



Vademecum per nonni e familiari

Consigli per i nonni



**Ecco alcuni consigli semplici
per affrontare con tranquillità
la quotidianità e
vivere in sicurezza:**

1

SCAMBIATE IL NUMERO DI TELEFONO CON IL VICINO CON CUI INTERAGITE OGNI GIORNO

In questo modo potrà intervenire e aiutarvi subito, prima di chiunque altro, proprio perché conosce voi, il vostro stile di vita ed è in grado di capire se qualcosa non va.

2

NON CERCATE DI FARE RESISTENZA

In caso di furto una caduta può avere effetti ben più gravi sulla vostra salute rispetto alla perdita del denaro.

3

TENETE SEMPRE D'OCCHIO I PICCOLI!

I nipotini non devono mai andare ad aprire la porta da soli perché non sono in grado di capire chi sia buono e chi ha, invece, cattive intenzioni. Inoltre non devono mai accettare dolci o giocattoli da estranei, neanche in vostra presenza.

4

TUTTI POSSIAMO AVERE CON NOI UN TESSERINO MA... SERVE ANCHE L'UNIFORME!

Le forze dell'ordine, se necessario, si presenteranno sempre in uniforme e non useranno mai il proprio tesserino di riconoscimento per giustificare l'assenza della divisa! Se qualcuno dovesse presentarsi in questo modo a casa vostra, chiamate senza esitazione il 112 e segnalate subito il tentativo di truffa.

5

NON PAGATE MAI IN CONTANTI I VENDITORI PORTA A PORTA O I CORRIERI SOSPETTI

Chiedete sempre il bollettino postale con i dati dell'azienda che il venditore porta a porta rappresenta, così da avere la garanzia del vostro acquisto e la tracciabilità dei pagamenti. Se, invece, al citofono c'è un corriere pronto a consegnare un pacco di un vostro familiare, chiedete che venga lasciato sul tappeto o di fianco alla porta: se occorre la firma, fatelo senza togliere la catenella alla porta.

6

MI SCUSI, HO SBAGLIATO NUMERO! MA LEI È LA SIGNORA CHE VIVE A...?

Non date assolutamente informazioni sul vostro conto a persone che vi contattano “per sbaglio”, a chi si spaccia per funzionario dello Stato, a falsi avvocati che vi chiedono denaro per un vostro familiare in difficoltà, dicendovi che verrà prelevato da un loro incaricato di fiducia, disposto anche ad accompagnarvi personalmente allo sportello bancomat se necessario.

7

ATTENZIONE ALLA CHIAREZZA!

Se un'iniziativa o un'offerta ci viene presentata come grandiosa da una persona che incrociamo improvvisamente per strada, è necessario dubitare subito e prendere le distanze: è probabile che si tratti di una truffa e il colpevole, una volta raggiunto l'obiettivo, sparirà nel nulla. Ma questo non avviene solo per strada! Si può ricevere una telefonata, una visita a casa o essere contattati con diversi sistemi.

8

NON FATEVI INGANNARE DALLE APPARENZE E MANTENETE LA DISTANZA

Un bel sorriso, il ricordo di tempi passati e la cordialità sono fattori che ci tranquillizzano e che conquistano la nostra attenzione. Abbassare la guardia permetterà ai male intenzionati di avvicinarsi quanto basta per farvi sparire il portafogli o magari la pensione appena prelevata alla banca o alla posta. L'amico ritrovato, inoltre, non esiterà ad abbracciarvi per sfilarvi dalla tasca il cellulare o qualsiasi oggetto di valore abbiate con voi in quel momento.

A close-up photograph of an elderly woman with short, wavy white hair. She is smiling broadly, showing her teeth, and giving a thumbs-up gesture with her right hand. She is wearing a white top and a gold ring on her right ring finger. The background is blurred, suggesting an indoor setting. A large yellow diagonal banner is overlaid on the left side of the image.

I numeri utili

Stacca questo foglietto e attaccalo al frigorifero
o in un posto facilmente raggiungibile

I numeri utili

Numeri di persone a me care:

Il mio/a vicino/a di casa:

Numero del mio medico di fiducia:

Numero del mio farmacista:

Numero del mio negoziante di fiducia:

Altri numeri utili:



I numeri utili

Stacca questo foglietto e attaccalo al frigorifero
o in un posto facilmente raggiungibile

aiutano i figli che sono in momentanea difficoltà, particolarmente in questi anni di crisi. Sono tutti compiti che sono dei pesi, ma sono dei pesi che i nonni affrontano e sopportano volentieri, con grande dedizione, con grande impegno. Certo, non c'è dubbio che questo ha fatto sì che la famiglia sia sempre di più - come è sempre stato in realtà, ma lo è particolarmente con le caratteristiche della società di oggi - un ammortizzatore sociale che consente al nostro Paese di andare avanti fronteggiando i momenti di difficoltà economica della crisi. Naturalmente c'è da chiedersi se la Repubblica fa tutto ciò che è necessario per aiutare lo svolgimento di questo compito così importante e così decisivo nella vita quotidiana di tanta gente nel nostro Paese, se non si dovrebbe fare di più per avere una società che sia più a misura di bambini e di anziani, una società in cui vi sia un supporto, un sostegno per questo compito straordinario che nella nostra società la famiglia svolge, e che nella famiglia svolgono i nonni. La cosa indispensabile più di ogni altra è il tessuto umano, il calore umano, l'impegno personale nel rapporto che si svolge tra nonni e nipoti, e naturalmente tra nonni e genitori dei nipoti.

Sergio Mattarella

Tutti sappiamo bene, abbiamo verificato, sperimentato nella nostra vita, quanto sia importante la figura dei nonni per i nipoti, e noi lo ricordiamo non tanto per il ruolo che svolgiamo adesso come nonni, ma per quello che abbiamo ricevuto dai nostri nonni quando eravamo bambini. Questo ruolo di presentare ai bambini saggezza, la memoria dei tempi, il senso della vita che affiancano l'insegnamento dei genitori, danno la misura di quanto sia importante, di quanto sia stata importante in ogni momento della storia e in ogni società la figura dei nonni. I nonni sono non soltanto una figura di riferimento affettivo, ma sono anche, sempre di più, figure che affrontano e sorreggono compiti nuovi nella società di oggi, anche perché i nonni di oggi sono sempre più giovanili, grazie ai progressi della medicina, dell'alimentazione, delle condizioni di vita. Svolgono compiti operativi molto importanti: accompagnano i nipoti a scuola, li accolgono e li accudiscono quando i genitori lavorano, li aiutano a fare i compiti, una quantità di funzioni che svolgono nell'ambito familiare. In più i nonni svolgono funzioni di supporto delle famiglie di figli e nipoti. Sovente con la loro pensione e i loro risparmi

3

Tenere le scale di casa sempre ben illuminate, con interruttori a portata di mano, corrimano o parapetti. Incollare le strisce antiscivolo sui gradini e sgomberarli da qualsiasi oggetto che possa rappresentare un intralcio. Eliminare tappettini e guide e, se necessario, installare un montascale.

4


Se nella casa sono presenti delle scale portatili è consigliato non usarle se si è soli in casa, se sopraggiungono le vertigini o segni di stanchezza e affaticamento e per il trasporto di materiale pesante.

1

È consigliato non utilizzare tappeti con frange o buchi che possono arrotolarsi o piegarsi facilmente e rinforzarne gli angoli con una rete di gomma antiscivolo.

2

I corridoi, che collegano le varie stanze della casa, non sempre hanno lo spazio necessario per muoversi agevolmente, perciò è meglio non attraversarli al buio e liberarli da ogni possibile intralcio.



Come affermato dal Ministero della Salute, ogni anno circa 2 milioni e 800mila persone subiscono almeno un incidente tra le mura domestiche, in particolar modo cadute che riguardano i più anziani. A tal proposito il ministero ha elaborato alcune Linee Guida per la prevenzione delle cadute da incidente domestico:



Vademecum per nonni e familiari

Consigli per i familiari