-innerschwyz.ch (in tedesco)

Piattaforma Digital facile

Piattaforma creata su iniziativa e in collaborazione con anziani per stimolare l'apprendimento delle tecnologie di uso quotidiano mediante un supporto informale, intuitivo e intergenerazionale adeguato alle esigenze della popolazione anziana.

Nata dall'idea degli anziani che fanno parte della comunità senior-lab, la piattaforma Digital Facile ha l'obiettivo di favorire l'utilizzo delle tecnologie mediante tre livelli di supporto complementari:

«Questo progetto di tipo bottom-up ha coinvolto anziani nelle fasi di ideazione, creazione e valutazione dei contenuti della piattaforma.»

Delphine Roulet Schwab



1° livello: video-tutorial con contenuti, un linguaggio e un ritmo adeguati alle esigenze degli anziani. Accessibili gratuitamente, questi video possono essere utilizzati dagli anziani stessi oppure servire come strumento didattico in Open Access per le associazioni che accompagnano gli anziani;

2° livello: blog di mutuo aiuto tra anziani, che hanno bisogno di un aiuto puntuale, e giovani (p. es. apprendisti e studenti di informatica);

3° livello: piattaforma di annunci online che mette in contatto le richieste di assistenza da parte di anziani e le offerte di aiuto di giovani e altri anziani. Le richieste sono centralizzate e condivise sulla piattaforma. Possono essere trasmesse online o inviate su un modulo cartaceo per consentire anche alle persone che non hanno accesso a Internet di chiedere aiuto.

«Le principali esigenze identificate in materia di salute riguardano come utilizzare le applicazioni delle assicurazioni malattie e fissare appuntamenti online con il medico.»

Rafael Fink

Nome del progetto	
Plateforme Digital facile	
Responsabile di progetto	
Delphine Roulet Schwab, co-responsabile di senior-lab Rafael Fink, responsabile della comunità senior-lab	
Organizzazione	
Senior-lab (La Source, HEIG-VD, ECAL / HES-SO)	
Luogo	
Cantone di Vaud	
Obiettivo	
Lottare contro l'esclusione digitale legata all'età e favorire l'apprendimento e l'utilizzo delle tecnologie di uso quotidiano attraverso un supporto intergenerazionale	
Gruppo target	
Anziani che incontrano difficoltà nell'utilizzo delle tecnologie	
Modalità	
Tre livelli di supporto complementari: video-tutorial, blog, piattaforma di annunci online	
Stato del progetto	
In corso	
Sito web	
www.senior-lab.ch	

Questo progetto improntato a un approccio di tipo bottom-up, ossia partendo dalle esigenze dei singoli per sviluppare una soluzione universale, ha coinvolto anziani nelle diverse fasi di ideazione, creazione e valutazione dei contenuti della piattaforma. Questo approccio partecipativo ha permesso di focalizzarsi sulle esigenze del pubblico target e di creare insieme strumenti che forniscono un aiuto concreto. Le principali esigenze identificate in materia di salute riguardano come utilizzare le applicazioni delle assicurazioni malattie e fissare appuntamenti online con il medico. I contenuti della piattaforma saranno evolutivi per rispondere alle esigenze delle persone anziane costrette a interagire con un sistema sanitario sempre più digitalizzato.



Il cambiamento demografico in chiave pratica

L'Istituto di gerontologia della Scuola universitaria professionale della Svizzera orientale OST è coinvolto in quello che attualmente è il più grande progetto di ricerca svizzero sul tema dell'invecchiamento volto a elaborare soluzioni collaudate sul campo e attuabili anche al di là dei confini nazionali.

Sabina Misoch, Lei è responsabile del progetto AGE-INT. Ci può spiegare qual è l'obiettivo della vostra ricerca?

L'obiettivo è riunire varie scuole universitarie svizzere in un partenariato di ricerca per acquisire conoscenze su quattro sfide e opportunità fondamentali del cambiamento demografico. I quattro temi prioritari sono le tecnologie per la vita in età avanzata, il lavoro dopo il pensionamento, la prevenzione della demenza e l'isolamento in età avanzata. Il nostro scopo è trovare soluzioni attuabili nella pratica e metterle a disposizione dei decisori, degli esperti del settore come pure del grande pubblico.

Nell'ambito della ricerca ha analizzato l'evoluzione in Giappone. Quali sono le principali conclusioni?

Il Giappone è un Paese in cui la prevenzione riveste un ruolo importante. Grazie al suo metodo di promozione dell'invecchiamento in salute, è molto più avanti di noi europei, che abbiamo molto da imparare dai giapponesi. La mia ricerca si focalizza sull'isola di Okinawa, che rientra nelle cosiddette zone blu («blue zones») e ha la più alta percentuale al mondo di persone longeve. Una delle ricette per vivere il più a lungo possibile in buona salute sembra essere l'ikigai, termine che esprime il senso della vita, ossia la ragione che spinge una persona ad alzarsi ogni mattina.

Come funziona il trasferimento delle conoscenze nella pratica?

Abbiamo sviluppato dei formati specifici per permettere a un vasto pubblico di accedere ai risultati. Per esempio, ogni autunno l'Age-Technology-Roadshow tocca varie località della Svizzera. Nel nostro rimorchio accessibile anche alle persone a mobilità ridotta è possibile scoprire e sperimentare le ultime tecnologie per un'anzianità nel segno dell'autonomia, tra cui dispositivi per misurare le funzioni vitali, sensori di caduta ma anche robot sociali e d'assistenza.

Nome del progetto

AGE-INT – Competenza di ricerca internazionale per «soluzioni innovative per una società che invecchia»



Responsabile di progetto

Prof. Dr. Sabina Misoch

Organizzazione

Scuola universitaria professionale della Svizzera orientale (OST)

Partner

Scuola universitaria professionale di Berna (BFH), Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI), Università di Ginevra

Luogo

Istituto di gerontologia, Scuola universitaria professionale della Svizzera orientale OST, San Gallo (leading house)

Obiettivo

Partenariato di ricerca per trovare soluzioni a quattro sfide e opportunità fondamentali del cambiamento demografico

Gruppo target

Decisori, esperti del settore, grande pubblico

Modalità

Ricerca, networking, incontri internazionali di scambio, pubblicazioni e conferenze, relazioni pubbliche, Age Innovation Award

Stato del progetto

In corso

Sito web

www.age-int.ch

Digitalizzazione quale pilastro della strategia per un invecchiamento in salute 2035

Nell'ambito della sua strategia per un invecchiamento in salute 2035, la città di Zurigo sostiene diversi progetti che cercano di capire in che modo le nuove tecnologie possono favorire l'autonomia, la sicurezza e la partecipazione della popolazione anziana.

La strategia per un invecchiamento in salute 2035 della città di Zurigo mira a sfruttare il potenziale offerto dalla digitalizzazione e dalle nuove tecnologie per favorire uno stile di vita attivo, autodeterminato e socialmente integrato in età avanzata. Con progetti concreti, la città sta ampliando le informazioni disponibili online e aiuta gli anziani a familiarizzare con le nuove tecnologie. I progetti permettono inoltre di sperimentare nuove idee. Uno degli aspetti fondamentali è evitare che le nuove tecnologie sostituiscano i contatti interpersonali reali e fare in modo che siano considerate un valido complemento per schiudere nuove possibilità.

Il sito web «Zürich im Alter» (in tedesco) lanciato nel novembre 2021 offre una visione d'insieme delle offerte disponibili per le persone anziane nella città di Zurigo. Tenendo conto del fatto che non tutti gli anziani sono in grado di utilizzare autonomamente le offerte, si stanno studiando diverse modalità per rafforzare le loro competenze digitali. In una prima fase è stata stilata una panoramica dei corsi sull'uso del computer e dello smartphone destinati specificamente agli anziani.

«Le nuove tecnologie non potranno mai sostituire i rapporti interpersonali, ma offrono molte possibilità per migliorare la qualità della vita, soprattutto in età avanzata».

Andreas Hauri, consigliere comunale, capo del dipartimento della sanità e dell'ambiente della città di Zurigo

Nell'ambito della strategia per un invecchiamento in salute 2035, viene promosso anche l'uso di tecnologie innovative adattate alle esigenze degli anziani. «Digitale Alterswohnung», uno dei progetti concreti realizzati nell'ambito della strategia, propone un appartamento fittizio a misura di anziano che invita le persone interessate a sperimentare tecnologie che possono facilitare le mansioni quotidiane e permettere di vivere in sicurezza.

Nome del progetto

Digitalisierung und neue Technologien in der Altersstrategie 2035



Responsabili di progetto

Reto Bertschinger,
Nathalie Betschmann



Organizzazione

Dipartimento della sanità e dell'ambiente, città di Zurigo

Luogo

Zurigo

Obiettivo

Sfruttare le nuove tecnologie per promuovere l'autonomia, la sicurezza e la partecipazione in età avanzata

Gruppo target

Anziani a partire da 65 anni, familiari e professionisti

Modalità

Inventario, approccio test & learn, collaborazione con il gruppo target, open innovation

Stato del progetto

In corso

Sito web (in tedesco)

www.wohnenab60.ch
www.stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter
www.stadt-zuerich.ch/altersstrategie



Scoprire il quartiere grazie a strumenti digitali

Non tutti gli anziani sono in grado di partecipare adeguatamente alla vita sociale utilizzando le tecnologie digitali. Il progetto Erasmus+ «SEE U» mira a promuovere in chiave ludica l'uso di strumenti digitali e a sviluppare tour interattivi.

Alina Bühler, Lei fa parte del gruppo di esperti del progetto «SEE U». Chi partecipa al progetto?

Vi possono partecipare pensionati che risiedono a Vienna, Praga e Lubiana e che desiderano organizzare tour per far conoscere il proprio quartiere (p. es. architettura, musica, storia). Il progetto crea un senso di comunità nel gruppo e permette di rendere fruibili ad altri le conoscenze su un determinato quartiere o su un determinato argomento.

Come vengono coinvolte le persone anziane?

Un gruppo accompagnato dal team di progetto prepara un tour interattivo a piedi e lo sperimenta con altre persone interessate. Una parte del gruppo si occupa della programmazione del tour nell'app Actionbound. Questo permette ai partecipanti di avventurarsi con un approccio ludico nel mondo digitale.

Quali sfide pone il progetto?

Una sfida è sicuramente quella di formare i gruppi nelle città partecipanti al progetto. Abbiamo già dei contatti, ma vorremmo raggiungere anche altre persone anziane. Alla fine del progetto, le nostre esperienze saranno riassunte in un manuale e in un toolbox online, accessibili al pubblico.

Qual è il valore aggiunto di quest'approccio partecipativo?

Durante la nostra ricerca abbiamo constatato che in campo digitale ci sono molte offerte PER gli anziani, ma poche o nessuna CON gli anziani. Fare qualcosa insieme crea un senso di appartenenza. Il progetto è strutturato in modo molto flessibile affinché i partecipanti non debbano per forza completare tutte le fasi. Alcuni si limitano a guardare. Ci siamo accorti però che con il tempo alcuni partecipanti pongono più facilmente domande tecniche anche su altri argomenti. Ed è proprio questo l'obiettivo che vogliamo raggiungere.

Nome del progetto

SEE U – Senior Explorers in Urban Environments



Responsabili di progetto

Per la Svizzera:
Alina Bühler e Simon Stocker



Organizzazione

Direzione del progetto e implementazione:
queraum (Vienna), Letokruh (Praga), Third Age University (Lubiana)
Gruppo di esperti: AGE Platform Europe (Bruxelles), GERONTOLOGIE CH

Luogo

Praga, Vienna, Lubiana

Obiettivo

Anziani sviluppano tour interattivi in un'app in modo da rendere fruibili le loro conoscenze

Gruppo target

Specialisti e anziani a partire da 65 anni

Modalità

Il progetto Erasmus+ è iniziato nel dicembre 2022 e si concluderà nel novembre 2024. Si articola in tre fasi:

- Ricerca e formazione dei gruppi
- Sviluppo e programmazione dei tour
- Valutazione e sviluppo di un toolbox

Stato del progetto

In corso

Sito web

www.see-u-project.eu (in inglese)

FriActiv – Scoprire la città facendo movimento

FriActiv è un'applicazione sviluppata con l'obiettivo di proporre una offerta di attività fisica nuova e interessante per tutta la popolazione, in particolare per gli anziani. L'app offre una combinazione di attività fisica e scoperta, è gratuita, accessibile a tutti e in qualsiasi momento, e offre percorsi a breve distanza.

FriActiv propone interessanti percorsi di scoperta combinati con proposte di esercizi personalizzabili allo scopo di incoraggiare la popolazione a fare attività fisica a qualsiasi età. Testata dapprima nei due Comuni pilota di Friburgo e Bulle, ora l'applicazione integra altri Comuni svizzeri.

I percorsi permettono di allenare la resistenza, scoprire il territorio, rilassarsi o di prendere una boccata d'aria. I percorsi privi di ostacoli su breve distanza rappresentano un'offerta stimolante in particolare per le persone anziane. Per esempio, la categoria «Agile» propone esercizi di coordinazione e di equilibrio secondo le raccomandazioni per la prevenzione delle cadute.

Nome del progetto

FriActiv

Responsabile di progetto

Dominik Hugi

Organizzazione

Ufficio dello sport della città di Friburgo, Federazione friburghese di ginnastica, ente del turismo di Friburgo, Pro Senectute Friburgo, Pro Infirmis Friburgo, città di Friburgo e città di Bulle

Luogo

L'intera Svizzera

Obiettivo

Incoraggiare tutta la popolazione a fare attività fisica

Gruppo target

Anziani, famiglie, bambini e giovani, persone con mobilità ridotta

Modalità

- Contattare l'Ufficio dello sport
- Creare un gruppo di progetto locale o nominare un responsabile di progetto
- Definire il percorso, il tema e i luoghi
- Produzione
- Pubblicazione
- Animazioni puntuali sul percorso

Stato del progetto

In corso



«Abbiamo potuto testare FriActiv con un gruppo di persone di età compresa tra 60 e 91 anni. L'entusiasmo e la motivazione confermano che gli esercizi proposti sono accessibili a tutti».

Marine Jordan, responsabile Sport e attività, Pro Senectute Friburgo

Questo strumento innovativo permette a un Comune di valorizzare il proprio territorio e la propria offerta. Con un processo partecipativo vengono coinvolti attori e strutture locali. L'applicazione non comporta costi di infrastruttura e l'offerta può essere adattata facilmente con un dispendio contenuto. Non è necessaria una segnaletica specifica. Per le persone che non hanno accesso a Internet, gli esercizi possono essere descritti anche su pannelli. Vengono inoltre proposti percorsi con animazione.

«La promozione dell'attività fisica è un asse importante del programma governativo 2022–2026. FriActiv è un'opportunità innovativa per creare un nuovo tipo di offerta sportiva e culturale».

Jonathan Buchs, coordinatore in materia di sport, città di Friburgo

A un anno dal lancio, il feedback degli anziani è positivo: l'app si conferma un tool accessibile, diversificato e divertente. La combinazione tra scoperta e attività fisica è un'ulteriore fonte di stimolo per le persone di questa fascia di età.



Un'app mobile per promuovere l'autonomia degli anziani

La piattaforma elettronica «StayFitLonger» propone esercizi fisici e cognitivi con un allenatore virtuale per preservare l'autonomia delle persone anziane. Il programma, che si basa su lavori di ricerca ed è orientato alla vita quotidiana, è in fase di sperimentazione in tre Paesi.

La piattaforma StayFitLonger mira a mantenere la mobilità delle persone, a ridurre le cadute e a prevenire il declino cognitivo allenando la memoria, l'attenzione e le funzioni esecutive. StayFitLonger integra esercizi fisici per prevenire le cadute e allenamento cognitivo in forma ludica e prevede la possibilità di interazione sociale con un allenatore virtuale. Gli esercizi proposti sono strettamente legati alle attività quotidiane e mirano a promuovere l'autonomia degli anziani in modo che possano vivere a casa il più a lungo possibile.

Il progetto dimostra l'importanza di proporre esercizi complessi che associano attività fisiche e cognitive. Più attività sincronizzate vengono eseguite, più il cervello umano migliora le proprie capacità. La piattaforma, sviluppata nell'arco di un anno, è testata nel quadro di uno studio randomizzato controllato in Svizzera, Canada e Belgio. Il progetto è sostenuto dal programma «AAL – Active and Assisted Living» della Commissione europea, che finanzia la ricerca di soluzioni informatiche per migliorare l'autonomia in età avanzata.

Nome del progetto

StayFitLonger



Responsabile di progetto

Antoine Widmer

Organizzazione

HES-SO Valais-Wallis

Partner

Leenaards Memory Centre del CHUV, MindMaze, HE-Arc, Pro Senectute Vaud, Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal e un'associazione belga di persone anziane

Luogo

Svizzera, Canada, Belgio

Obiettivo

Sviluppo di una piattaforma elettronica con esercizi fisici e cognitivi per garantire per quanto possibile l'autonomia degli anziani

Gruppo target

Anziani a partire da 65 anni

Modalità

- Sviluppo di esercizi fisici e cognitivi basati su altri programmi di ricerca
- Sviluppo della piattaforma
- Test della piattaforma con 128 persone over 60 in tre Paesi

Stato del progetto

In corso

Sito web

www.hevs.ch (in francese)

«Le soluzioni tecnologiche interattive sono interessanti perché possono soddisfare le esigenze della società e migliorare concretamente la vita delle persone».

Antoine Widmer

Esistono ulteriori offerte che perseguono obiettivi simili e offrono contenuti analoghi, come il [programma di allenamento HOMEX](#) (in tedesco) messo a punto dall'Università di Zurigo o il programma di esercizi [«camminaresicuri.ch»](#) dell'UPI.

Hirncoach – per allenare la mente ogni giorno ed efficacemente

Il programma di allenamento digitale e interattivo aiuta gli anziani a mantenere in forma il cervello. Proponendo uno stile di vita neuroprotettivo, promuove le funzioni e la salute cerebrali.

Gli anziani desiderano una vita autonoma e autodeterminata. Vivere in modo autodeterminato è possibile nonostante le limitazioni fisiche, ma diventa difficile quando le funzioni cerebrali si riducono fino alla demenza. Oggi, nella sola Svizzera vi sono 150 000 persone affette da demenza e ogni anno si registrano 30 000 nuovi casi. I costi totali causati dalla demenza sono stimati a circa 15 miliardi di franchi all'anno.

È scientificamente provato che uno stile di vita «neuroprotettivo» può influenzare attivamente la salute e le funzioni cerebrali a qualsiasi età, ridurre fino al 40 per cento il rischio di demenza e migliorare il benessere generale. Hirncoach, una spin-off dell'Università di Berna, ha sviluppato un programma di allenamento cognitivo efficace e lo ha implementato su una piattaforma digitale, sulla quale ogni settimana vengono pubblicate nuove unità di allenamento interattive con input, video, esercizi cognitivi e fisici.

«Il cervello va allenato nella vita di tutti i giorni, non alla scrivania».

Dr. Barbara Studer, neuroscienziata

Nome del progetto

Fit im Kopf – mehr vom Leben



Responsabile di progetto

Dr. Barbara Studer

Organizzazione

Hirncoach AG

Luogo

Virtuale (Svizzera tedesca, Germania, Austria)

Obiettivo

- Promuovere la forma e la salute mentali
- Mantenere l'autonomia

Gruppo target

Soprattutto anziani a partire da 65 anni

Modalità

- Esecuzione autonoma di nuovi esercizi su base settimanale (input motivazionali, esercizi di attivazione ecc.)
- Interazione degli utenti con Hirncoach e con altri utenti tramite chat e la community
- Scambio nell'ambito di eventi periodici in presenza con conferenze di esperti sul tema dell'invecchiamento in salute

Stato del progetto

In corso

Sito web

www.hirncoach.ch (in tedesco)

Gli utenti sottoscrivono un abbonamento e ricevono così accesso alla piattaforma digitale, che fornisce loro ogni settimana nuove unità di allenamento interattive con input, video, esercizi cognitivi e fisici. Grazie alla funzione di chat e a una community impegnata, gli utenti possono scambiare idee ed esperienze con il team di Hirncoach o con altri utenti. L'offerta digitale è completata da eventi dal vivo che permettono agli utenti di incontrarsi fisicamente.

«Sostengo Hirncoach perché per me è importante rimanere mentalmente in forma fino a età avanzata».

Adolf Ogi, ex consigliere federale

Hirncoach promuove l'aderenza terapeutica (aspetto critico) grazie all'idoneità all'uso quotidiano, alla facilità di accesso alle conoscenze digitali, al fattore «gioco e divertimento» e all'esperienza di gruppo nella community. La piattaforma è stata introdotta gradualmente lo scorso anno ed è utilizzata attivamente da oltre 10 000 utenti.

Tool digitali per raccontare e condividere esperienze

HiStory permette di raccontare il proprio vissuto mediante tecnologie digitali e fornisce ai moderatori strumenti per riunire gruppi di persone e coordinare le sessioni di narrazione. Gli interessati sono invitati a raccontare e a registrare le loro esperienze di vita.

HiStory è stato sviluppato nell'ambito di un progetto di ricerca europeo interdisciplinare che puntava a sviluppare un set di strumenti per le organizzazioni impegnate nella lotta contro l'isolamento degli anziani. Il set di strumenti è fornito su richiesta a Comuni, musei o scuole. Può essere utilizzato per riunire persone desiderose di condividere il loro vissuto personale nell'ambito di incontri moderati o per raccogliere i temi da sviluppare. Le storie raccolte e sviluppate dal gruppo vengono registrate e poi memorizzate in un «contenitore» digitale, che può essere condiviso con le persone vicine ai partecipanti oppure con il pubblico in generale.

Nome del progetto

Hi-Story



Responsabile di progetto

Prof. Dr. Andrew Paice

Organizzazione

iHomeLab – Scuola universitaria professionale di tecnica e architettura di Lucerna (HSLU)

Partner

NOUS (AT), Austrian Institute of Technology GmbH (AT), National Foundation for the Elderly (NL), Studio Dankl (AT), Vicino Luzern (CH), Ijsfontein - Gamewise (NL)

Luogo

Lucerna, Vienna (AT), Ammersfort (NL), Zuphten (NL)

Obiettivo

Sviluppare un set di strumenti per le organizzazioni che si prefiggono di contrastare l'isolamento degli anziani

Gruppo target

Anziani a partire da 65 anni e gruppi intergenerazionali

Modalità

Un gruppo di persone si riunisce in diverse sessioni per condividere e registrare il proprio percorso di vita. Una selezione di queste testimonianze viene salvata in un «contenitore digitale» e, una volta pubblicata online, può essere ascoltata dalle persone interessate.

Stato del progetto

Concluso

Sito web

www.hi-story.eu (in tedesco e inglese)

«I partecipanti hanno condiviso la loro storia con grande piacere».

Prof. Dr. Andrew Paice

I moderatori, siano essi professionisti del settore sociale oppure volontari impegnati, dispongono sia di strumenti analogici, come oggetti o schede delle emozioni, sia di un'app digitale per registrare gli interventi. Il loro lavoro è supportato da un sito web sul quale è possibile amministrare i membri dei gruppi e le esperienze condivise.

La registrazione permette di valorizzare le storie personali e il bagaglio di esperienze degli anziani. Per quanto possibile, i partecipanti si incontrano di persona: questo permette loro di fare nuove conoscenze e di prevenirne l'isolamento. La narrazione, a volte molto personale, contribuisce a creare rapidamente un legame tra i membri del gruppo, che spesso viene mantenuto anche dopo il workshop.

In Svizzera, i test sul campo si sono svolti a Lucerna, nell'ambito delle riunioni di quartiere della rete «Vicino». Al progetto hanno partecipato con entusiasmo oltre 70 persone, di cui 12 in Svizzera.



NümEinsam – programma di auto-aiuto online contro la solitudine in età avanzata

Il programma di auto-aiuto online, sviluppato in collaborazione con anziani e professionisti, insegna strategie e tecniche psicologiche per affrontare meglio la solitudine.

Molti anziani si sentono soli. Anche se esistono già offerte di aiuto, si osservano due problemi. Da un lato, solo una piccola parte degli anziani cerca un aiuto di persona quando ha problemi psichici. Dall'altro, le offerte esistenti puntano soprattutto a instaurare nuovi contatti interpersonali. Degli studi indicano tuttavia che il metodo più efficace consiste nell'insegnare strategie per cambiare il proprio modo di pensare. Dato che sempre più anziani utilizzano Internet, le offerte online possono offrire un nuovo approccio.

«Per ridurre il senso di solitudine è fondamentale cambiare il proprio modo di pensare e le proprie convinzioni».

Christine Dworschak

Il progetto mira a sviluppare un programma a bassa soglia basato su Internet per contrastare la solitudine in età avanzata insegnando strategie psicologiche. Il programma basato sul web può essere utilizzato da diversi dispositivi. Come in un libro di auto-aiuto, gli utenti svolgono i diversi moduli dedicati a svariati temi (p. es. relazioni sociali, solitudine consapevole). I contenuti includono input teorici ed esercizi pratici illustrati sotto forma di testi, audio e video. Durante lo sviluppo del programma, sono stati condotti due cicli di interviste con persone anziane e professionisti, compresa la fase di test del prototipo. Visto l'esito positivo della valutazione svolta nell'ambito di alcuni studi, il programma sarà messo gratuitamente a disposizione delle persone interessate su un sito web gestito dal servizio di prevenzione e promozione della salute del Cantone di Zurigo.

Nome del progetto

NümEinsam



Responsabili di progetto

Prof. Dr. Andreas Maercker,
Christine Dworschak



Organizzazione

Università di Zurigo

Luogo

Zurigo

Obiettivo

Sviluppare un'offerta di aiuto alternativa e a bassa soglia per ridurre la solitudine in età avanzata e metterla a disposizione delle persone interessate

Gruppo target

Anziani a partire da 65 anni

Modalità

Sviluppo di un programma di auto-aiuto online che insegna strategie psicologiche per cambiare il proprio modo di pensare

Stato del progetto

In corso

Sito web

www.nuemeinsam-studie.uzh.ch (in tedesco)

«Vogliamo creare un'offerta di aiuto alternativa e a bassa soglia contro la solitudine in età avanzata».

Prof. Dr. Andreas Maercker

Solitudine in età avanzata – strategie per uscirne

Il progetto combina teatro, gruppi di discussione moderati e un servizio SMS per motivare gli anziani a partecipare attivamente alla vita sociale.

Attraverso un breve spettacolo teatrale, quattro attori di una certa età affrontano un tema tabù e multi-sfaccettato: la solitudine. Lo spettacolo riproduce scene di vita quotidiana e fa leva sulla dimensione emotiva. Allo spettacolo segue una discussione di gruppo moderata da un professionista nella quale gli anziani condividono apertamente idee ed esperienze. Per alimentare questi scambi, viene offerto un servizio SMS: ogni settimana, per tre mesi, gli interessati ricevono un SMS con informazioni sulle offerte locali e, se lo desiderano, possono anche richiedere una consulenza. Il servizio SMS incoraggia gli anziani ad avvalersi delle molteplici offerte presenti nella loro regione. Le segnalazioni riguardano tra l'altro attività sociali (p. es. incontri per un caffè, serate raclette per persone sole), attività culturali (p. es. laboratori teatrali per anziani, «Tandem al museo»), attività fisica (p. es. iniziativa zämegolaufe), contatti utili (p. es. hotline malreden.ch).

«Se da un lato lo spettacolo teatrale e le discussioni in gruppo riscuotono grande successo, dall'altro il servizio SMS stenta a decollare».

Susanne Schaaf

Nome del progetto
Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit



Responsabile di progetto
Susanne Schaaf

Organizzazione
Istituto svizzero per la ricerca sulla salute e sulle dipendenze

Luogo
Cantoni della Svizzera tedesca

Obiettivo
Promuovere l'autoefficacia e la motivazione a fare movimento, destigmatizzare la solitudine

Gruppo target
Anziani a partire da 65 anni

Modalità
Realizzazione del progetto nei Comuni, nelle parrocchie e nelle istituzioni per anziani

Stato del progetto
In corso

Sito web
www.einsamkeit-im-alter.ch (in tedesco)

Il progetto ha raggiunto oltre 700 anziani, la maggior parte dei quali di età superiore a 70 anni. Se da un lato lo spettacolo teatrale e le discussioni di gruppo riscuotono grande successo, dall'altro il servizio SMS stenta a decollare. Molti anziani non possiedono un telefono cellulare, non sanno bene come usarlo, sono scettici nei confronti della digitalizzazione, preferiscono eventi in presenza anziché messaggi SMS oppure hanno problemi di disabilità. Tuttavia, le persone iscritte al servizio SMS sono soddisfatte delle informazioni che ricevono settimanalmente, partecipano occasionalmente agli eventi segnalati e ampliano così la loro rete sociale. La solitudine non è un vicolo cieco.

Matchbook One – una rete sociale per giovani e anziani

Gli studenti di informatica della Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale stanno sviluppando in collaborazione con i residenti di una casa per anziani un'app per facilitare i contatti con altri residenti. Questo esperimento punta alla scambio intergenerazionale.

Nelle case per anziani a volte è difficile allacciare nuovi contatti, anche se si vive a stretto contatto gli uni con gli altri. Susanne Imhof, direttrice di due case di cura, ha constatato che con semplici schede informative cartacee ed accessibili al pubblico, i residenti possono trovare altri residenti con interessi simili, migliorando così il proprio benessere.

Nell'ambito di un progetto di ricerca condotto dalla FHNW, le schede sono state digitalizzate in un'app di facile utilizzo in modo da poter essere modificate più facilmente e permettere agli utenti di gestire autonomamente i propri dati. Gli studenti di informatica che partecipano al progetto si avvalgono della collaborazione dei residenti per elaborare varie soluzioni. I team intergenerazionali chiariscono le questioni relative alla guida all'utilizzo ottimale dell'app, alla registrazione e alla presentazione in forma ludica dei propri interessi o alla visualizzazione della rete di contatti personale.

«Nel progetto Matchbook One giovani e anziani si incontrano su un piano paritario e creano insieme qualcosa di nuovo».

Susanne Imhof, direttrice e promotrice di idee

Quest'approccio presenta vantaggi per entrambe le parti: gli studenti, di età compresa tra 20 e 35 anni, riconoscono i bisogni e i punti di forza degli anziani, mentre le persone anziane, di età compresa tra 80 e 95 anni, ampliano le proprie competenze digitali e condividono il proprio bagaglio di esperienze. Marco Soldati, responsabile del progetto presso la FHNW, sottolinea come la reticenza iniziale scompaia già al primo incontro per lasciare spazio a una collaborazione su base paritaria.

Nome del progetto

Matchbook One



Responsabile di progetto

Marco Soldati

Organizzazione

Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale (FHNW), sponsorizzato dalla Fondazione FHNW

Luogo

Windisch

Obiettivo

Sviluppo di una rete sociale a misura di anziano

Gruppo target

Residenti di case per anziani e studenti

Modalità

Ricerca sperimentale sull'utilizzo di app da parte di persone anziane con scarsa affinità digitale

Stato del progetto

In corso

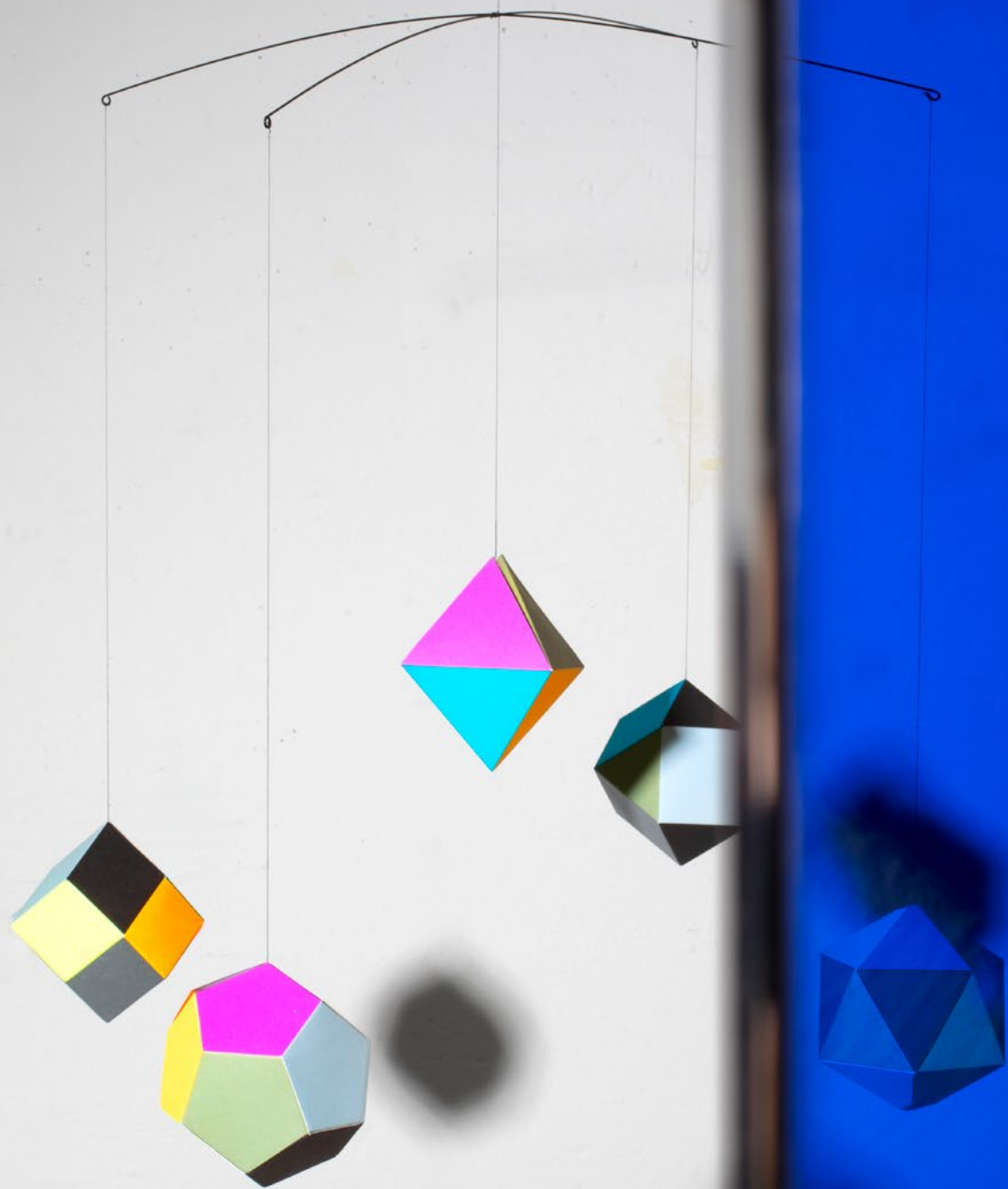
Sito web

www.stiftung-fhnw.ch/matchbookone
(in tedesco)

«I contatti interpersonali sono preziosi tanto quanto i risultati scientifici del progetto Matchbook One».

Marco Soldati

Afferma inoltre che ciò che è ancor più interessante è constatare come il bisogno di relazioni sociali degli anziani sia simile a quello dei giovani, tanto che in futuro l'app verrà sviluppata anche per tutte le altre fasce di età. Un gruppo di volontari sta già lavorando a una prima versione.





Una vetrina per idee efficaci

La piattaforma blueprint gestita dall'UFSP presenta progetti che riguardano settori quali l'assistenza a familiari (familiari assistenti), la demenza, l'interprofessionalità, le cure palliative, la prevenzione del suicidio, la promozione dell'autogestione e la violenza domestica. Questi progetti fungono da fonte di ispirazione e da modello.

Nadja Maria Stirnimann, la piattaforma blueprint, contenente esempi di progetti di promozione della salute, è stata lanciata nell'autunno del 2022. Con quale obiettivo?

L'UFSP coordina l'attuazione di diverse piattaforme, piani d'azione o progetti, per esempio nel settore della demenza, delle cure palliative, della prevenzione del suicidio, dell'assistenza a familiari, dell'autogestione o dell'interprofessionalità. A tale scopo siamo in contatto con molti attori dei Cantoni, dei Comuni, delle organizzazioni o delle associazioni professionali. Con blueprint vogliamo offrire loro una vetrina in cui presentare progetti, in modo che altri possano beneficiare del bagaglio di esperienze maturate per lanciare o sviluppare un progetto proprio.

Come funziona la piattaforma e a chi si rivolge?

La piattaforma è destinata a specialisti degli ambiti sanitario, sociale, formativo e amministrativo, ma anche alle persone interessate. Attualmente recensisce più di 300 esempi di progetto. La funzione di ricerca permette di filtrare i progetti in base a determinati criteri (p. es. «anziani»), in base al setting (p. es. «casa di cura») o in base alla regione. L'invecchiamento in salute è un tema trasversale che tocca tutti i settori considerati.

Quanto viene utilizzata la piattaforma?

Dal lancio della piattaforma, l'utilizzo è in costante aumento. Un dato particolarmente soddisfacente è il tempo piuttosto lungo di permanenza sul sito: sembra che gli utenti si prendano il tempo necessario per esplorare la banca dati.

Come si prospetta il futuro della piattaforma blueprint?

La piattaforma vive grazie all'impegno degli attori e alla condivisione dei contenuti. Per questo è importante farla conoscere meglio e incoraggiare gli attori a condividere i loro progetti.

Nome del progetto

blueprint – Inspiration für Gesundheitsprojekte



Responsabile di progetto

Nadja Maria Stirnimann

Organizzazione

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Luogo

Svizzera

Obiettivo

Publicare progetti di promozione della salute riguardanti i settori dell'assistenza ai familiari, della demenza, dell'interprofessionalità, delle cure palliative, della prevenzione del suicidio e della promozione dell'autogestione che possono fungere da fonte di ispirazione e da modello

Gruppo target

Specialisti degli ambiti sanitario, sociale, formativo e amministrativo, nonché persone interessate

Modalità

È stata condotta una ricerca di ampio respiro per reperire possibili esempi da tutta la Svizzera nei settori considerati e selezionare quelli più adatti per costituire una raccolta di base, che viene progressivamente ampliata. Gli attori possono registrare direttamente i loro progetti sul sito.

Stato del progetto

In corso

Sito web

www.ofsp-blueprint.ch (in francese)

Pubblicazioni e informazioni

Basi

Nel suo rapporto di base [«Promozione della salute per e con le persone anziane»](#), Promozione Salute Svizzera riassume le conoscenze sul tema della digitalizzazione nella promozione della salute in età avanzata (cap. 6).

Il Centro federale tedesco per l'educazione alla salute descrive in un glossario la [digitalizzazione nella prevenzione e nella promozione della salute](#) (in tedesco).

La [biblioteca della Scuola universitaria professionale di Zurigo ZHAW](#) (in tedesco) propone letteratura specializzata sul tema della tecnologia e degli anziani. Tra le novità vi è il libro intitolato: [«Digital ageism : how it operates and approaches to tackling it»](#).

L'[ottavo rapporto sugli anziani](#) (in tedesco) pubblicato dal Ministero tedesco della famiglia, degli anziani, delle donne e della gioventù riassume le basi e presenta vantaggi e svantaggi della digitalizzazione per le persone anziane.

Uso di Internet e delle applicazioni digitali

Lo [studio «Digital Seniors»](#) analizza come gli over 65 usano Internet e le nuove tecnologie in Svizzera.

La [Digital Trends Survey della FMH](#) fornisce una panoramica delle applicazioni sanitarie digitali e commenta la loro funzionalità dal punto di vista dei medici. L'inchiesta del 2022 ha riguardato le applicazioni digitali di supporto al post-trattamento e alla prevenzione.

Il [rapporto commissionato da Artiset](#) affronta il tema della digitalizzazione nelle istituzioni per persone con bisogni di assistenza.

Promozione delle competenze di utilizzo

Nel 2022 CURAVIVA ha pubblicato un [rapporto di sintesi sulle offerte di sostegno per l'acquisizione e l'utilizzo di tecnologie da parte di persone anziane](#) (studio di senior-lab).

Il [sito web tedesco Forum Seniorenarbeit](#) (in tedesco) propone un ventaglio di strategie, ausili ed esempi di progetti per promuovere le competenze digitali degli anziani.

Con la [pubblicazione «Nie zu alt fürs Internet!»](#) il Ministero tedesco della famiglia, degli anziani, delle donne e della gioventù promuove l'uso di Internet fino a età avanzata. Prevede inoltre [altre misure](#) che perseguono lo stesso obiettivo (in tedesco).

Il [progetto «Gemeinsam in die digitale Welt 3»](#) promosso dal Land tedesco della Sassonia si prefigge di formare ambasciatori della tecnologia (in tedesco).

Accessibilità dei siti Internet e delle app

Ageweb.ch ha riassunto le [raccomandazioni sull'accessibilità dei siti Internet e delle app per gli anziani](#) e le ha pubblicate in un [libro](#) (disponibile in tedesco).

La [fondazione «accesso per tutti»](#) (in francese) funge da centro di competenza per l'accesso e l'uso senza barriere delle tecnologie basate su Internet.

Pari opportunità

La pubblicazione online «[Soziale Sicherheit](#)» (in tedesco e francese) riporta un [articolo sul tema della digitalizzazione e degli ostacoli per i gruppi vulnerabili](#).

Nell'ambito della [«Health Literacy Survey Svizzera 2019–2021»](#), la fondazione Careum ha osservato che l'alfabetizzazione sanitaria digitale diminuisce con l'avanzare dell'età.

Nell'ambito del piano d'azione tedesco sull'alfabetizzazione sanitaria è stato pubblicato nel 2022 il [documento strategico concernente l'alfabetizzazione sanitaria. Competenze di digitale e la migrazione](#) (in tedesco).

Progetti di ricerca

La Scuola universitaria professionale di Berna ha sviluppato un'app per stimolare le persone anziane a riflettere sulle proprie abitudini. L'app è utilizzata per scopi di ricerca scientifica e non viene commercializzata (in tedesco).

In base ai risultati di uno [studio pilota sulle competenze professionali in materia di salute](#) (in tedesco) condotto in tre Paesi, la fondazione Careum è giunta alla conclusione che per i professionisti della salute intervistati il compito più difficile è sostenere i pazienti nell'accesso e nella gestione delle informazioni sanitarie digitali.

Il progetto di ricerca [«Smart Homes, Older Adults, and Caregivers: Facilitating social acceptance and negotiating responsibilities \(RESOURCE\)»](#), diretto dall'Istituto di etica biomedica dell'Università di Basilea e della Scuola universitaria di scienze della salute La Source (HES-SO), analizza i bisogni, i desideri e le preoccupazioni della popolazione svizzera in relazione alle nuove tecnologie applicate alle cure (in inglese).

L'[iHomeLab della Scuola universitaria professionale di Lucerna](#) sviluppa, nell'ambito di vari progetti, soluzioni nel settore «Active Assisted Living» (in tedesco).

[You+Care](#) è un progetto di ricerca della ZHAW che, partendo dall'app digitale «We+Care», sostiene i familiari assistenti (in tedesco).

Nel 2021 l'Istituto Gottlieb Duttweiler ha sviluppato quattro scenari per un sistema sanitario basato sui dati: [La montre connectée nuit-elle à la solidarité?](#) (in francese)

Il recente [progetto ReDiH della FHNW](#), sostenuto dall'FNS si occupa dell'accettazione delle informazioni sanitarie online e delle piattaforme di scambio digitali per le persone anziane (in inglese).

Panoramica e promozione dei progetti

Nel periodo 2022–2024 l'Ufficio federale dello sviluppo territoriale ARE sostiene progetti modello incentrati sulla digitalizzazione a disposizione del servizio universale. Tra i progetti sostenuti rientra per esempio [«Valli di montagna ticinesi \(TI\): ripensare un territorio per l'anzianità»](#).

Alla pagina [«Bonnes pratiques : banques de données liées à des projets de promotion de la santé et de prévention»](#) del sito [prevention.ch](#) sono elencati vari indirizzi presso i quali i servizi cantonali, i Comuni e altre organizzazioni possono trovare spunti e ausili per la pianificazione (in francese).

Alcuni ausili digitali

App [«Come stai?»](#) che promuove la salute mentale (App in tedesco)

Il sito [santepsy.ch](#) offre diverse informazioni sul tema dell'invecchiamento e della salute mentale

Diversi [autotest per valutare le proprie abitudini di consumo](#) (in tedesco) del servizio di prevenzione delle dipendenze del Cantone di Zurigo

[Giochi e test online](#) della Società svizzera di nutrizione (in francese)

App [«My Swiss Food Pyramid»](#) che promuove un'alimentazione equilibrata (Google-Play)

[«We+Care»](#): primo punto di contatto digitale per familiari assistenti (in tedesco)

[«Aider les Proches Aidants»](#): app per familiari assistenti nel Cantone di Neuchâtel (in francese)

[«easierphone»](#): app per facilitare agli anziani l'uso dello smartphone (in francese)

Altre pubblicazioni e informazioni su eventi disponibili al sito:



Sigla editoriale

Editore

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Promozione Salute Svizzera PSS
Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità CDS

Data di pubblicazione

Novembre 2023

Redazione

Diana Müller – Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH
www.dianamueller.ch

Gruppo di accompagnamento redazionale

David Hess-Klein, UFSP
Kathrin Favero, UFSP
Bettina Husemann, Promozione Salute Svizzera
Silvia Steiner, Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità
Lukas Bäumle, Consiglio svizzero degli anziani
Prof. Dr. Jonathan Bennett, Institut Alter, Berner Fachhochschule (BFH)
Peter Burri Follath, Pro Senectute Svizzera
Severin Eggenschwiler, Cantone di Argovia (responsabile del progetto di promozione della salute in età avanzata)
Hanna Hinnen, GrossmütterRevolution
Max Krieg, Pink Cross
Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab, Scuola universitaria di scienze della salute La Source, Gerontologie.ch
Dr. Alexander Seifert, Scuola di lavoro sociale della Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale
Yves Weber, Radix

Fotografia

Anja Wille Schori
www.anjawille.com

Layout

Heyday Konzeption und Gestaltung GmbH, Berna
www.heyday.ch

Versioni linguistiche

Questa pubblicazione è disponibile anche in tedesco e francese.

Contatto

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Casella postale, CH-3003 Berna
ncd-mnt@bag.admin.ch
www.bag.admin.ch/mnt

Questo opuscolo è il secondo della serie dedicata al tema «Invecchiare in salute». Il primo opuscolo era incentrato sul tema della partecipazione ed è uscito nel gennaio 2023. Il prossimo è previsto per l'autunno 2024.

