

NOTIZIE DA SWISS100

IL BOLLETTINO INFORMATIVO DELLO STUDIO SUI CENTENARI CHE VIVONO IN SVIZZERA



Care centenarie, cari centenari e cari familiari,

Benvenuti al secondo bollettino informativo di SWISS100. Si sta concludendo un anno ricco di eventi per il nostro progetto. Con il vostro prezioso sostegno siamo riusciti a concludere la prima parte dello studio principale di SWISS100 intervistando 192 centenarie e centenari e 233 familiari. Ci avete permesso non solo di rendere possibile il primo studio sui centenari su scala nazionale, ma anche di avviare uno dei più grandi studi a livello mondiale. Le informazioni che ci state dando ci permettono di capire meglio la vita in età molto avanzata e saranno utili per conoscere meglio e prendere in considerazione i bisogni delle persone molto anziane e dei loro familiari.

Vorremmo esprimere la nostra gratitudine per il tempo prezioso che ci avete dedicato. Nei prossimi mesi vi informeremo sui principali risultati e sui progressi di SWISS100.

Auguriamo a voi e alle vostre famiglie tutto il meglio per il 2024.



Prof. Daniela Jopp

Direttrice principale dello studio
SWISS100, Università di Losanna.

Ci interessa il vostro parere! Avete delle curiosità particolari legate allo studio? Non esitate a contattarci scrivendo a swiss100@supsi.ch o chiamandoci allo 058 666 64 24.

IN QUESTO NUMERO

- ◆ Alcuni risultati della prima fase dello studio
- ◆ La testimonianza di una centenaria e di un'intervistatrice
- ◆ SWISS100 nei media
- ◆ Aggiornamento sul progetto fotografico



Unil
UNIL | Université de Lausanne

Scuola universitaria professionale
della Svizzera italiana
SUPSI

HUG Hôpitaux
Universitaires
Genève

LIVES
SWISS CENTRE OF EXPERTISE
IN LIFE COURSE RESEARCH

**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

**Universität
Zürich**

CHUV Centre hospitalier
universitaire vaudois

FNSNF
FONDS NATIONAL SUISSE
SCHWEIZERISCHER NATIONALFONDS
FONDO NAZIONALE SVIZZERO
SWISS NATIONAL SCIENCE FOUNDATION

SWISS100 STUDIO PRINCIPALE

Nella prima fase dello studio principale abbiamo condotto due interviste di persona con i centenari e una con un loro familiare. Stiamo ora continuando le nostre visite per delle brevi interviste di aggiornamento.

Allo studio **SWISS100** partecipano **23** ricercatori di **5** diverse discipline e appartenenti a **8** differenti istituzioni (Università, Scuole universitarie professionali e Ospedali universitari).

Hanno partecipato alla prima fase dello studio **62** centenari e **213** centenarie. Il **53%** risiede in una casa per anziani e il restante **47%** vive al proprio domicilio.

Sono coinvolti centenarie e centenari di **3** regioni linguistiche: **96** in Svizzera tedesca **99** in Romandia e **80** in Ticino.

L'età media delle centenarie e dei centenari all'inizio dello studio era di **102** anni. Tutti assieme raggiungono **27'992** anni di vita!

*Le esperienze dei centenari e preziose informazioni sulla loro vita sono state condivise con **40** intervistatrici e intervistatori.*

Il progetto è stato presentato in convegni scientifici internazionali

"In veste di membro del team di SWISS100 e dottoranda in scienze infermieristiche ho partecipato al convegno annuale della Società Americana di Gerontologica in Florida. Ho preso parte al simposio sulle sfide in età molto avanzata con la mia presentazione dal titolo "Sintomi depressivi nei centenari durante la pandemia di Covid-19", realizzata in collaborazione con altri membri del nostro team. Il nostro scopo era quello di condividere i risultati dello Studio Telefonico SWISS100. Questo studio, condotto durante il picco della pandemia, ci ha permesso di studiare la prevalenza di sintomi depressivi nelle persone con 100 anni e più. I risultati non mostrano differenze tra uomini e donne, mentre evidenziano un rischio maggiore di sviluppare sintomi depressivi durante la pandemia per i centenari residenti nelle case anziani.

I risultati di questo studio portano nuove evidenze sulla salute mentale delle persone in età molto avanzata, un settore ancora poco conosciuto. Questo lavoro fa parte del mio progetto di tesi di dottorato ed è stato reso possibile grazie al sostegno del Fondo Nazionale Svizzero per la ricerca scientifica (FNS) e alla preziosa partecipazione delle centenarie e dei centenari di SWISS100 e dei loro familiari, che hanno generosamente dedicato il loro tempo ai nostri studi. Molte grazie !"



Carla Gomes Da Rocha

LE GENERAZIONI SI PARLANO

L'ESPERIENZA DI UNA CENTENARIA

“Mi ha fatto molto piacere partecipare a questo studio e condividere la mia vita con te. Ci intendiamo bene. Penso sia importante far conoscere le persone anziane, perché molti hanno paura di invecchiare, mentre è invece una parte del nostro viaggio. Non mi rendo nemmeno conto di essere una centenaria: sono felice di essere qui, di vivere. Adesso sono vicina ai 104 anni, mi tengo informata su cosa accade nel mondo e sono grata di essere qui nella mia casa per anziani, dove mi trovo bene. La mia famiglia mi vizia, come pure tutti quelli che vengono a trovarmi. Persino i miei ex impiegati del salone da parrucchiera mi rendono visita, per loro mio marito ed io eravamo come dei genitori. Cura le tue relazioni e goditi i tuoi cari: l'amore rende la vita degna di essere vissuta!”- **Germaine Graf**



L'ESPERIENZA DI UN'INTERVISTATRICE



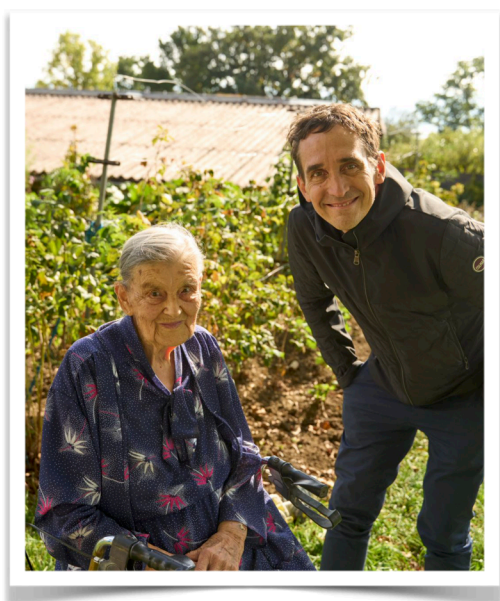
“Ogni incontro con una centenaria o un centenario è fonte di gioia e di arricchimento. I nostri scambi, spesso accompagnati da una tazzina di caffè, sono ricchi di calore e cordialità. È un vero piacere incontrarli dove vivono, e la loro accoglienza e il loro entusiasmo nel partecipare allo studio mi emozionano sempre. Questo studio è molto in linea con il mio lavoro di tesi all'università nel quale faccio un paragone fra le rappresentazioni dell'invecchiamento in Turchia e in Svizzera. Delle differenze culturali emergono nella percezione della vecchiaia. Malgrado i pregiudizi sulle capacità dei centenari e delle centenarie, spesso mi meraviglio di vedere quanti fra loro sono ancora in forma e svolgono le loro attività quotidiane. Hanno voglia di dire la loro, a volte durante le interviste persino i loro familiari sono sorpresi dalla vitalità con cui partecipano. Le relazioni che mantengo con alcuni familiari dei centenari testimoniano l'importanza del rapporto che si è creato e il loro desiderio di condivisione. Ogni centenaria, ogni centenario è unico e sono sempre portatori di insegnamenti e consigli che nutrono le mie speranze. Ho avuto il privilegio di scoprire veri tesori come francobolli e collezioni di trenini attentamente conservati per decenni. Un centenario mi ha persino donato il libro che ha scritto sulla sua vita. Questa esperienza resterà impressa nella mia memoria e credo lascerà per sempre un segno profondo sia per me che per loro.” - **Sevgi Güngör**

SWISS100 NELLE NEWS

Fin dall'inizio dello studio abbiamo cercato di sensibilizzare l'opinione pubblica in Svizzera e all'estero sulle condizioni di vita delle persone molto anziane. Un'ulteriore e importante missione del nostro gruppo è quella di informare sui bisogni e sulle sfide delle centenarie e dei centenari e delle loro famiglie, in modo da permettere una miglior comprensione della vita di queste persone molto longeve. SWISS100 è già stato menzionato in più di 50 articoli di stampa e ancora più spesso in Internet. Ad esempio è già stato citato da: Neue Zürcher Zeitung, Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, L'Illustré, Tagesspiegel, 24heures e 20minuti. Nel corso del mese di gennaio 2024, il settimanale della Migros e la rivista scientifica GEO pubblicheranno degli articoli sulle persone con 100 e più anni, dove alcuni partecipanti a SWISS100 diranno la loro. Siamo molto contenti che ci sia un interesse crescente del pubblico.

IL PROGETTO FOTOGRAFICO SWISS100

SWISS100 vuole far conoscere le esperienze di vita dei centenari. A questo scopo abbiamo invitato i partecipanti al nostro studio a condividere alcuni aspetti personali del loro percorso di vita. Le informazioni sulla loro storia di vita, accompagnate dalle fotografie scattate dal fotografo Jos Schmid, contribuiranno a presentare alcuni centenari e alcune centenarie in modo da approfondire la loro conoscenza. L'obiettivo è quello di realizzare un libro e una mostra da presentare in diverse città svizzere nel 2024.



Fino ad ora hanno preso parte a queste interviste 17 persone. In Svizzera francese e tedesca stiamo organizzando le ultime interviste, mentre in Ticino il progetto partirà nel nuovo anno. Se siete interessati contattateci e l'intervistatrice o l'intervistatore di SWISS100 vi farà visita con il fotografo Jos Schmid.

