

Lista di controllo per la scelta dell'istituto

Con questa lista di controllo vi offriamo un utile strumento per individuare l'istituto che più fa al caso vostro. Prendetevi tutto il tempo che vi serve, discutete delle varie questioni con chi vi sta vicino e annotatevi i punti importanti. Non dimenticate di prendere in considerazione anche eventuali e ulteriori aspetti nonché esigenze personali. La cosa migliore è chiarire direttamente i dubbi con chi gestisce gli istituti che state valutando.

1. Ubicazione

- ☐ Quanto dista la struttura dal vostro attuale luogo di residenza e/o dal luogo in cui abitano i vostri famigliari e conoscenti?
- ☐ Preferite risiedere in centro città o in posizione periferica?
- ☐ Vi preme avere a disposizione buoni collegamenti con i mezzi pubblici?
- ☐ Preferite una struttura di grandi o di piccole dimensioni?
- ☐ Vorreste abitare in una struttura in cui risiedono anche vostri amici o conoscenti?
- ☐ Ci sono negozi, caffè e spazi pubblici raggiungibili a piedi?

2. Libertà di decidere dove stabilirsi

In genere, le persone scelgono di stabilirsi in una casa di cura o in un istituto per anziani situati nel proprio Comune di residenza. È opportuno valutare le soluzioni offerte dal luogo in cui attualmente si risiede o vagliare l'ipotesi di cambiare per tempo Comune, anche nell'ottica di un'eventuale futura necessità di assistenza.

Chiedete consiglio tempestivamente, rivolgendovi ad esempio al centro di consulenza Pro Senectute della regione, al Comune o alla direzione degli istituti che potenzialmente vi interessano.

3. Costi e finanziamento

La fattura dell'istituto si compone di vari elementi. Per quanto riguarda le spese di cura, interrogatevi sui seguenti aspetti.

- ☐ Quale importo sarà assunto dalla cassa malati?
- ☐ Il Comune si farà carico di una quota delle spese?
- ☐ È previsto un «supplemento per non residenti» qualora vi trasferiate lì da fuori Comune?
- ☐ Qual è la vostra situazione sul fronte delle prestazioni complementari?
- ☐ In che misura dovrete intaccare il patrimonio e quali possibilità di sostegno vi sono?

Chiedete consiglio tempestivamente, rivolgendovi ad esempio al centro di consulenza Pro Senectute della regione, al Comune o alla direzione degli istituti che potenzialmente vi interessano.

4. Caratteristiche e dotazioni dell'istituto

Sicurezza e orientamento nelle aree esterne

- ☐ Ci sono posti a sedere e spazi verdi?
- ☐ Com'è l'illuminazione esterna? Ci sono parapetti?
- ☐ In presenza di strade con passaggio di autoveicoli, ci sono attraversamenti sicuri?

Sicurezza e orientamento nelle aree interne

Riflettete sulle infrastrutture e i pregi di cui vorreste fosse dotato l'istituto che vi accoglierà. Ecco un elenco orientativo dei possibili punti da tenere in considerazione.

- ☐ Agibilità con sedia a rotelle
- ☐ Ascensore
- ☐ Caffetteria o ristorante aperti al pubblico
- ☐ Sala di ritrovo comune
- ☐ Giardino, terrazza o balcone
- ☐ Sala TV
- ☐ Biblioteca
- ☐ Spazi riservati ai fumatori/ai non fumatori
- ☐ Presenza di animali
- ☐ Stanze riservate alle persone in visita
- ☐ Atmosfera piacevole e accogliente
- ☐ Quanto è facile orientarsi nell'edificio?
- ☐ I piani sono contrassegnati con colori diversi? Le scritte che identificano le stanze sono in caratteri ben leggibili?
- ☐ Quanto è facile e sicuro raggiungere l'esterno dalla vostra stanza?
- ☐ Ci sono luoghi nella struttura dove ricevere visite (angoli tranquilli o un po' più movimentati)?
- ☐ Potete decidere autonomamente se rimanere soli o cercare la compagnia di altre persone?

Apertura a persone esterne all'istituto

- ☐ La caffetteria è un ritrovo interessante anche per chi risiede nel quartiere?
- ☐ I locali vengono utilizzati anche da associazioni, gruppi di bambini o abitanti del posto?

Appunti

5. Caratteristiche e dotazioni degli spazi personali

Anche per quanto riguarda gli spazi ad uso personale, le esigenze variano molto a seconda delle persone. Riflettete sulle caratteristiche che dovrebbe avere la vostra stanza perché possiate sentirvi come a casa vostra.

- ☐ Dimensioni della stanza (ev. piccolo appartamento)
- ☐ Parte di cantina o ripostiglio proprio
- ☐ Possibilità di utilizzare la lavanderia
- ☐ Possibilità di effettuare autonomamente la pulizia della stanza
- ☐ Telefono, TV, radio e Internet
- ☐ Possibilità di cucinare
- ☐ Bagno e doccia in camera
- ☐ Balcone
- ☐ Possibilità di modificare la disposizione dei mobili
- ☐ Possibilità di fumare e/o di tenere un animale domestico
- ☐ Possibilità di arredare la stanza con mobilio proprio
- ☐ Le stanze possono essere adattate in caso di aumentata necessità di assistenza?

Sfera privata e controllo

- ☐ Potete avere voce in capitolo sugli orari delle pulizie?
- ☐ Quali sono le regole vigenti in merito a chiavi, accessi e orari di visita?

Stilate un elenco di quello che vorreste assolutamente portare con voi e discutetene con la direzione dell'istituto. Eviterete sgradevoli sorprese il giorno del trasferimento.

Appunti

6. Offerta di servizi

La gamma dei servizi messi a disposizione dagli istituti per anziani è estremamente eterogenea. Prima di decidere informatevi a fondo sull'argomento.

- ☐ Cambio biancheria e pulizie sono a carico dell'istituto?
- ☐ Potete scegliere il menu (desideri particolari, diete, bevande)?
- ☐ Potete definire orari individuali per i pasti?
- ☐ È possibile consumare i pasti in camera?
- ☐ Sono offerti servizi come parrucchiere, pedicure ecc.?
- ☐ Quali sono gli orari di visita?
- ☐ L'istituto propone attività culturali e di socializzazione (gruppi sportivi, conferenze ecc.)?
- ☐ Quali sono le offerte di base e cosa invece richiede un pagamento extra?
- ☐ Chi è ospite della struttura può contribuire alla definizione del ventaglio di servizi offerti?

In molti istituti, su richiesta e dietro pagamento di un sovrapprezzo, vengono offerti anche servizi di assistenza e cura. Per questa evenienza, chiarite gli aspetti importanti già in fase di scelta.

- ☐ Le cure e l'assistenza eventualmente necessarie vengono garantite da personale qualificato presente all'interno dell'istituto?
- ☐ Le persone di riferimento rimangono costanti?
- ☐ In caso di aumentata necessità di cure e assistenza si può rimanere nell'istituto o è necessario cambiare struttura?
- ☐ Potete scegliere autonomamente il medico a cui rivolgervi?
- ☐ I congiunti possono farsi carico di parte dell'assistenza?
- ☐ Viene offerta in parallelo anche la possibilità di usufruire di metodi terapeutici alternativi?
- ☐ Quali terapie vengono proposte (fisioterapia, terapia del movimento, ergoterapia ecc.)?

Appunti

7. Organizzazione del tempo libero

Anche se vi trasferite in un istituto, dovrete avere la possibilità di organizzare il vostro tempo libero come più vi aggrada. E magari, perché no, coltivare un nuovo hobby. Molti istituti propongono manifestazioni e corsi che aiutano anche a stringere nuovi legami di amicizia.

- ☐ Tornei di carte
- ☐ Gruppi di pittura, lavoro a maglia o di altro tipo
- ☐ Possibilità di fare movimento o passeggiate in gruppo
- ☐ Circoli di lettura
- ☐ Proposte culturali (concerti, serate cinema, conferenze ecc.)
- ☐ Le attività intraprese all'esterno possono essere portate avanti senza difficoltà?
- ☐ C'è un programma a cui è tassativo partecipare?
- ☐ Vi è permesso decidere di non partecipare?
- ☐ Ci sono proposte intergenerazionali che mettono in contatto l'istituto con il quartiere?
- ☐ Con che modalità potete continuare a prendere parte alla vita di quartiere?

Informatevi presso la direzione in merito alle diverse attività e chiedete se vi sarà possibile continuare a praticare i vostri hobby anche al di fuori delle proposte dell'istituto.

8. Decisioni autonome e partecipazione

Poter decidere autonomamente in età avanzata è importante per molte persone anziane ed è per loro sinonimo di qualità di vita. Per un'anzianità all'insegna del benessere è fondamentale che anche questa fase dell'esistenza possa essere vissuta come appagante e ricca di senso e che vi sia la possibilità di dare il proprio apporto partecipativo.

- ☐ Che voce in capitolo avete nelle questioni quotidiane?
- ☐ C'è qualcuno che rappresenta le persone ospiti dell'istituto?
- ☐ Come vengono gestiti i reclami?
- ☐ Quale approccio contraddistingue l'istituto? Qual è la sua visione?
- ☐ Come viene vissuta la diversità in riferimento all'origine, allo stile di vita, all'orientamento religioso o sessuale e alla possibilità di decidere in autonomia riguardo al fine vita?

Informatevi presso la direzione riguardo ai valori dell'istituto e alle sue linee guida.

Appunti
