

Invecchiare bene e in salute



Un'analisi
sull'invecchiamento
attivo nel Comune di
Trento

Anno 2024

Premessa

- Ormai da qualche tempo si evidenzia un **inarrestabile processo di invecchiamento** della popolazione
- Le persone “anziane” (oltre i 65 anni) oltre a rimanere più a lungo nel mondo del lavoro, sono attive in uno o più ambiti della sfera sociale (si occupano di qualcuno – spesso nipoti o familiari – fanno volontariato, ecc.) e personale (praticano sport, hanno un hobby, ecc.)
- Viene quindi introdotto il concetto di “**invecchiamento attivo**”, definito dall’Organizzazione mondiale della sanità, come “*processo volto a garantire opportunità di salute, partecipazione e sicurezza sociale, man mano che le persone invecchiano, al fine di migliorarne la qualità della vita*”

Obiettivi dell'indagine

- Indagare le **opinioni** degli intervistati riguardo le tematiche principali riferite all'invecchiamento attivo
- Capire quali sono i **comportamenti** messi effettivamente in atto per garantirsi di progredire in salute,
- Verificare se e in che modo il volontariato viene svolto dagli intervistati e se è ritenuto importante per la promozione dell'invecchiamento attivo



Per fare questo è stato realizzato un **questionario** rivolto alla popolazione over 60, destinato principalmente alle associazioni di volontariato che si occupano di anziani

È bene ribadire che **i risultati di questa indagine**, viste le caratteristiche della raccolta dati, **non** possono essere **generalizzati** all'intera popolazione over 60 del Comune di Trento, ma **si riferiscono solo al campione** dei 269 rispondenti.

hai più di 60 anni?

Il Comune di Trento effettua un'indagine sui modi in cui le persone possono avanzare bene negli anni, mantenendosi in buona salute, continuando a svolgere attività e partecipando alla vita della comunità



DAI IL TUO CONTRIBUTO!

INQUADRA IL QR CODE E
RISPONDI AD ALCUNE DOMANDE



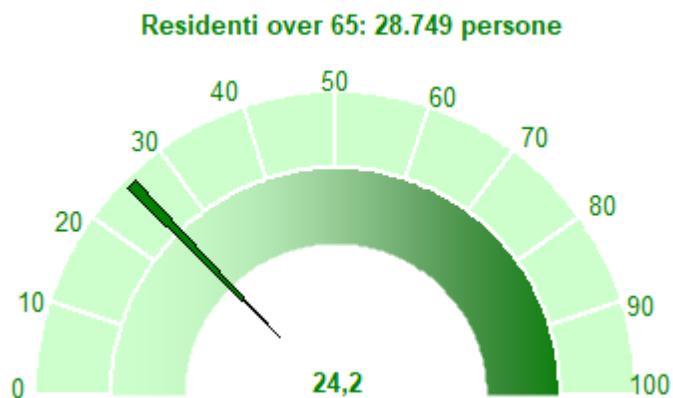
La compilazione richiede circa 10 minuti
e le risposte sono **anonime**

Se hai bisogno di informazioni contatta
ufficio.studistatistica@comune.trento.it

<http://sondaggi.comune.trento.it/index.php/876581>

0461 884339

Alcuni dati sintetici del Comune – Anno 2023



- ultra 80enni: 8% della popolazione
- indice di vecchiaia: 191,8
- 20.454 famiglie con almeno un 65enne: 20.454 (37% del totale famiglie)
- Famiglie unipersonali di over 65: 9.140 (39% delle unipersonali) - principalmente vedove

Uno sguardo al futuro (previsioni sperimentali di ISTAT al 2035) ²

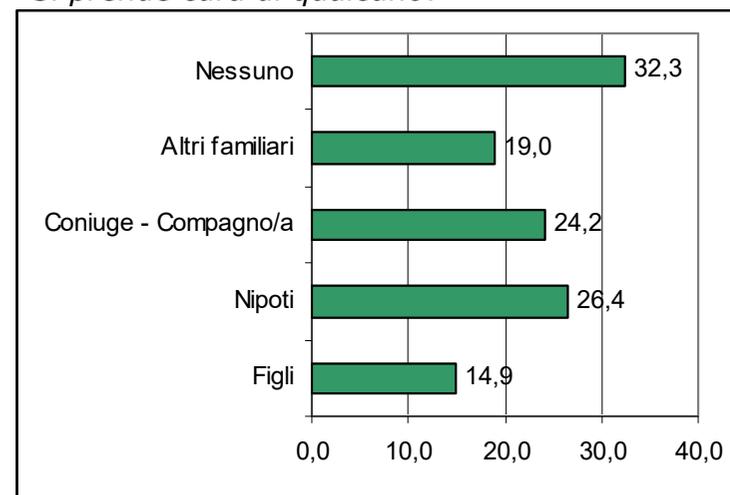
- ultra 65enni: 28,8%
- ultra 80enni: 9,6%
- indice di vecchiaia: 246,2%



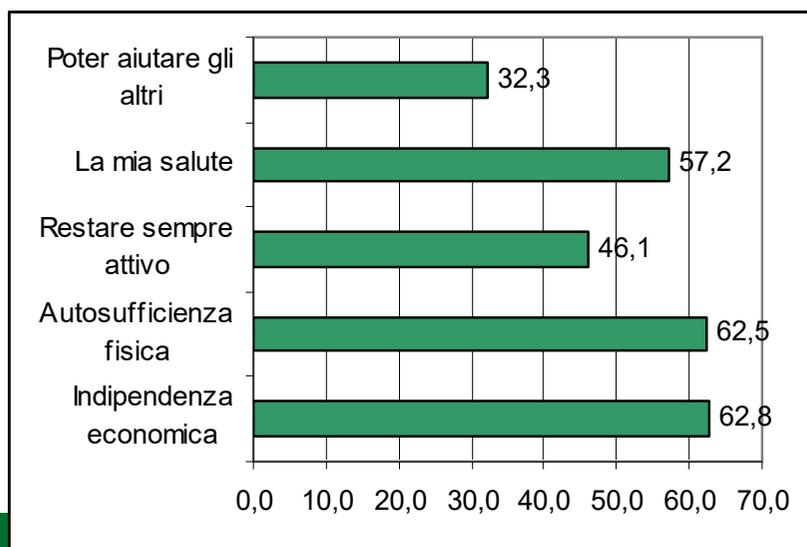
Risultati - Alcune caratteristiche del campione

- **269 questionati compilati** (100 cartacei e 169 on-line)
- **Titolo di studio:** superiori (36,8%) e laurea (35,7%)
- **Occupazione:** il 13% lavora ancora
- **63,9%** vive col **coniuge**, il **30,5%** da solo
- La maggior parte si occupa di qualcuno (nipoti, coniuge, genitori, figli)

Si prende cura di qualcuno?



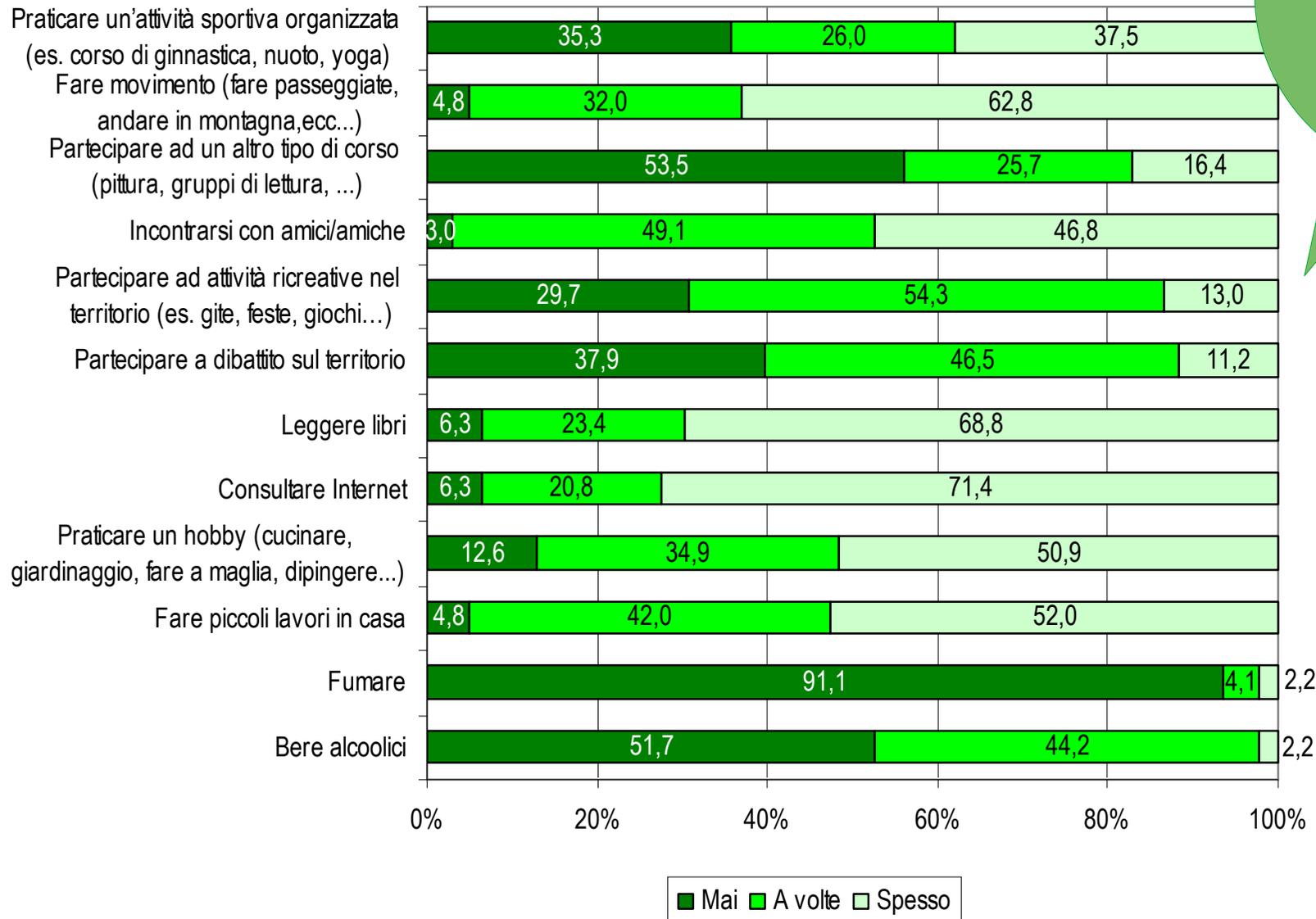
Cosa ritiene importante nella sua vita?



- Lo stato di salute percepito è buono (61%) e abbastanza buono (28,6%)
- Nella vita sono particolarmente importanti **indipendenza economica e autosufficienza fisica** (oltre il 60% delle risposte) e la salute (quasi il 60%)
- La soddisfazione nei confronti della propria vita è abbastanza (53%) o molto (40%) elevata

Abitudini di vita

Con che frequenza svolge le seguenti attività?

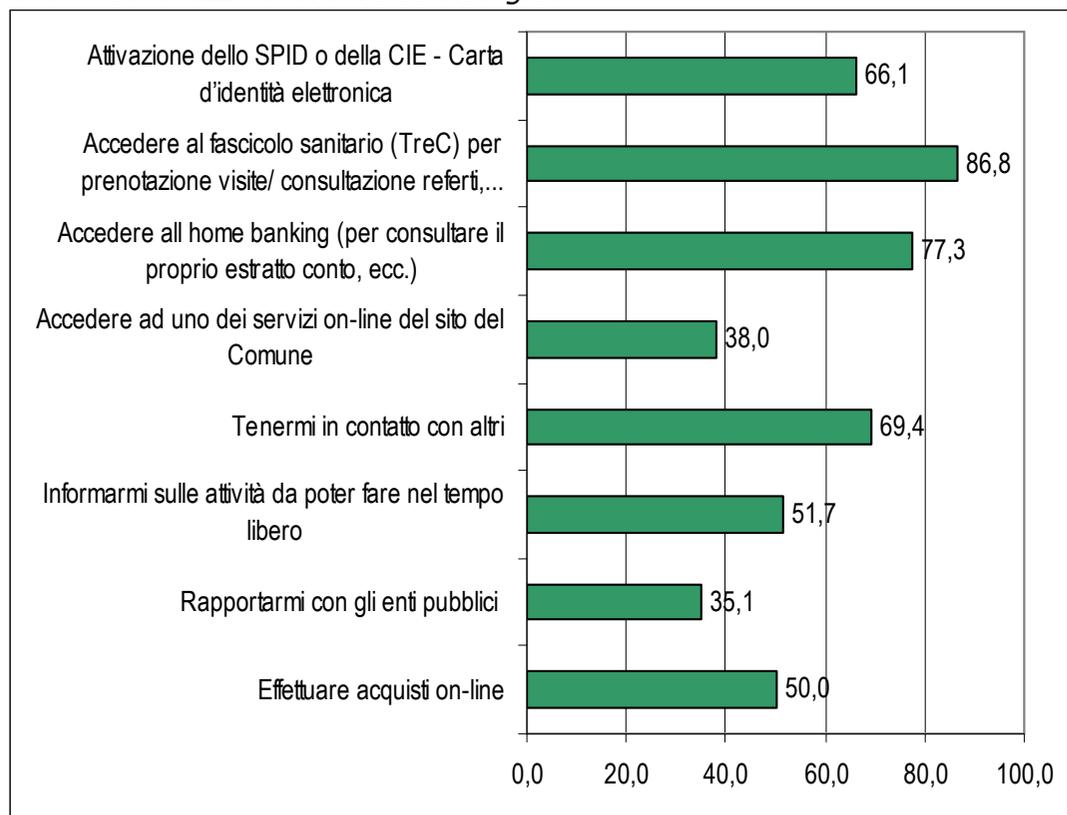


Età (over 80) e salute incidono sulle attività svolte

Rapporti con le nuove tecnologie

- La maggior parte delle persone intervistate (**90%**) dichiara di **essere interessato alle nuove tecnologie** e di utilizzarle, autonomamente o con l'aiuto di altri

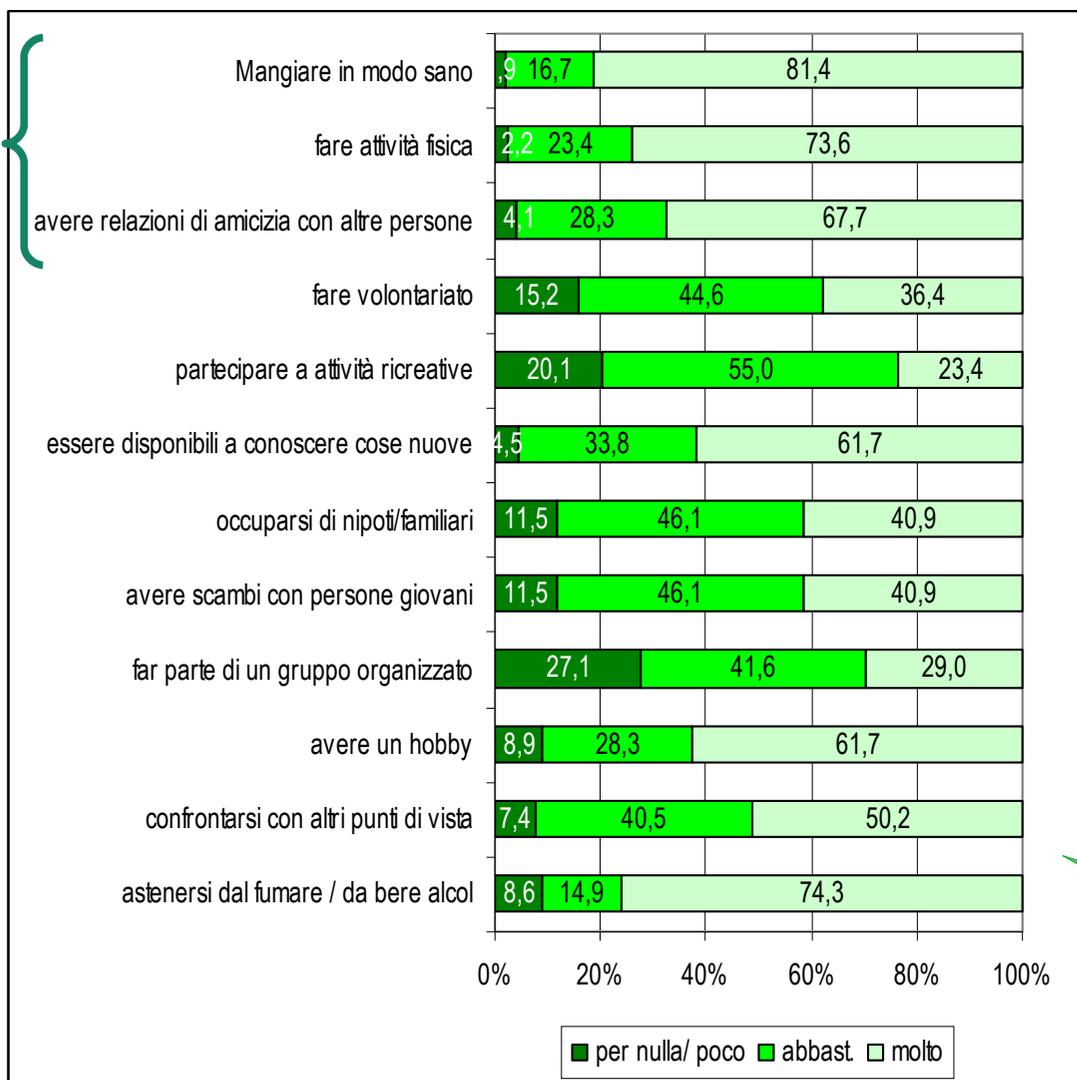
Per cosa utilizza le nuove tecnologie?



- L'87% del campione accede al proprio **fascicolo sanitario (TreC)**
- Il 77% utilizza l'**home banking** e il 66% lo SPID
- Il 69% utilizza le tecnologie per **tenersi in contatto** con gli altri
- Il 50% effettua acquisti on-line

Promozione dell'invecchiamento attivo

Cosa pensa sia importante per invecchiare bene?



Benefici

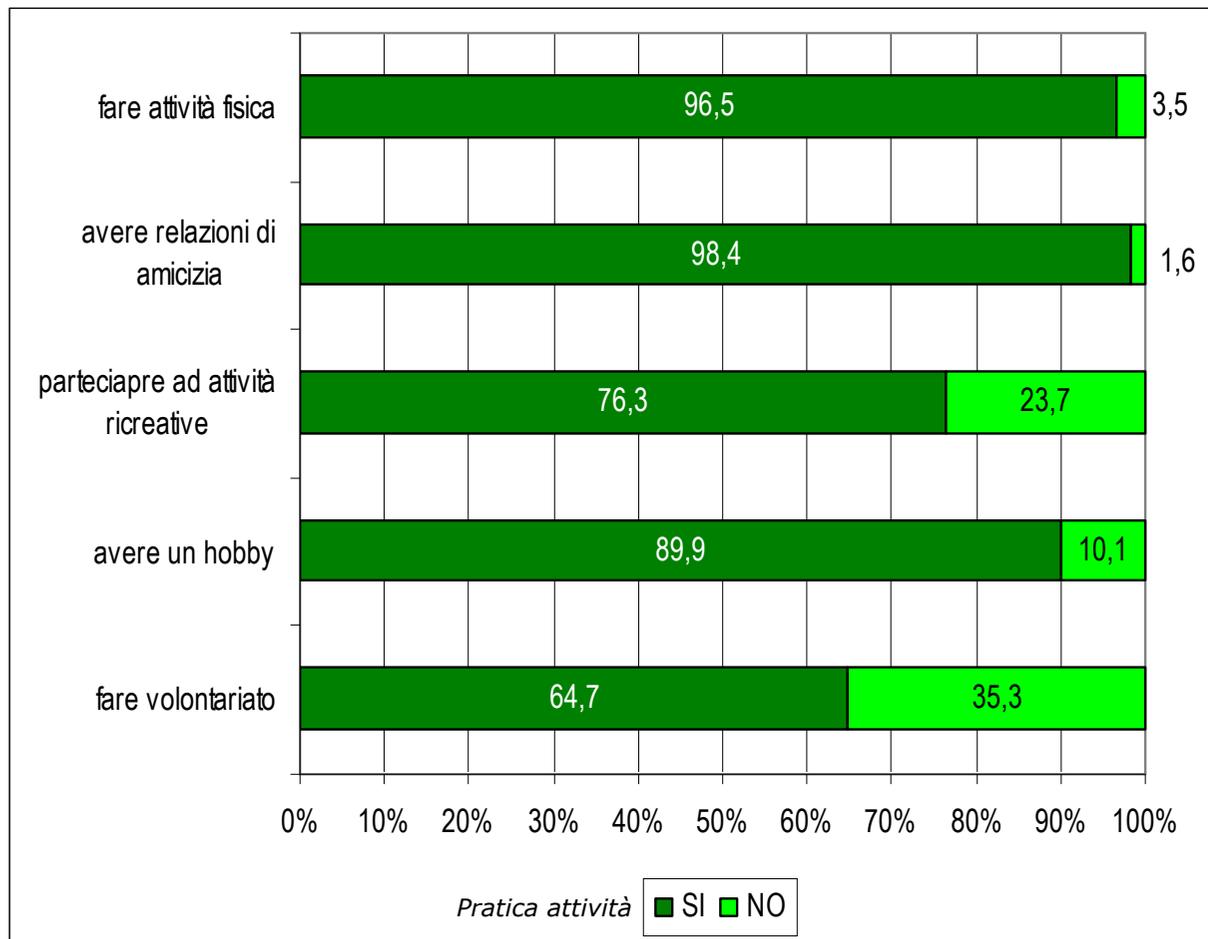
- Benessere fisico e mentale
- Imparare cose nuove
- Aumentare la fiducia in se stessi / gratificazione personale
- Distrarsi dalle preoccupazioni
- Sentirsi parte della comunità

Età (over 80) e salute incidono sull'importanza attribuita

Promozione dell'invecchiamento attivo

Confronto tra attività considerate importanti e effettiva pratica dell'attività

La maggior parte di persone intervistate pratica, nella vita quotidiana, le attività che identifica come importanti, adottando così comportamenti virtuosi e propedeutici all'invecchiamento attivo



Sono state prese 5 attività che sono state inserite sia nella domanda "con che frequenza svolge le seguenti attività" che "secondo Lei, cos'è importante per invecchiare bene" e si è confrontato il livello di importanza attribuito (risposta "abbastanza" o "molto" alla domanda "cos'è importante per invecchiare bene") e la pratica effettiva dell'attività (risposta "a volte" o "spesso" alla domanda sulle abitudini di vita). Per il volontariato, invece, non essendo presente nella domanda sulle abitudini di vita, è stato effettuato il confronto con la domanda "Lei fa volontariato?"

Fattori che incidono sull'invecchiamento attivo



Godere di buona salute (69,5%)
Avere un carattere curioso, aperto alle novità (35,7%)
Aver praticato sport da giovani (33,1%)

Attività fisica



Impegni familiari (58,0%)
Non avere interesse per questa attività (43,1%)



Avere interessi, passioni (78,8%)
Voglia di imparare cose nuove (74,0%)



Formazione permanente

Avere poche relazioni sociali (64,3%)
Impegni familiari (cura nipoti, altri familiari) (53,9%)

Avere rapporti di amicizia/affetto stabili e duraturi (71,7%)
Godere di buona salute (63,9%)



Relazioni interpersonali e socializzazione

Essere timidi / introversi (68,0%)
Incombenze familiari (56,5%)

Condivisione di esperienze (64,7%)
Ascolto reciproco (63,2%)
Momenti di dialogo e confronto (59,5%)



Relazioni intergenerazionali

Pregiudizio sui giovani da parte degli anziani (51,7%)
Pregiudizio sugli anziani da parte dei giovani (51,3%)

Godere di buona salute (52,8%)
Volontà di donare il proprio tempo agli altri (52,0%)

Partecipazione sociale

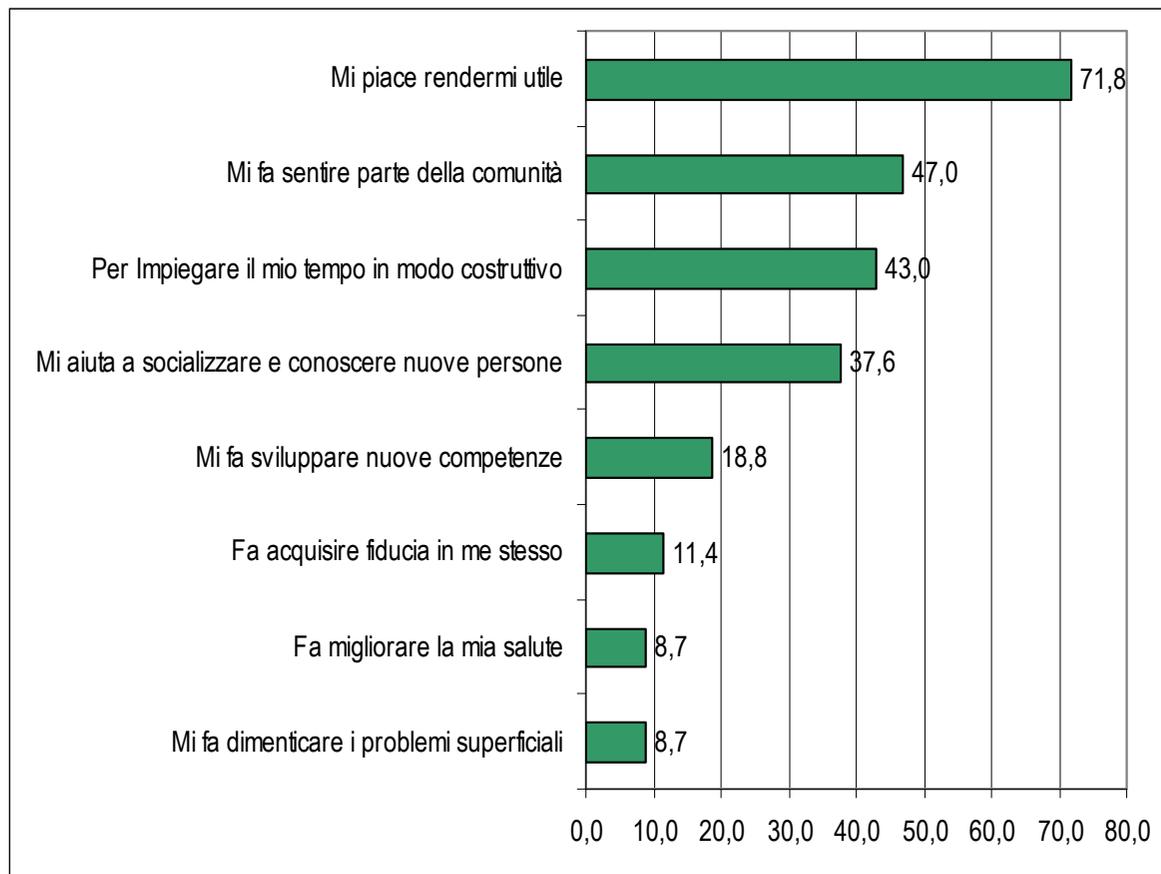


Salute precaria (67,7%)
Assenza di relazioni (56,1%)

Impegno nel volontariato

- Il **55,4%** delle persone intervistate dichiara di **fare volontariato**; dei restanti, il 45% lo ha fatto in passato
- La maggior parte lo fa da più di 20 anni (il 47%), il 21% da meno di 5 anni
- Mediamente il tempo dedicato al volontariato è fino a 10 ore (il 38% del campione da 4 a 10 ore e il 33% fino a 3 ore)
- L'ambito del volontariato che occupa più intervistati è quello sociale (66%) seguito da quello culturale ed artistico
- Le persone si dedicano al volontariato principalmente per il piacere di rendersi utile e per sentirsi parte della comunità
- Gli intervistati che hanno smesso di dedicarsi al volontariato (54 persone) lo hanno fatto principalmente per un cambio di interessi o questioni di salute

Perché si dedica al volontariato



Conclusioni

- L'analisi delle serie storiche indica che Trento è un comune in cui il peso della componente over 65 è in aumento, così come quello delle famiglie di un solo componente, anche "anziane"
- Il nuovo modo di pensare l'invecchiamento, non più legato a condizioni di salute precarie, evidenzia una nuova concezione di "anziano", considerato come risorsa non solo lavorativa, ma nella vita familiare e sociale
- L'indagine evidenzia come le persone intervistate siano consapevoli di quali siano i fattori importanti per poter avanzare con l'età mantenendosi in forma – fisica e psicologica, adottando un'alimentazione sana, praticando sport, facendo volontariato, incontrandosi con gli amici e mantenendo vivi i propri interessi
- Inoltre dall'indagine emerge come i rispondenti mettano anche in pratica tutti quegli accorgimenti che "teoricamente" fanno invecchiare attivamente
- Le informazioni analizzate in questo studio danno contezza che un anziano attivo è una persona che ancora ha molto da dare in vari ambiti, anche in quello del volontariato – impegno da cui deriva una forte soddisfazione personale e quindi molto motivante

Invecchiare bene e in salute

Un'analisi sull'invecchiamento attivo nel
Comune di Trento

Anno 2024



<https://www.comune.trento.it/Aree-tematiche/Statistiche-e-dati-elettorali/Statistiche/Studi-e-analisi/Invecchiare-bene-e-in-salute>