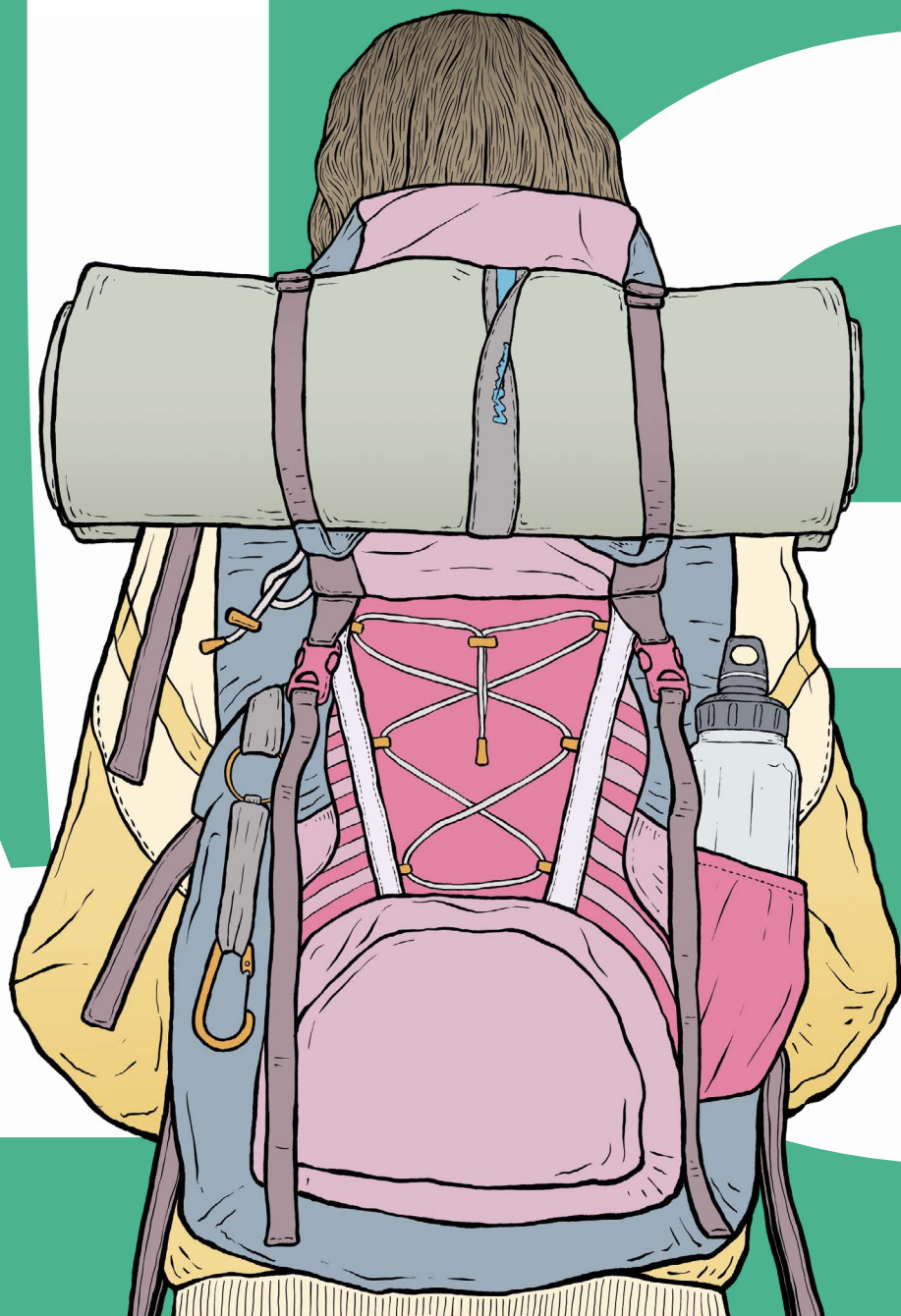


PENSIONAMENTO

# Prepararsi bene per una nuova fase di vita



**C'è chi non vede l'ora,  
c'è chi invece si  
preoccupa... ma per  
tutti una cosa è certa: il  
pensionamento è  
un evento importante  
e l'inizio di una nuova  
fase di vita.**

Forse anche lei non vede l'ora di poter finalmente dormire ogni giorno fino a tardi e di avere tutto il tempo che vuole per i suoi hobby e i suoi viaggi, la sua famiglia e i suoi amici? Oppure è tra coloro che all'idea del pensionamento si sentono piuttosto sfiduciati o preoccupati, perché preferirebbero semplicemente continuare a lavorare?

In realtà, la vita dopo il pensionamento potrebbe prendere una piega un po' diversa da come lei se la immagina ora, semplicemente perché certi cambiamenti non se li sarà aspettati oppure ne avrà sottovalutato la portata. È importante rendersi conto che l'invecchiamento e questa nuova fase di vita sono accompagnati da cambiamenti che vanno affrontati in modo consapevole e sui quali occorre riflettere.

Indipendentemente dal fatto che lei stia ancora lavorando o sia già in pensione, si prenda un momento per leggere queste righe. Vi troverà consigli su come organizzare al meglio questa nuova fase della sua vita e informazioni su come ridurre i rischi legati al consumo di alcol e all'uso di medicinali.

*«L'invecchiamento e questa nuova fase di vita sono accompagnati da cambiamenti che vanno affrontati in modo consapevole e sui quali occorre riflettere.»*



# Tempo di vita

Con il pensionamento, scompaiono non solo gli obblighi professionali, ma anche diverse strutture che regolano la vita quotidiana. Una nuova libertà che può aprire porte inaspettate, ma dietro le quali possono anche nascondersi il vuoto e la noia.

# Come vivere un pensionamento sereno?

## **Coltivi le sue relazioni sociali prima del pensionamento, anche fuori dal suo ambiente professionale**

— Dopo il pensionamento, molti si accorgono che le loro relazioni sociali si limitavano essenzialmente alla sfera lavorativa e che sono oramai finite in nulla. Anche se forse il lavoro è ancora molto presente nella sua vita, non manchi di coltivare attivamente i legami con la sua famiglia, le relazioni con i suoi amici, i contatti con i suoi vicini. Fare parte di una rete sociale aiuta a restare in buona salute.

## **Dia una struttura alla sua vita quotidiana e metta ogni giorno in programma qualcosa di piacevole**

— Quando ci si ritira dalla vita lavorativa, nessuno viene più a dettarci il ritmo e il contenuto delle nostre giornate. Per alcuni questo significa libertà, mentre per altri è causa di disorientamento e di insicurezza. In un caso o nell'altro, provi a dare una nuova struttura alla sua vita quotidiana e a mettere ogni giorno in programma qualcosa di piacevole.

## **Si dedichi a un hobby**

— Il modo più semplice per concedersi qualcosa di piacevole ogni giorno è coltivare un hobby. Dia tempo e spazio ai suoi interessi e alle sue passioni, vecchi o nuovi, ai quali forse in passato non ha potuto dedicare tutta l'attenzione voluta.

*«Dia tempo e spazio ai  
suoi interessi e alle sue passioni,  
vecchi o nuovi.»*

## **Provi ad affrontare nuovi impegni**

— Un falegname noto per la sua abilità, una venditrice competente, una stimata contabile, un docente molto amato dai suoi allievi... per molti la professione esercitata è stata e resta una parte importante dell'immagine che hanno di sé, il motivo del rispetto e dell'apprezzamento che gli altri provano per loro. Anche lei ha ragione di provare orgoglio per la sua attività professionale, anche dopo il pensionamento. E ora, perché non aprirsi a nuovi orizzonti e mettere le sue capacità a disposizione della collettività? Ad esempio, impegnandosi nella vita politica del comune, in seno a un'associazione, nel quartiere o nel vicinato. Questo tipo di attività possono sostenerla se dovesse sentirsi solo o sola e devono restare un piacere. L'aspetto più importante è coltivare la pace interiore e un atteggiamento positivo verso la vita.

### **Se vive con qualcuno, rifletta se e come intende riorganizzare la vita in comune**

— Il pensionamento ha un impatto sulla vita di coppia e mette i partner di fronte a importanti domande: come ripartire le faccende domestiche? Abbiamo voglia di fare qualcosa insieme, e se sì che cosa? Di quanto tempo ognuno di noi ha ancora bisogno da dedicare a sé? Quali sono i nostri desideri e i nostri obiettivi per questa nuova fase di vita? Affronti regolarmente queste domande con la persona o le persone con cui vive e si mantenga disponibile al cambiamento.

*«Come ripartire le faccende domestiche? Abbiamo voglia di fare qualcosa insieme, e se sì che cosa? Quali sono i nostri desideri e i nostri obiettivi per questa nuova fase di vita?»*





## **Rifletta sulla sua abitazione: dove e come le piacerebbe vivere – ora e tra qualche anno?**

— È vero che, dopo il pensionamento, molti continuano a vivere per lunghi anni e in buona salute nel luogo al quale sono abituati. Tuttavia, e pur se in questo momento non vi sono ancora ragioni precise per trasferirsi altrove, rifletta ai cambiamenti che l'invecchiamento porta con sé, ad esempio per quanto riguarda il bisogno di sicurezza o le necessità dettate dalla vita domestica. Forse un giorno desidererà vivere in un luogo meno grande, forse il giardinaggio le interesserà meno, forse le piacerà avere più compagnia. Potrebbe allora considerare di condividere l'alloggio e/o il giardino, forse diventati troppo grandi. In diverse città, delle strutture comunitarie e semi-comunitarie offrono spazi e attività condivise. Dovrebbe pensare anche all'eventualità di aver bisogno, un giorno, di maggiore aiuto e sostegno.

## **Si mantenga il più possibile in forma, fisicamente e mentalmente**

— Chi fa movimento ed esercizio fisico con regolarità, mantenendo una vita sociale attiva e coltivando i propri interessi, avrà maggiori probabilità di vivere a lungo e in buona salute.

# Un piacere con moderazione





*Un bicchierino ogni tanto non fa male a nessuno – una regola che vale anche dopo il pensionamento. Ma con l'età bisogna fare un po' più attenzione agli effetti dell'alcol. Lo stesso vale per i sonniferi e i tranquillanti.*

## Alcol e medicinali

### Dall'abitudine innocua alla dipendenza, il passo può essere breve

— Un bicchiere di vino a cena o un birrino ogni tanto con gli amici: l'alcol è per molti un momento di piacere e di condivisione. Nulla vieta di consumarne un po' ogni tanto, anche dopo il pensionamento, ma attenzione: la nuova situazione di vita può avere un impatto sulle abitudini quotidiane, compreso il consumo di alcol o di altre sostanze. Può capitare, ad esempio, di bere più alcol o di fare maggior uso di altre sostanze per alleviare sensazioni negative quali la noia o la solitudine, per tirarsi su di morale, per rilassarsi o per riuscire ad addormentarsi. Più a lungo durano queste abitudini, più difficile sarà rinunciarvi. Basti pensare che, secondo le statistiche, il consumo giornaliero di alcol aumenta con l'età, soprattutto nel periodo che segue il pensionamento.



*delle pensionate e dei pensionati  
beve alcol ogni giorno o quasi ogni  
giorno.*

**6.2%**

*delle persone tra 65 e 74 anni  
presenta un consumo di alcol cronico  
e rischioso.*

## *Raccomandazioni per una persona adulta e sana che intende mantenere un consumo a basso rischio:*

### **Uomini :**

*Non più di 2 unità alcoliche standard\* al giorno*

### **Donne:**

*Non più di 1 unità alcolica standard\* al giorno*

### **E in più ci vogliono ...**

*... almeno 2 giorni la settimana senz'alcol*

## **I cambiamenti fisici favoriscono la dipendenza da sostanze e gli infortuni**

— I cambiamenti fisici provocati dall'invecchiamento influiscono sul metabolismo dell'alcol, dei medicinali e di altre sostanze. Con l'età, infatti, diminuisce la quantità di acqua nell'organismo, così che le sostanze assorbite sono meno diluite e hanno di conseguenza un impatto più forte. Inoltre, poiché il fegato impiega più tempo per assimilare i principi attivi dei medicinali, aumenta il rischio di sviluppare una dipendenza da determinate sostanze e anche quello di cadere o di subire infortuni di altro genere.

## **Alcol sì, ma quanto?**

— Molti non sanno che il livello di consumo al quale erano abituati in passato, e che non ha mai posto loro alcun problema, con l'età può diventare dannoso. Col tempo vale quindi la pena riflettere sulle proprie abitudini e, se occorre, ridurre il consumo. Meno è, meglio è!

*\* 1 unità alcolica standard:*

*3 dl di birra (5 vol. %) / 1 dl di vino (12.5 vol. %) / 4 cl di superalcolici (40 vol. %)*

### Uno stile di vita equilibrato riduce il rischio

— Mettere in programma regolarmente delle attività piacevoli aiuta a ridurre il rischio di annoiarsi o di farsi sopraffare dalla solitudine e così anche quello di diventare dipendente dall'alcol. Ci sono diverse possibilità per vivere queste esperienze: vedere degli amici o dei conoscenti, aderire ad un'associazione, riprendere una passione già coltivata in passato come la musica o la cucina, dedicarsi a un nuovo sport o imparare una nuova lingua, prendersi cura di un animale e molto altro ancora. Importanti quanto le attività fisiche, sociali e mentali sono anche il silenzio e la riflessione: si conceda tutto il riposo di cui ha bisogno, non perda il contatto con sé stessa o sé stesso e mantenga un atteggiamento positivo verso la vita.

### Sonniferi e tranquillanti risolvono certi problemi, ma ne creano altri

— Con l'età, anche il sonno cambia, spesso in peggio. I sonniferi e i tranquillanti sono prescritti più frequentemente agli anziani che ai giovani, molto più frequentemente alle donne che agli uomini. È vero che questi medicinali alleviano rapidamente i problemi di sonno, nervosismo e ansia, ma è anche vero che inducono altrettanto rapidamente una dipendenza, indeboliscono la memoria, rendono apatici e aumentano il rischio di cadere.



*Nel 2022, il 7% delle donne di oltre 70 anni dichiarava di aver fatto ricorso a sonniferi e tranquillanti (quasi) ogni giorno nei 3 mesi precedenti.*

## **Attenzione ai medicinali, soprattutto se usati a lungo o combinati con il consumo di alcol o altri medicinali**

— Ai sonniferi e ai tranquillanti bisognerebbe fare ricorso solo dopo essersi sottoposti a un approfondito esame medico e per un periodo non superiore alle due – quattro settimane. Attenzione anche all'uso di medicinali combinato con il consumo di alcol. Mescolarli può essere pericoloso, poiché può alterare o aumentare significativamente gli effetti sia dell'uno sia degli altri. Per informazioni e consigli sui medicinali e sull'eventuale loro incompatibilità con l'alcol ci si può rivolgere al personale delle farmacie.

**21%** *delle persone che hanno compiuto 55 anni consumano regolarmente alcol e medicinali.*

## **Alternative dolci alla pastiglia**

— Se addormentarsi o dormire diventa difficile non è detto che si debba subito ricorrere ai medicinali. Spesso basta cambiare qualche piccola abitudine: si può, ad esempio, aumentare l'attività fisica, provare una tecnica di rilassamento, cenare in modo leggero ed evitare di bere alcol e caffè la sera.



*Se ha domande o bisogno di aiuto,  
non esiti a rivolgerti a un servizio  
specializzato oppure a una persona  
esperta.*



# Dove trovare aiuto?

Numerosi servizi specializzati possono offrirle consigli utili su questioni legate al pensionamento, all'organizzazione della vita quotidiana e alla salute nella terza età. I centri regionali di prevenzione saranno lieti di aiutarla a trovare l'interlocutrice o l'interlocutore adatto. La loro consulenza è rivolta sia alle persone direttamente interessate, sia ai loro parenti.

## Altre informazioni

**[www.dipendenze-e-invecchiamento.ch](http://www.dipendenze-e-invecchiamento.ch)**

**[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)**

**[www.stop-tabacco.ch](http://www.stop-tabacco.ch)**

Aiuto online per questioni legate alla dipendenza

**[www.indexdipendenze.ch](http://www.indexdipendenze.ch)**

Indirizzi di servizi specializzati nelle dipendenze e nella prevenzione in Svizzera

**[shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch)**

Opuscoli informativi sul consumo di alcol e di medicinali nella terza età

**[www.ingrado.ch/alcologia](http://www.ingrado.ch/alcologia)**

Servizi ambulatoriali per persone con problemi di alcol e per i loro familiari

**[www.ti.prosenectute.ch](http://www.ti.prosenectute.ch)**

Organizzazione attiva nella terza età

**[www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch)**

**[www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch)**

**[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)**

Informazioni su diverse malattie

# Impressum

## Editore e contatto

Infodrog – Centrale nazionale di coordinamento delle dipendenze  
office@infodrog.ch  
www.infodrog.ch

## Su mandato e in collaborazione con:

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Unità di direzione Prevenzione e assistenza sanitaria

**La brochure è stata realizzata da un gruppo di lavoro composto da esperti dei seguenti servizi specializzati:**

- Berner Gesundheit – Santé bernoise
- Infodrog – Centrale nazionale di coordinamento delle dipendenze
- Samowar Meilen Suchtprävention Zürcher Unterland
- Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)

## Rilettura

Ingrado – Servizi per le dipendenze

## Data di pubblicazione

Maggio 2024

## Indirizzi di comanda

www.bundespublikationen.admin.ch  
Numero della pubblicazione: 316.750.i

## Versioni linguistiche

Questa pubblicazione è disponibile in italiano, in francese e in tedesco.

## Versione digitale

Tutte le versioni linguistiche di questa pubblicazione sono disponibili in formato PDF su [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch).

## Realizzazione grafica e impaginazione

[www.id-k.com](http://www.id-k.com)

## Dati statistici

[www.monam.ch](http://www.monam.ch)

© Infodrog 2024



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

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

**info**  
**drog**