

## Quando la solitudine diventa un problema per l'anziano?

Il Medico di famiglia dovrebbe rilevarla utilizzando una semplice scala oppure il buon senso; al termine è riportata una scala a 3 item. Anche i servizi sociali che conoscono la situazione dei cittadini che amministrano, dovrebbero segnalare ed affrontare la solitudine. La capacità di valutare il disagio da solitudine spesso soltanto interiore non sempre è adeguata alla gravità del problema; questo si propone con molteplici modalità e con significati clinici variabili : <http://www.which.co.uk/elderly-care/your-relatives-needs/tackling-loneliness/386429-causes-of-loneliness-in-older-people>; la solitudine è aggravata dalla assenza di speranza per il futuro ed è un fattore di rischio di depressione; non raramente si associa ad apatia ed è sicuramente un fattore di rischio per la salute complessiva e anche di demenza. Recentemente la solitudine è risultata positivamente associata al "burden" di amiloide a livello della corteccia in soggetti anziani cognitivamente normali: si ipotizza così che la solitudine sia un sintomo rilevante per demenza nella fase preclinica - *JAMA Psychiatry*.2016;73:1230-1237. Si ritiene che le relazioni sociali abbiano implicazioni con lo stato di salute, ma in modo variabile; per questo la valutazione della solitudine con scale non sempre forniscono risultati univoci e utili ad affrontare situazioni correggibili con interventi mirati.

L'autonomia ed il funzionamento sociale di molti anziani sono ridotti al minimo anche perché le relazioni interpersonali sono rese difficili dalle difficoltà comunicative legate all'invecchiamento cerebrale. Nessuno dovrebbe essere lasciato completamente solo a fronteggiare i problemi della vecchiaia e i bisogni conseguenti; la famiglia non sempre è efficace. La solitudine svuota il senso delle giornate - il potenziale "tempo libero" tende ad essere percepito come "vuoto" - innescando o alimentando disagio psicologico che può sfociare in ansia e depressione - <http://www.nhs.uk/Livewell/women60-plus/Pages/Loneliness-in-older-people.aspx>.

C'è chi propone campagne contro la solitudine degli anziani ed iniziative sociali con l' aiuto di volontari - <http://www.campaigntoendloneliness.org/loneliness-research/>; le conseguenze sul piano emozionale della solitudine sono molto importanti e fortemente stressogene. Sarà un robot a risolvere alcune situazioni esistenziali sfavorevoli ? Le persone più anziane e più sole non sono certo agevolate dalla complessità anche burocratica del sistema sanitario e sociale; manca l'approccio personale e narrativo e il punto di riferimento certo e rassicurante. I Geriatri dovrebbero finalmente fare proposte a difesa degli anziani più in difficoltà anche perché soli; attenzione va posta anche al rischio che gli interventi positivi nelle intenzioni inducano nella loro realizzazione comportamenti abusivi nei confronti dell'anziano solo.

**Scala a 3 items** che riguardano la vita normale, quotidiana..(Res Aging 2004; 26:655)

*Quanto volte ti senti senza compagnia?                      poche volte   qualche volta   spesso*

*Quante volte ti senti tagliato fuori, dimenticato?      poche volte   qualche volta   spesso*

*Quante volte ti senti isolato dagli altri?                      poche volte   qualche volta   spesso*

*Il punteggio è :      1                      2                      3*