

Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana
Dipartimento Economia Aziendale, Sanità e Sociale

Corso di Laurea in Ergoterapia

Baby boomer nell'era digitale: Ergoterapia e nuove tecnologie per gli anziani del domani

Lavoro di Tesi (Bachelor Thesis)

Autrice: Martina Pezzotti
Direttore di tesi: Daniele Zaccaria

Anno Accademico: 2021-2022
Manno, 13 settembre 2022

“L'autrice è l'unica responsabile dei contenuti del lavoro di tesi”

Abstract:

Background:

Le tecnologie della comunicazione e dell'informazione stanno sempre più entrando a far parte delle attività della vita quotidiana e recentemente sempre più over 65 ne stanno usufruendo, riconoscendone le potenzialità e l'utilità.

La maggior parte delle attività svolte su internet riguardano in particolare la ricerca di informazioni, l'acquisto di merce e l'intrattenimento.

Obiettivo di questo lavoro è quello di analizzare i motivi e la frequenza d'uso delle tecnologie da parte degli anziani ticinesi. Inoltre, si vuole discutere il ruolo dell'ergoterapista, con particolare attenzione ad un nuovo potenziale obiettivo che consiste nel sostenere ed incoraggiare l'autonomia della persona anziana nelle proprie aree occupazionali integrando l'uso delle tecnologie.

Metodologia:

Sono stati esaminati i dati dello studio Corona Immunitas Ticino. Questo progetto aveva come focus quello di studiare in primis l'impatto dell'infezione da COVID-19, non solo dal punto di vista medico ma anche da quello più sociologico, cercando di capire l'evoluzione a livello nazionale e cantonale e i cambiamenti nelle routine e nelle abitudini delle persone per varie fasce d'età.

A livello svizzero per il progetto sono stati reclutati più di 25'000 partecipanti. In Ticino, inoltre, attraverso un campionamento specifico, sono stati coinvolti 818 anziani residenti di età uguale o superiore a 65 anni, ai quali sono stati somministrati periodicamente questionari su temi specifici, tra i quali uno sull'uso delle tecnologie.

Risultati:

I dati mostrano come le tecnologie della comunicazione e dell'informazione sono già largamente utilizzate dalla popolazione anziana ticinese, seppur con differenze tra i tipi di tecnologie. Sono inoltre emerse differenze nelle preferenze e nella frequenza d'uso date dal genere, dall'età e dal livello di istruzione.

Conclusioni:

Le tecnologie, almeno per alcuni gruppi di anziani, rappresentano un'attività diffusa ed è ipotizzabile che vengano sempre più utilizzate. Le tecnologie della comunicazione, le everyday technology e le social technology potenzialmente rappresentano un mezzo terapeutico per gli ergoterapisti. Queste tipologie di tecnologie potrebbero permettere un soddisfacimento di bisogno sanitari e sociali alla popolazione anziana. È anche grazie a queste tecnologie che l'ergoterapista può e potrà sostenere e promuovere l'autonomia e/o l'indipendenza della persona anziana nelle attività della vita quotidiana.

Indice dei capitoli

Sommario

1) Introduzione.....	7
2) Metodologia e dati	8
a) Il progetto Corona Immunitas	8
b) Domanda di ricerca	10
3) Obiettivi del lavoro di tesi	10
4) Esplorazione dell'evoluzione demografica della popolazione svizzera	11
5) Gli anziani e l'uso delle tecnologie.....	13
a) Chi sono gli anziani che usano la tecnologia e per quali scopi	13
b) I benefici dell'uso delle ICT	14
c) Motivazioni d'uso e problemi di accesso alle tecnologie	15
d) Situazione COVID-19, ha portato un cambiamento?	16
e) Gli anziani svizzeri e l'uso della tecnologia.....	16
6) Anziani, tecnologie ed ergoterapia.....	18
a) Introduzione	18
b) La tecnologia nella vita quotidiana degli anziani.....	18
a. Perché è importante per l'ergoterapia.....	18
b. Quali tecnologie vengono maggiormente utilizzate.....	19
c. Quali aree occupazioni sono coinvolte.....	19
d. Modelli concettuali ergoterapici e tecnologie	20
c) Attuali evidenze scientifiche nel rapporto tra anziani, tecnologia ed ergoterapia	21
a. Il processo ergoterapico: la valutazione.....	22
b. Il processo ergoterapico: la definizione degli obiettivi.....	22
c. Il processo ergoterapico: l'implementazione dell'intervento	23
7. Risultati	24
a) Analisi generale dei dati	24
b) Analisi delle singole attività e ICT	26
a. Videochiamate	26
b. Inviare messaggi, chattare, scrivere su dei blog o forum	27
c. Social network.....	28
d. E-mail.....	29
e. Leggere giornali, siti di informazione, riviste online.....	30
f. Guardare video online.....	31
g. Acquistare e/o vendere beni e prodotti online.....	32
h. Gestire pratiche burocratiche	33

8. Discussione	34
a) Introduzione dei dati	34
b) Il ruolo dell'ergoterapista nella presa a carico dell'anziano che usa le tecnologie	41
c) 2022 Vs 2040: servirà un nuovo ergoterapista?	48
9. Conclusione.....	49
a) Conclusioni personali	49
b) Conclusioni professionali.....	50
10. Limiti della ricerca.....	50
11. Ringraziamenti.....	51
12. Bibliografia	52

Legenda delle abbreviazioni:

ARCS: Assessment of Computer Related Skills

ATTE: Associazione Ticinese Terza Età

BADL: Basic Activities of Daily Living

ETUQ: Everyday Technology Use Questionnaire

IADL: Instrumental Activities Daily Living

ICT: Tecnologie della Comunicazione dell'Informazione

MOHO: Model Of Human Occupation

OECD: Organization for Economic Co-operation and Development

PEO: Person Environment Occupation

SIBA: Social Internet-Based Activities

SMS: Short Message Service

SUPSI: Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana

Indice delle tabelle:

Tabella 1: Caratteristiche del campione Corona Immunitas Ticino considerato nel presente studio

Tabella 2: Riassunto con elementi PICO

Tabella 3: Utilizzo generale delle tecnologie

Tabella 4: Utilizzo videochiamate per genere, età ed istruzione

Tabella 5: Utilizzo di messaggi e chat per genere, età e istruzione

Tabella 6: Utilizzo dei social network per età, genere e istruzione

Tabella 7: Utilizzo delle e-mail per età, genere e istruzione

Tabella 8: Utilizzo dei siti di informazione, dei giornali e delle riviste online per età, genere e istruzione

Tabella 9: Utilizzo delle piattaforme di streaming (es. Youtube, Netflix, ...) per età, genere e istruzione

Tabella 10: Utilizzo di tecnologie che permettono l'acquisto e la vendita per età, genere ed istruzione

Tabella 11: Utilizzo di tecnologie per le pratiche burocratiche per età, genere ed istruzione

Tabella 12: Relazione tra area occupazionale, bisogno e intervento ergoterapico

1) Introduzione

Durante il mio secondo stage di ergoterapia in una casa anziani, ho osservato, rimanendone molto colpita, la grande differenza tra le occupazioni eseguite dalla mia generazione rispetto a quelle degli ospiti della casa.

Ero chiaramente già consapevole del gap generazionale, ma non avevo osservato così attentamente il fenomeno, confrontandomi con un discreto numero di anziani dalle diverse provenienze sociali.

Da queste mie osservazioni e dalla curiosità di approfondire il tema è nata la decisione di trattare questo argomento di tesi.

Interagendo con gli ospiti della Casa per anziani ho avuto l'occasione di osservare come negli ultimi 60 anni circa, le occupazioni e il modo di approcciarsi ad esse siano notevolmente cambiate.

In passato, sia nella vita lavorativa, sia nella quotidiana venivano svolte molte più attività manuali (pensiamo anche semplicemente alla scrittura) oggi queste attività vengono sempre più sostituite o implementate da mezzi digitali.

Per meglio chiarire questo concetto porto un esempio vissuto in Casa per anziani: molte anziane signore mi hanno chiesto se avessi mai imparato a lavorare a maglia o se avessi seguito economia domestica a scuola; alla mia risposta negativa, si stupivano molto, perché erano chiaramente lavori che loro associavano a figure femminili, sia perché ai loro tempi essere capace di rammendare, accorciare o aggiustare un capo di abbigliamento era fondamentale.

Questi episodi mi hanno fatto riflettere, facendomi intuire che nel mio futuro professionale di ergoterapista, molte occupazioni che sono presenti oggi si modificheranno, si evolveranno, o addirittura spariranno. Questi cambiamenti, che un tempo erano più lenti, oggi sono stati accelerati anche grazie all'avanzamento tecnologico.

Come si approcciano le persone anziane a tutti questi cambiamenti? Come possono trarre beneficio da essi? Cosa si può fare per implementare ulteriormente l'uso delle nuove tecnologie? Quali sono gli accorgimenti ergoterapici per promuovere l'utilizzo delle tecnologie?

Queste sono state le domande che mi hanno portato a parlare con il docente Christian Pozzi, per decidere di focalizzare la mia ricerca di tesi sulle tecnologie, più precisamente su quali tecnologie vengano utilizzate dalla popolazione ticinese dai 65 ai 75 anni circa, i cosiddetti "baby boomer".

Da giovane donna nata alla soglia del 2000 sono stata immersa in questo mondo tecnologico fin dai miei primi anni di vita, come gran parte dei miei coetanei, inoltre mi è sempre interessato l'argomento, mi affascina scoprire fino a che punto la mente umana è in grado di costruire, creare ed immaginare realtà del tutto nuove ed innovative.

Credo fortemente che nel mio futuro lavorativo si parlerà sempre di più di queste innovazioni tecnologie (smartphone, domotica, computer, ...), non solo come sussidi lavorativi, ma come vere e proprie occupazioni o mezzi terapeutici.

Ci basti pensare a come in questo ultimo periodo il computer o il telefono siano diventati mezzi fondamentali per la comunicazione e le attività di partecipazione sociale.

Da futura ergoterapista dovrò prestare attenzione alle occupazioni significative dei miei clienti, ai loro bisogni, alle loro richieste e necessità; pertanto, è giusto mantenermi informata e aggiornata anche sotto questo punto di vista.

La pandemia ha ulteriormente velocizzato l'uso di molte tecnologie soprattutto da parte degli anziani che per loro volontà o in seguito alle misure di contenimento si sono trovati

isolati dai loro affetti e grazie alle videochiamate o alla messaggistica hanno potuto in qualche modo mantenere i contatti.

In molti hanno vinto gli iniziali timori e hanno cominciato a fare acquisti, a svolgere operazioni economiche utilizzando le varie piattaforme digitali.

Attività che fino al 2019 erano davvero poco utilizzate da una buona parte della società, in questi anni hanno visto un moltiplicarsi esponenziale

Lo scopo del mio lavoro sarà dunque quello di analizzare quali tecnologie sono già incluse nella quotidianità delle persone, quali e perché sono entrate dopo la pandemia ed infine, grazie anche a questi dati, cercare di capire come poter offrire un'assistenza più mirata ed efficace alle persone che verranno in contatto con la nostra professione.

2) Metodologia e dati

Per l'elaborazione di questo progetto di tesi è stata scelta la partecipazione ad un progetto di ricerca precedentemente creato, offerto dalla Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI).

Il progetto in questione è stato fornito dal centro competenze anziani del dipartimento economia aziendale, sanità e sociale della SUPSI.

Tale scelta è stata effettuata dopo la presentazione da parte del professor Christian Pozzi, suscitando in me un grande interesse riguardo la ricerca e la possibilità di lavorare su dati e ricerche a livello nazionale.

a) Il progetto Corona Immunitas

In questo lavoro di tesi sono stati analizzati i dati raccolti grazie alla partecipazione di un gruppo di anziani ticinesi allo studio Corona Immunitas Ticino, nell'ambito dello studio di portata nazionale Corona Immunitas.

L'obiettivo principale del programma di ricerca Corona Immunitas è stato quello di determinare lo sviluppo e la natura dell'infezione da SARS-CoV-2 in Svizzera. In primo luogo, nella popolazione generale e, secondariamente, in sottopopolazioni vulnerabili e altamente esposte. Gli obiettivi specifici erano: stimare il numero di individui infettati con il COVID-19 nella popolazione con o senza sintomi; confrontare la prevalenza della sieropositività tra la popolazione, sia in un contesto generale, sia in un contesto più specifico; indagare le caratteristiche, la durata e l'estensione dell'immunità dopo l'infezione; valutare l'associazione tra le caratteristiche e i comportamenti dei partecipanti con il loro rischio di infezione; e quantificare l'associazione tra la pandemia e la salute mentale e fisica dei partecipanti.

Questo programma mirava a fornire dei dati concreti ai politici e a chiunque avesse un poter decisionale, sulla salute pubblica e sulle misure da dover adottare per poter far fronte alla pandemia mondiale, potendo mettere in atto o rimuovere restrizioni o misure per rallentare lo sviluppo del virus (West et al., 2020).

Inoltre, questo programma ha preso in considerazione nel corso del 2020, di studiare nello specifico l'epidemia da COVID-19 nel Cantone Ticino creando il progetto Corona Immunitas Ticino.

Questa parte di studio è stato condotto dall'istituto di salute pubblica dell'Università della Svizzera italiana (USI) e dal Dipartimento di economia aziendale, sanità e sociale della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI).

L'obiettivo principale di questa indagine è studiare la diffusione e lo sviluppo dell'immunità del coronavirus nella popolazione ticinese.

È stato reclutato un ulteriore campione di anziani over 65, per poter studiare alcune tematiche specifiche legate all’impatto della pandemia COVID-19 su questa fascia di popolazione.

I dati sono stati raccolti dal 9 ottobre 2020 al 20 febbraio 2021 (periodo della seconda ondata della pandemia), grazie alla partecipazione di più di 800 anziani ticinesi tra i 65 e i 93 anni residenti al proprio domicilio, con un’età media di poco inferiore ai 73 anni.

Il campione preso in considerazione non raffigura appieno la popolazione ticinese, questo perché la fascia dei “giovani anziani” (65-75 anni) è stata rappresentata dai due terzi degli intervistati, mentre chi si considerava in buona salute risultava essere superiore ai 63%, portando così ad una sovra-rappresentazione della popolazione giovane e sana.

Il 54% del campione intervistato erano donne mentre il restante 46% rappresentava gli uomini.

Per questo lavoro sono stati analizzati in particolare i dati riferiti all’uso delle tecnologie. Nello specifico, si è valutata la frequenza di accesso a Internet per poter compiere particolari azioni (ad esempio, fare videochiamate, cercare informazioni, fare acquisti, ecc.). Il testo completo delle variabili da cui sono tratte queste informazioni è disponibile nell’Allegato 1. Tutti questi dati si riferiscono al periodo pre-pandemico e al periodo di diffusione dalla prima ondata di COVID-19, con le conseguenti misure restrittive (inverno-primavera 2020)

Inoltre, tutte le informazioni sulla frequenza e i motivi d’uso delle tecnologie sono state analizzate stratificando per tre caratteristiche individuali che, come la letteratura ha evidenziato, sono tra i fattori principali che favoriscono o penalizzano l’accesso a Internet e dei dispositivi tecnologici.

Sono quindi stati presi in esame il genere (uomo; donna), l’età in classi (65-74; 75 e più) e il livello di istruzione ricodificato in tre classi (basso: al massimo scuola obbligatoria; medio: liceo e formazioni professionali e tecniche; alto: istruzione universitaria).

La Tabella 1 mostra le caratteristiche individuali del campione preso in esame per questo lavoro.

Tabella 1: Caratteristiche del campione Corona Immunitas Ticino considerato nel presente studio

Caratteristiche individuali	% (n)
Genere	
Uomini	46,0 (402)
Donne	54,0 (472)
Età	
65-74	60,2 (526)
75 e più	39,8 (348)
Livello di istruzione	
Basso	12,9 (111)
Medio	69,2 (596)
Alto	17,9 (154)

Fonte: Elaborazione su dati Corona Immunitas Ticino

Tutti i dati sono stati analizzati con tecniche di analisi descrittiva univariata e bivariata, presentando in particolare i risultati come distribuzioni di frequenza relative, ovvero come distribuzioni percentuali.

b) Domanda di ricerca

Le componenti essenziali per la domanda di tesi che verrà posta possono essere riassunte con l'acronimo PICO.

Questo tipo di componenti suddividono la ricerca in base al paziente, alla popolazione o al problema (P), all'intervento, (I), al confronto (C) e l'Outcome (O).

La formulazione di questa tabella ha permesso di intraprendere una ricerca precisa ed approfondita all'interno delle banche dati scientifiche, permettendo così la creazione di un background teorico preciso ed incentrato alla domanda di tesi.

Tabella 2: Riassunto con elementi PICO

P	Il campione scelto è quello dei baby boomer, la popolazione nata dal 1941-1964, e più precisamente le persone con età tra i 65 e i 75 anni.
I	Conoscere quali sono i devices, le tecnologie e dispositivi multimediali che vengono maggiormente utilizzate
C	–
O	Quali tecnologie utilizzano, per quanto tempo, su quali dispositivi, che occupazioni svolgono

La variabile del confronto è stata tralasciata in quanto, non verranno confrontati tra di loro dei dati. Per questo lavoro di tesi quindi la variabile del confronto non incide con i dati raccolti.

3) Obiettivi del lavoro di tesi

In questo capitolo esporrò gli obiettivi personali e professionali che vorrei raggiungere durante la redazione di questo lavoro di tesi.

Per quanto riguarda gli obiettivi personali, desidero prima di tutto mettermi in gioco, effettuando una ricerca dettagliata e precisa all'interno delle banche dati, desidero approfondire ed accrescere la mia conoscenza nell'ambito della geriatria correlata alle nuove tecnologie.

Per quanto riguarda gli obiettivi professionali, desidero dare una mano nell'analizzare ed esaminare i dati raccolti durante la pandemia da COVID-19 dal progetto Corona Immunitas, potendo così esplorare ed approfondire un tema di attualità per la nostra professione.

Infine, desidero costruire delle basi concrete per il mio futuro professionale, mettendo a disposizione sia mia sia agli ergoterapisti del territorio delle basi comprovate che possano

aiutare i professionisti nella presa a carico delle persone anziane anche sotto il punto di vista tecnologico utilizzando queste tecnologie come mezzo terapeutico.

La domanda di tesi sarà dunque la seguente:

Quali sono le tecnologie maggiormente utilizzate dalla popolazione over 65 ticinese e come può l'ergoterapista utilizzarle nelle proprie sedute terapeutiche?

Prenderò in considerazione, le tecnologie dell'informazione, della comunicazione, le "social technology" e le "everyday technology".

4) Esplorazione dell'evoluzione demografica della popolazione svizzera

In tutti i paesi occidentali si sta assistendo ad un progressivo invecchiamento della popolazione. Secondo le previsioni dell'Organization for Economic Co-operation and Development (OECD) gli individui di 65 anni e più che rappresentavano circa il 17% della popolazione nel 2017, raggiungeranno il 27% nel 2050 (Organization for Economic Co-operation and Development, 2019).

La tendenza all'invecchiamento demografico è evidente anche per la Svizzera.

I dati dell'Ufficio federale di statistica mostrano importanti differenze della composizione demografica della popolazione svizzera tra l'inizio dello scorso secolo e gli anni più recenti. Infatti l'età media agli inizi del 1900 era di 25,1 anni, mentre nel 2016 è salita a 42,4 anni, dove gli ultrasessantacinquenni erano un quinto della popolazione (Ufficio federale di statistica, 2018). Come si può vedere dalla Figura 1, il peso relativo della popolazione dagli 0 a 19 anni si è sostanzialmente dimezzato in poco più di un secolo passando, sia per gli uomini che per le donne, dal 40% circa nel 1900 al 20% nel 2016. La novità più rilevante di questi ultimi anni è la crescita della prevalenza dei più anziani, dove vi è buona quota tra quest'ultimi di ultraottantenni.

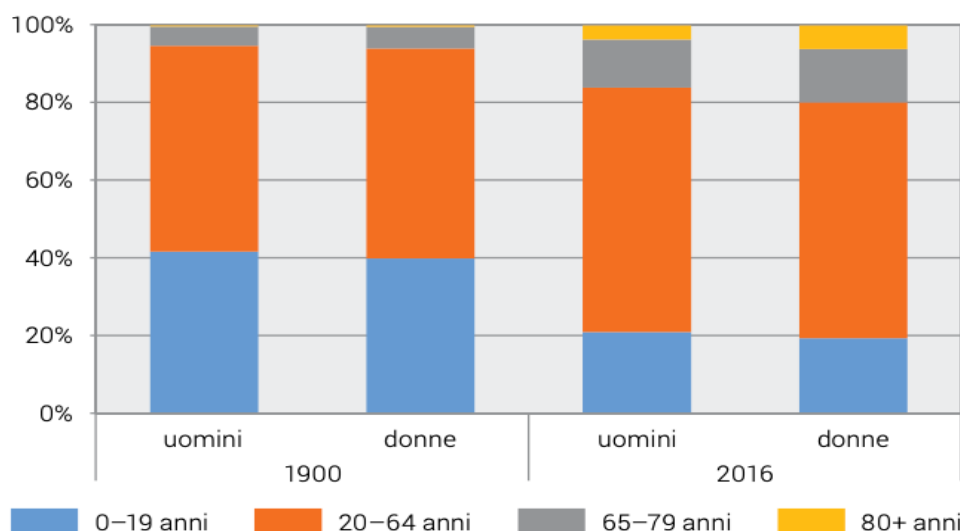


Figura 1: Popolazione residente permanente secondo l'età e il sesso, 1900 e 2016 (Ufficio federale di statistica, 2018)

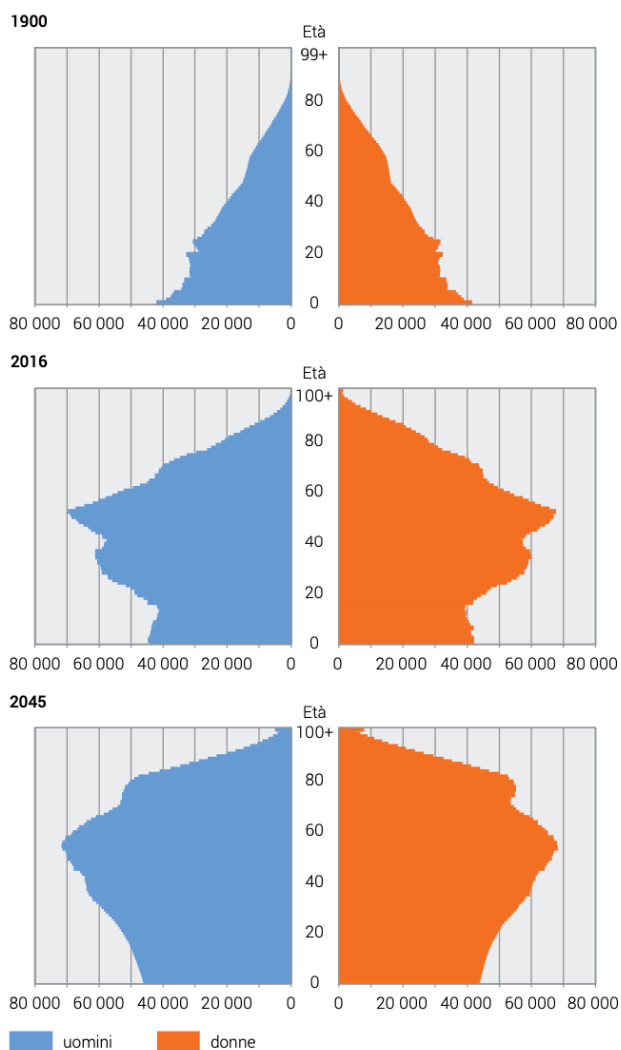


Figura 2: Popolazione residente permanente secondo l'età e il sesso, 1900 e 2016 (Ufficio federale di statistica, 2018)

Anche le previsioni sull'andamento demografico confermano questa tendenza in Svizzera (Figura 2). Il cambiamento della piramide demografica, passa da una struttura a piramide, ad una botte con un rigonfiamento della parte centrale, fino ad arrivare alla previsione di una struttura a fungo. Questo cambiamento trova una possibile spiegazione nel crescente peso demografico della generazione dei baby boomers, ovvero della generazione dei nati tra la seconda metà degli anni Quaranta e la seconda metà degli anni Sessanta, individui quindi che hanno al giorno d'oggi tra i 58 e i 76 anni. Nel 2047 ci si aspetta infatti che oltre 2,7 milioni di svizzeri saranno pensionati (Ufficio federale di statistica, 2018). Questi dati sottolineano quanto sia marcata in Svizzera la tendenza all'invecchiamento demografico. Questo in futuro avrà sicuramente ripercussioni anche sulla richiesta di servizi per gli anziani. Sarà necessario garantire un maggiore accesso alle prestazioni socio-sanitarie e prevederne di nuove. Di conseguenza, aumenterà anche la domanda di lavoro per le professioni che si occupano di anziani e alcune professioni vedranno crescere il peso di questa fascia d'età tra la propria utenza. Anche per gli ergoterapisti è assai probabile che si verificherà la necessità di doversi confrontare maggiormente con un'utenza più anziana, che avrà bisogno di risposte specifiche a vecchi e nuovi bisogni.

5) Gli anziani e l'uso delle tecnologie

In questi anni, nella quasi totalità dei paesi sviluppati, avere competenze tecnologiche che consentano in particolare l'accesso a internet, è sempre più necessario per molte delle attività della vita quotidiana, come comunicare, cercare informazioni o accedere a servizi. Per questo motivo, l'uso e l'accesso ad internet stanno diventando un imperativo piuttosto che una comodità (Büchi et al., 2016).

Le tecnologie della comunicazione dell'informazione (ICT), sono tecnologie riguardanti i sistemi integrati di telecomunicazione (linee di comunicazione cablate e senza fili), i computer, le tecnologie audio-video e relativi software

Le tecnologie ICT sono sempre più indispensabili e centrali per la vita quotidiana del nuovo millennio. L'utilizzo dello smartphone, delle applicazioni di servizi e di intrattenimento, i siti di social networking (servizio informatico on line che permette la realizzazione di reti sociali virtuali), sono ormai ampiamente diffusi in maniera trasversale diventando ormai tecnologie della vita quotidiana, anche tra gli anziani (Selwyn et al., 2003). Tuttavia, se è vero che anche in questa fascia di popolazione si assiste ad un incremento dell'uso delle ICT nella vita quotidiana, non bisogna trascurare che le persone di 65 anni o più sono quelle che incontrano maggiori difficoltà di utilizzo e accesso alle tecnologie, con il conseguente rischio di rimanere escluse dalla vita sociale (Huxhold et al., 2020).

a) Chi sono gli anziani che usano la tecnologia e per quali scopi

Diversi studi hanno osservato come l'utilizzo delle tecnologie e di internet non sia omogeneo per tutti gli anziani. In particolare ad essere penalizzati sono soprattutto le donne, i meno istruiti, i più anziani e chi ha una salute peggiore (Sala & Gaia, 2019). Inoltre, un migliore status economico, ad esempio un reddito alto e stabile o un impiego prestigioso, favoriscono l'uso delle ICT (Friemel, 2016; Huxhold et al., 2020).

Queste stesse caratteristiche determinano anche differenze nelle attitudini e nelle motivazioni che portano all'uso della tecnologia. Sono infatti soprattutto gli uomini a essere maggiormente interessati alle tecnologie (Gaia et al., 2021). Il livello di istruzione invece spiega le differenze nelle motivazioni rispetto l'accesso a internet: gli anziani più istruiti utilizzano internet soprattutto per cercare informazioni, mentre i meno istruiti soprattutto per l'intrattenimento (Boekel et al., 2017).

Le principali attività svolte online dalle persone anziane includono una svariata gamma di operazioni: acquistare merce online, fare ricerche, oppure intrattenersi, attraverso mezzi quali i cellulari e il computer (Ufficio federale di statistica, 2021).

Per quanto riguarda i vari ausili tecnologici, quelli maggiormente utilizzati dai nostri anziani sono il computer e lo smartphone, spesso usati per ricercare ed ottenere informazioni, controllare e-mail, tenersi in contatto con amici e parenti attraverso chat, chiamate e/o videochiamate e controllare online orari dei vari mezzi di trasporto.

Spesso gli anziani necessitano solamente di un maggior sostegno e una maggiore sicurezza nell'approcciarsi alle nuove attività che svolgono attraverso l'utilizzo delle ICT. Széman (2014) nel suo studio ha notato come inizialmente i partecipanti fossero maggiormente propensi a contattare, tramite i social network solo i membri della propria famiglia o le conoscenze più strette. Dopo aver preso una maggiore dimestichezza, e dopo essersi sentiti più sicuri e affini ad utilizzare i social network e le ICT, gli anziani hanno richiesto un supporto per aumentare ed ampliare le loro connessioni sociali online,

andando ad includere vecchie amicizie, e conoscendo persone nuove proprio grazie a forum o interazioni avvenute online.

È interessante notare che vi sono pochi tipi di utenti che utilizzano internet, infatti, Boekel et al., (2017) affermano che vi siano 4 categorie di utilizzatori di internet (il campione esaminato è composto da 1418 persone, dai 65 anni in su).

Il primo gruppo considera tutti gli utenti che utilizzano internet principalmente per scopi finanziari e pratici come la ricerca e il confronto di informazioni o di prodotti. Questo gruppo viene denominato “utenti pratici” e rappresenta il 36,88% degli intervistati, con un'età che si aggira attorno ai 71 anni.

Nel secondo gruppo, chiamato “minimizzatori”, vengono racchiusi tutti i partecipanti che hanno una scarsa interazione con internet o con le tecnologie in generale.

Di questo gruppo fanno parte il 32,23% degli intervistati, con una età media di 74 anni.

Il terzo gruppo viene etichettato come “massimizzatori” (17,77% degli intervistati), qui viene utilizzato internet per varie attività investendo molto tempo e svolgendo attività differenti, con età media di 70 anni.

L'ultimo gruppo viene chiamato “utenti sociali”, di cui fanno parte il 13,12% degli intervistati. La popolazione di questo gruppo utilizza internet principalmente per attività sociali e di svago, giocando o consultando i social network, di 71 anni di media.

Per quanto riguarda la maggior parte delle attività svolte su internet, il 53% degli uomini legge il giornale e le news rispetto al 42% delle donne. Rispettivamente quest'ultime sono maggiormente attive nella prenotazione e l'organizzazione di viaggi (51,1%), rispetto alla controparte maschile con il suo 41% (Vroman et al., 2015).

Questi dati ci dimostrano un'altra volta come siano varie le opportunità che il mondo digitale mette a disposizione.

b) I benefici dell'uso delle ICT

Anche le reti sociali sviluppate e mantenute attraverso le ICT, come per quelle tradizionali faccia a faccia, possono promuovere il benessere delle persone anziane, aumentare la felicità, la soddisfazione di vita, l'inclusione sociale e aiutare a diminuire la solitudine percepita (Gaia et al., 2021).

Inoltre, l'uso delle tecnologie per scopi sociali anziché informativi può produrre effetti distinti sul benessere e sulla soddisfazione della vita (Sims et al., 2017).

Tuttavia, per poter beneficiare di queste risorse è importante avere dei prerequisiti quali, una capacità funzionale sufficiente per utilizzare un computer o un dispositivo abilitato al web e una conoscenza del funzionamento di questi apparecchi (Leist, 2013).

I social network possono avere un impatto favorevole sulla salute mentale della popolazione che li utilizza, infatti, siti social network permettono alla popolazione anziana di rimanere informata su eventi ed occasioni sociali presenti sul territorio favorendo così il mantenimento di un buon livello di integrazione sociale.

L'utilizzo degli strumenti tecnologici permetterebbe agli anziani over 65 di mantenere l'indipendenza ma soprattutto di arricchire la loro vita quotidiana. Queste tecnologie potrebbero favorire la possibilità di fare acquisti oppure di condurre transazioni bancarie da casa, e cosa non meno importante, permetterebbero di sostenere la memoria potenziale man mano che le capacità cognitive diminuiscono (Kunonga et al., 2021).

Boot e colleghi (2015) infatti, affermano che avere competenze tecnologiche possa essere uno strumento dal grande potenziale per migliorare l'indipendenza, facilitare

l'accesso alle conoscenze e risorse comunitarie, supportare la memoria, consentire connessioni sociali e favorire l'accesso a risorse sanitarie, ad esempio consultando siti medici autonomamente.

Infatti, come afferma lo studio di Boekel e colleghi (2017) ci sono quattro motivi fondamentali per il quale le persone si connettono online e sono:

- Avere un'interazione sociale
- Trovare intrattenimento
- Fare transazioni commerciali
- Ricercare informazioni

Mentre, il dispositivo con il quale si compiono queste quattro azioni è indifferente.

c) Motivazioni d'uso e problemi di accesso alle tecnologie

Una quota importante di anziani è spaventata e restia ad utilizzare la tecnologia. Nello studio qualitativo di Nyman & Isaksson (2015) che ha coinvolto 12 partecipanti tra i 65 e gli 80 anni, i partecipanti hanno riportato paura e resistenza verso le tecnologie e l'utilizzo dei social network, perché il modo di comunicazione e di "stare assieme" è ritenuto differente da quello tradizionale faccia a faccia.

Gli anziani perdono così una possibile opportunità per rafforzare ed incrementare i propri legami sociali grazie ai social network, ma soprattutto, corrono il rischio di isolarsi dai loro parenti più giovani che si affidano sempre più ai social network per socializzare e comunicare (Cornejo et al., 2013).

Le motivazioni che spingono una parte differente di popolazione anziana ad utilizzare i social network sono soprattutto quelle di potersi connettere con i parenti (ad esempio nipoti e figli). I social network inoltre possono aiutare questi utenti più anziani ad espandere le loro reti collegandoli a legami non parentali (per esempio nuove e vecchie conoscenze) (Yu et al., 2016).

L'apertura al mondo tecnologico da parte della popolazione anziana può permettere un maggiore scambio intergenerazionale, permettendo a questi ultimi una comunicazione e un'interazione efficace ed immediata.

La parte di popolazione che non utilizza le tecnologie dichiara che tra i motivi principali ci sono; preoccupazioni riguardo la propria sicurezza (di dati ed informazioni), l'inutilità personale, una scarsa competenza su come utilizzare suddetto strumento, e se in alcuni casi la volontà di imparare e diventare autonomi è forte, in molti altri la paura di sbagliare e un certa dose di orgoglio nel non volersi far vedere in difficoltà, fa rifiutare a priori un approccio a tutto questo mondo digitalizzato. Questa è un'affermazione ad una richiesta d'aiuto per poter diventare autonomi (Friemel, 2014; Ibarra et al., 2020).

Vi è infatti una scarsa accessibilità e/o accettabilità da parte delle persone più anziane rispetto all'utilizzo di questi apparecchi elettronici.

Spesso infatti, lo sviluppo di queste tecnologie viene fatto senza il coinvolgimento di questa parte di popolazione, che ha esigenze e necessità specifiche (es. schermi grandi, interfaccia facile e accessibile, ...), portando così la popolazione a non sfruttare le molteplici potenzialità dei mezzi messi loro a disposizione (Kunonga et al., 2021).

Gli anziani senza competenze informatiche, tecnologiche e/o di Internet possono essere svantaggiati, perché queste tecnologie hanno il potenziale per migliorare l'indipendenza facilitando l'accesso alle risorse, sostenendo i potenziali membri e consentendo connessioni sociali e l'accesso alle risorse sanitarie (Boot et al., 2015).

Facilitare una formazione efficiente ed efficace è un obiettivo importante per garantire che gli anziani possano trarre vantaggio dalla tecnologia (Boot et al., 2015).

d) Situazione COVID-19, ha portato un cambiamento?

La pandemia da COVID-19, con le restrizioni imposte alla vita sociale, ha spinto verso un maggiore utilizzo delle tecnologie della comunicazione.

Questo tipo di comunicazione è stata per un periodo l'unico modo possibile per avere un'interazione e uno scambio sociale con familiari, amici o conoscenti.

Nel periodo di Lockdown l'acquisto online è stato l'unica possibilità per potersi approvvigionare di tutta una serie di articoli.

Il COVID-19 ha messo in evidenza l'importanza dell'utilizzo delle ICT per soddisfare le esigenze quotidiane e sanitarie, come evidenziato da un aumento di oltre il 50% dell'uso delle ICT tra gli anziani durante quest'ultimo periodo di pandemia mondiale (Li et al., 2021).

La pandemia del 2020 ha spinto alla rapida implementazione di alternative alle interazioni faccia a faccia nell'assistenza sanitaria e sociale (Kunonga et al., 2021).

Questo ha portato all'implementazione dell'utilizzo dei mezzi connessi ad internet per le interazioni collegate alla salute dei pazienti, come visite o consulti medici.

Non essere in grado di utilizzare le risorse tecnologiche al meglio potrebbe portare a numerosi svantaggi. Molte azioni che prima venivano fatte di persona, ora sono state spostate online, ci basti pensare alle transazioni bancarie, alle comunicazioni mediche oppure l'acquisto di biglietti aerei. Decidere di farle "in presenza" porterebbe ad un costo superiore di farlo online (Boot et al., 2015).

Molti anziani, completamente digiuni in questo campo, si sono sentiti ancora più in difficoltà in questo periodo, acuitizzando così una sofferenza generale, già ampiamente messa alla prova dalle misure di contenimento.

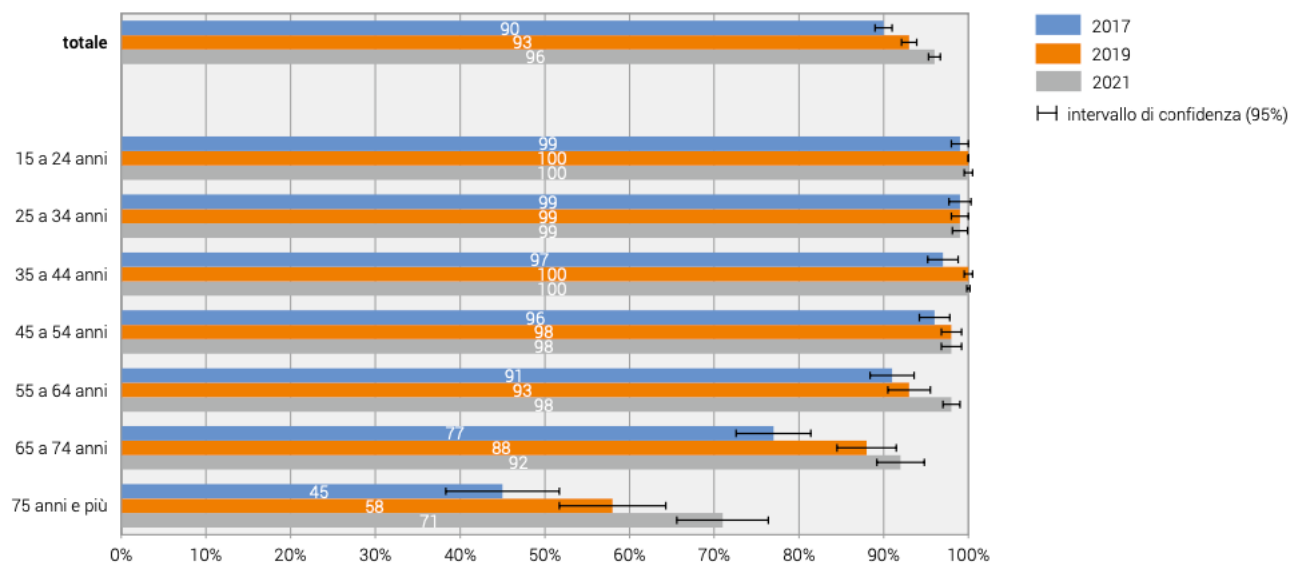
Le tecnologie possono essere utili in quanto riescono ad automatizzare alcune attività rendendole accessibili a chiunque, ma per fare questo la capacità di fruizione degli utenti deve essere implementata.

e) Gli anziani svizzeri e l'uso della tecnologia

Una recente indagine condotta in Svizzera ha analizzato l'utilizzo delle tecnologie da parte delle persone di 65 anni e più (Ufficio federale di statistica, 2021).

I risultati dimostrano come l'utilizzo delle tecnologie sia ampiamente diffuso tra gli over 65 (95%), mentre assai più ridotto tra i grandi anziani over 85 (35%) (Ufficio federale di statistica, 2021).

Nel 2021 (vedi Figura 3) le persone più anziane sono particolarmente attive online; infatti, oltre la metà degli over 75 (53%) afferma di connettersi ogni giorno, mentre la percentuale aumenta nella fascia d'età tra i 65 e i 74 anni (76%) (Ufficio federale di statistica, 2021).



¹ uso di Internet negli ultimi 3 mesi

² persone tra i 15 e gli 88 anni

Figura 3: Uso di internet negli ultimi tre mesi per classe d'età, 2017, 2019, 2021 (Ufficio federale di statistica, 2021)

La Figura 3 ci indica quanto in ogni fascia d'età la popolazione svizzera sia una grande fruitrice di internet.

La popolazione anziana dai 65 anni in su però adopera meno di frequente internet rispetto ai giovani dai 15 ai 34 anni.

Vi sono delle differenze tra gli utilizzatori anziani, infatti, la popolazione tra i 65 e i 74 anni fa un uso maggiore di internet arrivando addirittura ad un 92% nel 2021, mentre la popolazione che va dai 75 anni presenta un minor utilizzo.

È possibile che questo aumento della fruizione di internet sia dovuto a tutte le restrizioni dovute alla pandemia da COVID-19.

Il trend positivo che si può osservare nel 2021 è notevolmente cresciuto nelle fasce d'età più fragili che prima non usufruivano di questo servizio, se prendiamo per esempio gli svizzeri over 75 nel 2019 possiamo notare che poco più della metà (58%) utilizzavano internet, nel 2021 la percentuale di utenti è aumentata notevolmente, arrivando al 71%, ben il 13% in più in soli 3 anni.

Questi dati ci possono far capire quanto sia utilizzata questa tecnologia da parte di ogni fascia d'età (Ufficio federale di statistica, 2021).

6) Anziani, tecnologie ed ergoterapia

a) Introduzione

L'ergoterapia è una disciplina sanitaria che si occupa della prevenzione della salute e del benessere attraverso l'uso terapeutico delle occupazioni (World Federation of Occupational Therapist [WFOT], 2013).

L'ergoterapista (o terapeuta occupazionale) lavora insieme al cliente sulle proprie occupazioni significative, le quali si dividono in otto diverse aree occupazionali. Le aree occupazionali comprendono tutte le attività di vita quotidiana che compongono la vita delle persone ed esse vengono ulteriormente classificate in attività di base (Basic Activities of daily living [BADL]), in attività strumentali della vita quotidiana (Instrumental activities of daily living [IADL]), in sonno e riposo, in istruzione, in lavoro, in gioco, in tempo libero e in partecipazione sociale (American Occupational Therapy Association, 2008).

b) La tecnologia nella vita quotidiana degli anziani

a. Perché è importante per l'ergoterapia

Per l'ergoterapista riconoscere le attività e le occupazioni svolte dalle persone nella loro vita quotidiana permette di comprendere e poter analizzare possibili attività terapeutiche che verranno utilizzate nelle sessioni riabilitative nel setting ergoterapico. In questo contesto conoscere quali sono le tecnologie e gli strumenti maggiormente utilizzati dalle persone (in questa analisi il target sarà la persona anziana) è fondamentale per gli ergoterapisti perché, in questo modo, sarà più facile comprendere quali possono essere o potranno essere le occupazioni significative dei nostri clienti oppure quali mezzi terapeutici è meglio utilizzare.

Quasi ogni anno esce un nuovo modello di smartphone o tablet, ogni mese un nuovo aggiornamento di un social network o di un'applicazione.

Per questo motivo, questa complessità e abbondanza di tecnologia in diversi ambiti della vita quotidiana richiede che gli ergoterapisti diventino più consapevoli dell'impatto che la tecnologia ha e avrà sullo svolgimento delle attività quotidiane (Nygård & Rosenberg, 2016).

Questo continuo evolversi e modificarsi delle nostre routine, può portare ad incertezze ed insicurezza nelle persone. Se si analizza il contesto geriatrico si può riflettere che le persone anziane non sono una popolazione nativa digitale: è possibile un approccio limitato alle tecnologie dovuto anche al fatto che la storia occupazionale di queste persone non è intrecciata indissolubilmente alla tecnologia. Gli anziani sono una popolazione eterogenea quindi non sorprende che tra questi, una parte presenti atteggiamenti negativi verso le ICT, in risposta ad una mancanza di motivazione e di interesse, che porta ad un'autolimitazione dell'accessibilità di questi mezzi (Arthanat et al., 2016).

Il ruolo dell'ergoterapista si avvale prima di tutto di sostenere ed incoraggiare la persona ad utilizzare in maniera consapevole le tecnologie, promuovendo l'autoefficacia laddove la tecnologia possa incrementare la partecipazione sociale, l'autonomia o l'indipendenza (Arthanat et al., 2016).

L'ergoterapista deve supportare ed aiutare la persona nello svolgimento delle sue occupazioni, fornendo, per esempio, consulenza sia ai clienti sia alle loro famiglie in

merito ai prodotti tecnologici di qualità, adatti a soddisfare le necessità e i bisogni specifici (Nygård & Rosenberg, 2016). In particolare, grazie alle conoscenze acquisite, gli ergoterapisti possono pianificare interventi per fornire un supporto mirato, ad esempio, sapendo quando integrare le everyday technology nelle valutazioni delle prestazioni professionali o risolvendo i problemi che si creano con l'utilizzo delle tecnologie di tutti i giorni, guidando i clienti nella scelta e nell'acquisto delle più performanti e adatti alle loro esigenze utilizzando la tecnologia come mezzo terapeutico (Malinowsky et al., 2018). Inoltre, figure come l'ergoterapista, possono essere considerate molto importanti perché grazie alla eventuale presenza nelle equipe interprofessionali sanitarie possono sostenere la collaborazione interdisciplinare e interprofessionale. Ad esempio per dare una visione pratica a quanto appena enunciato, come sostiene lo studio di Larsson e colleghi (2016) l'ergoterapista può avere un ruolo di sostenitore dell'utilizzo dei social network se questo può potenzialmente ampliare i contatti sociali riducendo la deprivazione sociale e l'isolamento.

b. Quali tecnologie vengono maggiormente utilizzate

Già nel precedente capitolo si è sottolineato come le tecnologie maggiormente utilizzate dagli anziani nella loro vita quotidiana sono:

- il televisore (smart tv)
- il computer
- lo smartphone
- e il tablet

Prendendo d'esempio dispositivi tali smartphone o tablet, inventati e poi utilizzati su larga scala nell'ultimo decennio, e correlandoli alle varie aree occupazionali, possiamo affermare che questi mezzi si possono facilmente inserire nelle attività di vita quotidiana, come nella partecipazione sociale (inviare mail, usare Skype per videochiamate, condividere foto con amici e parenti attraverso piattaforme di messaggistica, scambiarsi messaggi virtuali , ...) e il tempo libero (ascoltare musica utilizzando piattaforme digitali, giocare a giochi online, navigare su Facebook o su altri social network, leggere riviste e/o libri, guardare serie tv, ...) (Arthanat et al., 2016).

c. Quali aree occupazioni sono coinvolte

Come appena citato nel paragrafo precedente, le aree occupazioni maggiormente toccate dall'utilizzo consapevole delle ICT sono l'area della partecipazione sociale e quella del tempo libero, ma anche l'area delle IADL è molto presente nei vari sondaggi (Emas et al., 2018).

Gli anziani utilizzano spesso i social network per poter stare connessi alla propria famiglia, effettuando videochiamate o scrivendo attraverso delle chat (Nyman & Isaksson, 2015).

Le ICT supportano l'invecchiamento della persona all'interno della comunità, esse infatti, possono essere parte integrante della vita di tutti i giorni per attività strumentali come l'accesso alle informazioni sanitarie e ad altri servizi quotidiani, l'acquisizione di informazioni, il completamento delle attività di routine, come ad esempio, gli acquisti o il pagamento delle utenze (Arthanat et al., 2016), dove la maggior parte delle interazioni con questo tipo di attività viene svolta attraverso l'utilizzo di smartphone e computer, mentre una percentuale molto bassa di persone possiede ed utilizza un tablet o un e-reader (Emas et al., 2018).

Le attività inerenti alla preparazione e gestione dei pasti e della pulizia del domicilio fanno parte anch'esse dell'area IADL. Facendo nuovamente un parallelo tra attività e tecnologie si può osservare come attività quali cucinare possono essere compiute anche attraverso la tecnologia.

Cucinare con l'ausilio di una piastra elettrica, con un robot automatico da cucina, con un grill elettrico sono esempi di come la tecnologia a bassa complessità di utilizzo fa parte ormai della routine quotidiana delle persone (Malinowsky et al., 2018; Patomella et al., 2018).

d. Modelli concettuali ergoterapici e tecnologie

i. Person Environment Occupation:

Per comprendere al meglio come le tecnologie sono entrate all'interno del processo terapeutico ergoterapico è utile riflettere e ragionare su uno dei modelli concettuali più importanti e più utilizzati dagli ergoterapisti nel mondo. Il Person Environment Occupation (PEO) è un modello che prende in considerazione la triade persona-ambiente-occupazione (Strong et al., 1999).

Il modello è incentrato sulla persona, sui suoi ambienti e sulle sue occupazioni e di come esse interagiscano dinamicamente nel tempo. Queste dimensioni principali (persona, ambiente, occupazione) sono rappresentate da tre cerchi, interconnessi per tutta la durata della vita. L'unione tra i domini persona-ambiente-occupazione (PEO) è rappresentata dalla sovrapposizione dei cerchi; più si sovrappongono, maggiore sarà l'armonia e l'adattamento della persona. Il centro dell'incontro rappresenta le performance occupazionale o l'esperienza dinamica di una persona impegnata in un'occupazione all'interno di un ambiente (Strong et al., 1999).

Questo modello ci permette di comprendere al meglio quanto queste tre aree si influenzino tra di loro.

L'ambiente di vita delle persone può essere molto influenzato dall'utilizzo delle tecnologie. Per portare un esempio chiarificatore, ci basti pensare al contesto di vita giapponese dove molte tecnologie sono sovente inserite nella routine quotidiana delle persone. Infatti le tecnologie maggiormente utilizzate dalla popolazione anziana giapponese sono il cuociriso, il toire (gabinetto giapponese) oppure i distributori automatici per l'acquisto di cibo o bevande. In un altro esempio, questa volta attinto dallo stile di vita svedese, possiamo trovare l'uso della tecnologia nell'utilizzare la macchina del caffè, la smart tv oppure lo smartphone (Malinowsky et al., 2018).

In un altro studio i ricercatori mettono a confronto l'ambiente di vita svedese con quello portoghese, scoprendo che la realtà di queste due nazioni è simile ma non del tutto identica. Infatti, per quanto riguarda la popolazione anziana portoghese, le tecnologie maggiormente utilizzate sono la televisione, il cellulare e i fornelli da cucina. La popolazione svedese, invece, utilizza maggiormente la televisione, i fornelli ma invece del cellulare, ritiene più importante l'utilizzo degli ascensori e dell'aspirapolvere (Patomella et al., 2018).

Il dualismo creatosi in questi due articoli, ci fa intendere chiaramente che in base all'ambiente di vita e del contesto in cui si vive; le necessità, i bisogni e le occupazioni della popolazione variano. Infatti nel contesto di vita svedese e portoghese, le attività maggiormente praticate sono le attività domestiche, mentre per quanto riguarda la popolazione giapponese le attività più significative sono quelle svolte per potersi muovere e spostare, come l'acquisto di biglietti alle casse automatiche e l'utilizzo dell'obliteratrice. Le everyday technology permetterebbero di facilitare l'invecchiamento sul posto della popolazione anziana (Malinowsky et al., 2018; Patomella et al., 2018).

ii. *Model Of Human Occupation:*

Nel proseguo della tesi, soprattutto nel capitolo inerente alla valutazione, troverete citato un altro modello ergoterapico di estrema importanza per la professione dell'ergoterapista: il Model Of Human Occupation (MOHO). Questo modello è progettato per fornire differenti strumenti e strategie pratiche per l'ergoterapia, esso infatti si concentra sulla relazione che c'è tra l'ambiente e l'occupazione.

Il MOHO prende in considerazione l'essere umano come se fosse composto da 4 componenti indipendenti, *la volition, l'habituation, la performance capacity e l'enviromental context* (Kielhofner, 2002).

La Volition:

La volizione si riferisce alla motivazione che si ha per svolgere una determinata occupazione (Kielhofner, 2002). Se un anziano ha una mancanza di benefici personali riguardo l'uso delle ICT, avrà una limitazione anche per quanto riguarda la volizione, l'investimento emotivo e la dimestichezza nell'utilizzo delle suddette ICT (Arthanat et al., 2016).

L'Habituation:

Le abitudini tengono insieme l'ordinarietà che dà alla vita la sua familiarità e il suo carattere, relativamente senza sforzo (Kielhofner, 2002). Essere in grado di comunicare e di vedersi in tempo reale attraverso videochiamate, ha permesso ai partecipanti dello studio di parlare di cose quotidiane ed ordinarie, permettendo di sentirsi collegati l'uno all'altro in un modo diverso nonostante la distanza (Nyman & Isaksson, 2015).

Performance Capacity:

La capacità di performance si riferiscono alle capacità fisiche, cognitive e mentali che sono alla base delle performance occupazionali (Kielhofner, 2002). Le persone anziane con declino cognitivo, infatti, hanno un accesso minore alle ICT rispetto agli anziani senza declino per il fatto oggettivo che abilità motorie e mentali sono meno performanti rispetto a persone senza fragilità o senza declino cognitivo (Nygård & Rosenberg, 2016).

Environmental context:

Ossia il contesto ambientale in cui si svolge l'occupazione (Kielhofner, 2002). Il contesto ambientale infatti è fondamentale, perché per ogni persona, esso può influenzare l'utilizzo delle ICT (Wallcook et al., 2020).

c) *Attuali evidenze scientifiche nel rapporto tra anziani, tecnologia ed ergoterapia*

Le attuali evidenze scientifiche che mettono in correlazione l'ergoterapia e le tecnologie esplorano tematiche sia riferite alle tecnologie dell'informazione e della comunicazione che alle tecnologie riferite alle everyday technology.

Nell'analisi della letteratura di riferimento sull'argomento oggetto della mia tesi (anziani, tecnologia ed ergoterapia) si rileva chiaramente come il processo ergoterapico negli anni abbia incluso le tecnologie nella pratica riabilitativa ergoterapica. Questo ha influenzato le modalità valutative, la definizione degli obiettivi ed abbia integrato la tecnologia nell'implementazione del trattamento. Infatti, l'utilizzo delle tecnologie da parte dell'ergoterapista come trattamento riabilitativo ha permesso di considerare nuove modalità di valutazione e di definizione degli obiettivi. Ed è per questo che nei successivi paragrafi mi soffermerò nel discutere e riflettere su come il processo ergoterapico si è trasformato in relazione all'uso della tecnologia in trattamento.

a. Il processo ergoterapico: la valutazione

Dall'analisi della letteratura è risultato che l'Everyday Technology Use Questionnaire (ETUQ) è un assessment frequentemente utilizzato dagli ergoterapisti. L'ETUQ è un questionario creato nel 2016 da un gruppo di ergoterapisti svedesi.

Questo assessment permette non solo di esaminare il livello di sfida che le everyday technology fornisce in diversi contesti alla popolazione anziana, ma anche la rilevanza e l'autopercezione della capacità di utilizzare le everyday technology e il numero di tecnologie quotidiane disponibili e più usate (Malinowsky et al., 2018; Walsh et al., 2018). L'ETUQ è stato progettato all'interno dei principi del Model Of Human Occupation (MOHO) e si focalizza principalmente su un'ottica dell'occupazione dal punto di vista delle interazioni degli individui con le everyday technology nei loro contesti di vita quotidiana (Wallcook et al., 2020).

Questo questionario è stato somministrato in diverse nazioni del mondo (Svezia, Giappone, Portogallo, Inghilterra e Stati Uniti).

Il Giappone e il Portogallo hanno portato delle modifiche per quanto riguarda alcuni item in modo tale che fossero maggiormente significative le occupazioni a disposizione e allineate al contesto culturale (Malinowsky et al., 2018; Patomella et al., 2018).

Questo assessment ha permesso agli ergoterapisti di acquisire una migliore comprensione di ciò che facilita o ostacola la partecipazione per il panorama tecnologico pubblico.

Finora, è stata prestata poca attenzione alle conseguenze della crescente complessità e dipendenza da everyday technology nelle case e negli spazi pubblici, ad esempio, nei servizi sanitari o nei negozi, in ogni ambito di vita sono presenti moltissime tecnologie, come elettrodomestici, macchine o dispositivi connessi ad internet (Nygård & Rosenberg, 2016).

Il questionario è stato inoltre creato per permettere una nuova specializzazione per gli ergoterapisti. Infatti, come già accennato nel paragrafo precedente, l'ergoterapista potrebbe diventare un consulente per quanto riguarda il mondo delle tecnologie, essendo molto importante, durante la pianificazione e la progettazione degli interventi andare ad aumentare e sostenere la partecipazione sociale attraverso l'ausilio di mezzi e tecnologie sempre nuove ed aggiornate (Malinowsky et al., 2018). Tuttavia, il MOHO, evidenzia che l'accesso all'everyday technology è insufficiente per garantire l'inclusione, dal momento che le abitudini, le abilità e le preferenze degli individui sono considerate inevitabilmente influenti (Wallcook et al., 2020).

Mediante il questionario Assessment of Computer Related Skills (ARCS), con protagonisti i partecipanti dello studio sulle SIBA (di cui parlerò meglio nel paragrafo "intervento"), sono state valutate le abilità per quanto riguarda l'utilizzo del computer, attraverso 37 domande (Fischl & Fisher, 2007). Questo assessment è stato utilizzato solo per campionare il gruppo bersaglio (Larsson et al., 2016).

b. Il processo ergoterapico: la definizione degli obiettivi

Dalla analisi della letteratura svolta si può ritrovare un minimo comun denominatore riguardo agli obiettivi che gli studi scientifici avevano al loro interno: lo scopo comune era quello di esplorare la rilevanza, la capacità e la percezione nell'utilizzo delle ICT e delle everyday technology da parte della popolazione anziana.

Per esempio; studiando le associazioni tra l'impegno nelle attività e il numero di tecnologie quotidiane utilizzate (Walsh et al., 2018), esplorando come Internet sia uno strumento utile per stare insieme nelle occupazioni quotidiane degli anziani (Nyman & Isaksson, 2015), analizzando come le tecnologie possono aumentare la partecipazione sociale e l'accesso ad informazioni online significative per gli over 65 (Emas et al., 2018), oppure dimostrando l'efficacia e il valore di un programma di formazione sull'ICT a domicilio per gli aged (Arthanat et al., 2016). L'obiettivo del programma di intervento basato su internet (SIBA) era quello di sostenere la partecipazione individualmente adattata e orientata agli obiettivi, combinando riunioni individuali e di gruppo, compreso il supporto domiciliare e il supporto remoto via Internet o telefono (Larsson et al., 2016). Un solo articolo ha preso in considerazione e studiato l'opinione degli ergoterapisti in merito alla rilevanza, al significato e al potenziale di applicabilità delle tecnologie quotidiane nella pratica (Nygård & Rosenberg, 2016).

Tre studi presi in esame avevano come scopo principale quello di valutare la validità dell'Everyday Technology Use Questionnaire. Tutti e tre gli studi, sono stati seguiti da Louise Nygård professoressa di ergoterapia e creatrice del questionario (Rosenberg et al., 2008).

Questi tre articoli avevano come secondo obiettivo quello di esaminare l'utilità di questo questionario in paesi e contesti culturali diversi, indagando così l'uso quotidiano delle tecnologie confrontandole alle difficoltà e alle sfide che queste ICT portano alla popolazione anziana (Malinowsky et al., 2018; Patomella et al., 2018; Wallcook et al., 2020).

Mentre l'ambiente tecnologico si evolve, le capacità delle persone in merito alla tecnologia potrebbero essere più lente a reagire e adattarsi.

L'ergoterapista si deve impegnare nel non affrontare discussioni stigmatizzanti sulle tecnologie, basando il suo operato sull'evidenze scientifiche e proponendo modifiche all'ambiente tecnologico il più individualizzate possibile alla persona e ai suoi obiettivi (Wallcook et al., 2020).

È dunque importante aumentare l'accessibilità delle tecnologie quotidiane a disposizione tra gli anziani per permettere un aumento nel coinvolgimento delle attività (Walsh et al., 2018).

Inoltre, il MOHO, evidenzia che l'accesso all'everyday technology è insufficiente per garantire l'inclusione, dal momento che le abitudini, le abilità e le preferenze degli individui sono considerate inevitabilmente influenti (Wallcook et al., 2020).

c. Il processo ergoterapico: l'implementazione dell'intervento

Gli anziani percepiscono che i contatti sociali e la partecipazione alle attività possono essere sostenuti e migliorati da attività sociali basate su Internet (SIBA) (Larsson et al., 2016).

I baby boomer ambiscono ad un invecchiamento sano e hanno desiderio di essere e rimanere socialmente impegnati. Il mondo digitale permette loro di trovare attività da svolgere o di trovare persone con cui svolgerle (Arthanat et al., 2016).

L'ergoterapista assume un ruolo di personal coach per permettere di dare un sostegno e una formazione adeguata al cliente (Arthanat et al., 2016), la capacità degli ergoterapisti è di lavorare in modo centrato sul cliente, per personalizzare ed adattare l'intervento all'individuo, come per esempio, lavorando sul livello di indipendenza del cliente oppure su quanto tempo la persona impiega per imparare a svolgere le proprie attività online (Larsson et al., 2016). Attraverso la creazione di un focus-group i partecipanti di questo studio hanno potuto condividere e discutere pensieri ed emozioni riguardo l'utilizzo di

internet, riconoscendolo come uno strumento accessibile ma non di facile utilizzo per la partecipazione sociale (Nyman & Isaksson, 2015).

Questo tipo di intervento, essendo centrato sul cliente, è in grado di adattarsi alle richieste dell'anziano sostenendo la sua partecipazione sociale, mostrando prove di riduzione delle esperienze di solitudine (Larsson et al., 2016).

Per permettere agli anziani di interfacciarsi all'utilizzo delle tecnologie come il tablet o lo smartphone sono state utilizzate interfacce semplici ed intuitive, questi dispositivi sono vantaggiosi perché non presentano troppe barriere iniziali aiutando ad aumentare l'autoefficacia verso tecnologica da parte degli over 65 (Emas et al., 2018).

7. Risultati

I risultati presentano, per il campione totale degli over 65 che hanno partecipato al progetto Corona Immunitas Ticino, la frequenza dell'uso della tecnologia in diverse attività online, in riferimento in particolare al non utilizzo, l'utilizzo sporadico e quello quotidiano.

Successivamente gli stessi dati saranno invece presentati stratificati per genere, classe d'età e livello di istruzione.

a) Analisi generale dei dati

Le tecnologie prese in considerazione dal progetto Corona Immunitas sono: le videochiamate, i messaggi e le chat, i social network, le e-mail, i siti di informazione, i giornali e le riviste online, i video online, l'acquisto o la vendita di beni e prodotti e per finire la gestione di pratiche burocratiche.

Tabella 3: Utilizzo generale delle tecnologie

	Frequenza d'uso	Totale (%)
Videochiamate (es. usando applicazioni come Skype, Facetime, WhatsApp, ecc.)	Mai	36,27
	1-2 volte al mese	15,45
	1-2 volte a settimana	13,03
	3-4 volte a settimana	12,39
	Sempre	22,86
Inviare messaggi (es. SMS, WhatsApp, ecc.), chattare, scrivere su dei blog o forum	Mai	14,72
	1-2 volte al mese	8,71
	1-2 volte a settimana	11,65
	3-4 volte a settimana	15,88
	Sempre	49,04
Social network (es. creare un profilo utente, postare messaggi o altro su Facebook, Twitter,	Mai	73,04
	1-2 volte al mese	6,8
	1-2 volte a settimana	5,65
	3-4 volte a settimana	5,01
	Sempre	9,5

Instagram, Snapchat, ecc.)		
Spedire o ricevere e-mail	Mai	22.62
	1-2 volte al mese	14.27
	1-2 volte a settimana	14.91
	3-4 volte a settimana	14.65
	Sempre	33.55
Leggere giornali, siti di informazione, riviste online	Mai	20.9
	1-2 volte al mese	3.97
	1-2 volte a settimana	6.15
	3-4 volte a settimana	6.15
	Sempre	62.82
Guardare video online (es. YouTube)	Mai	50.7
	1-2 volte al mese	17.67
	1-2 volte a settimana	13.83
	3-4 volte a settimana	7.68
	Sempre	10.12
Acquistare (o vendere) beni o prodotti	Mai	55.86
	1-2 volte al mese	24.84
	1-2 volte a settimana	10.94
	3-4 volte a settimana	5.53
	Sempre	2.83
Gestire pratiche burocratiche (es: banca, posta)	Mai	34.83
	1-2 volte al mese	31.63
	1-2 volte a settimana	17.41
	3-4 volte a settimana	9.09
	Sempre	7.04

Fonte: Elaborazione su dati Corona Immunitas

Le ICT che non vengono mai utilizzate dagli anziani ticinesi sono principalmente i Social Network (73%), cui seguono il guardare video online attraverso piattaforme di streaming come per esempio YouTube, Netflix, eccetera (50.7%), l'acquisto o la vendita di beni o prodotti online (55.86%).

Infine, possiamo osservare come la gestione delle pratiche burocratiche (per esempio la banca o la posta) non vengano mai utilizzate solo dal 34.83% degli intervistati, ma possiamo notare come il 31.63% fa affidamento a questa pratica 1-2 volte al mese. Questo dato è facilmente comprensibile se si tiene conto che queste operazioni, anche se fatte in presenza, vengano svolte solamente poche volte al mese.

Più eterogenea è la situazione per quanto riguarda fare videochiamate e spedire e ricevere e-mail. Infatti, la popolazione si divide in maniera piuttosto equilibrata nelle varie categorie di frequenza d'uso.

per quanto riguarda le videochiamate possiamo notare come il 36.27% del campione preso in esame non ne faccia mai uso. Mentre per quanto riguarda le e-mail notiamo come solo il 22.62% del campione non faccia uso di questa tecnologia.

Inviare e ricevere messaggi, usare le chat e leggere giornali o riviste online sono le attività che maggiormente vengono utilizzate da parte degli anziani ticinesi; infatti, chi non legge i giornali o le riviste online, o non consulta i siti di informazione rappresenta meno del 21% del campione.

Mentre per quanto riguarda le chat e la messaggistica online la percentuale degli anziani che non li utilizzano rimane sotto il 15%.

b) Analisi delle singole attività e ICT

a. Videochiamate

Tabella 4: Utilizzo videochiamate per genere, età ed istruzione

	Totale	Genere		Età		Istruzione		
		Donne	Uomini	65-74	75+	Basso	Medio	Alto
<i>Mai</i>	36,27%	35.0%	37.7%	29.9%	48.9%	40.6%	37.0%	31.3%
<i>1-2 volte al mese</i>	15,45%	14.8%	16.3%	17.3%	11.8%	16.7%	15.4%	15.3%
<i>1-2 volte alla settimana</i>	13,03%	13.8%	12.1%	13.2%	12.6%	12.5%	11.5%	19.4%
<i>3-4 volte alla settimana</i>	12,39%	12.9%	11.9%	13.4%	10.3%	15.6%	12.8%	9.0%
<i>Tutti i giorni</i>	22,86%	23.6%	22.0%	26.1%	16.4%	14.6%	23.3%	25.0%

Fonte: Elaborazioni su dati Corona Immunitas

Osserviamo che per quanto riguarda il totale del campione preso in esame, la percentuale di persone che fanno affidamento sulle videochiamate tutti i giorni si aggira attorno al 22%. Per quanto riguarda invece l'utilizzo sporadico, 1-2 volte alla settimana, la percentuale scende al 13.03%, mentre il 12.38% ne fa un uso dalle 3 alle 4 volte alla settimana.

Le donne utilizzano quotidianamente le videochiamate maggiormente rispetto agli uomini, seppur la differenza rispetto agli uomini sia di soli 1.6 punti percentuali.

La differenza per quanto riguarda la fascia d'età è più marcata. Possiamo infatti vedere chiaramente un maggiore utilizzo nella fascia più giovane rispetto a quella più anziana, osservando ad esempio una differenza di quasi 10 punti percentuali nell'uso quotidiano in favore degli intervistati dai 65 ai 75 anni rispetto agli over 75.

Per quanto riguarda il livello di istruzione possiamo osservare come, ad una maggiore istruzione corrisponda anche un utilizzo più frequente delle videochiamate. In particolare la differenza è ampia tra coloro che possiedono un livello di istruzione basso e chi invece ha un livello di istruzione almeno medio, con solo il 14.6% dei meno istruiti che ha dichiarato di farne un uso quotidiano, a fronte di più del 23% degli altri due gruppi.

- b. Inviare messaggi, chattare, scrivere su dei blog o forum

Tabella 5: Utilizzo di messaggi e chat per genere, età e istruzione

	Totale	Genere		Età		Istruzione		
		Donne	Uomini	65-74	75+	Basso	Medio	Alto
<i>Mai</i>	14,72%	13.8%	15.8%	7.9%	28.2%	31.6%	13.2%	10.4%
<i>1-2 volte al mese</i>	8,71%	5.3%	12.7%	6.2%	13.7%	8.4%	8.9%	9.0%
<i>1-2 volte alla settimana</i>	11,65%	8.8%	14.9%	12.5%	9.9%	11.6%	11.5%	11.8%
<i>3-4 volte alla settimana</i>	15,88%	16.7%	14.9%	16.0%	15.7%	15.8%	16.2%	14.6%
<i>Tutti i giorni</i>	49,04%	55.4%	41.7%	57.4%	32.4%	32.6%	50.3%	54.2%

Fonte: Elaborazione su dati Corona Immunitas

In questo caso possiamo osservare che il totale degli anziani ticinesi che utilizza i messaggi e le chat tutti i giorni sono il 49.04% del campione preso in considerazione. Per quanto riguarda invece l'uso occasionale di questa ICT notiamo come solo l'11.65% degli anziani utilizza i messaggi e le chat 1 o 2 volte alla settimana, mentre la percentuale si alza per quanto riguarda l'utilizzo dalle 3 alle 4 volte alla settimana raggiungendo i 15.88% degli utilizzatori totali.

Le donne utilizzano maggiormente queste tecnologie rispetto agli uomini. La differenza di genere in questo caso è particolarmente evidente; infatti, vi sono più di 13 punti percentuali di differenza in favore delle donne.

La differenza per età è molto marcata. Possiamo vedere come la fascia dei "giovani" anziani (65-74 anni) raggiunga il 57.4% mentre nella fascia degli over 75 anni la percentuale di utilizzatori è minore raggiungendo solamente il 32.4%.

Per quanto riguarda l'istruzione, possiamo notare ancora una volta come ad una maggior istruzione corrisponda un maggior utilizzo dei messaggi e delle chat.

In particolare possiamo osservare l'ampia differenza tra coloro che hanno un livello di istruzione basso e chi invece ha un livello di istruzione medio o alto, con solo il 32.6% del primo gruppo che ha dichiarato di farne un uso quotidiano, a fronte di circa il 50% degli altri due gruppi.

c. Social network

Tabella 6: Utilizzo dei social network per età, genere e istruzione

	Totale	Genere		Età		Istruzione		
		Donne	Uomini	65-74	75+	Basso	Medio	Alto
<i>Mai</i>	73.04%	75.4%	70.4%	67.6%	83.9%	72.9%	74.1%	69.2%
<i>1-2 volte al mese</i>	6.8%	6.7%	6.9%	9.3%	1.9%	8.3%	6.6%	7.0%
<i>1-2 volte alla settimana</i>	5.65%	4.1%	7.5%	6.0%	5.0%	5.2%	5.7%	6.3%
<i>3-4 volte alla settimana</i>	5.01%	4.3%	5.8%	5.4%	4.2%	4.2%	5.5%	3.5%
<i>Tutti i giorni</i>	9.5%	9.6%	9.4%	11.8%	5.0%	9.4%	8.1%	14.0%

Fonte: Elaborazione su dati Corona Immunitas

La tabella 6 presenta i dati che riguardano l'utilizzo dei social network, la tecnologia meno utilizzata dal campione preso in esame.

Gli anziani che utilizzano i social network tutti i giorni rappresentano solo il 9.5% del campione analizzato.

Per quanto riguarda gli utilizzatori meno frequenti possiamo osservare come il 5.65% utilizza i social network solo 1 o 2 volte alla settimana mentre il 5.01% li utilizza dalle 3 alle 4 volte a settimana.

Le donne riportano un utilizzo quotidiano in linea con quello degli uomini; infatti, la differenza rispetto agli uomini è di soli 0.2 punti percentuali.

Più evidente è la differenza per età, con un valore di 6.8 punti percentuali superiore per gli utilizzatori più giovani (65-74 anni) rispetto ai più anziani (75+).

Per quanto riguarda l'istruzione, possiamo notare come gli anziani con un'istruzione bassa o alta utilizzino più frequentemente i social network rispetto a chi ha un livello medio di istruzione, nonostante il livello di utilizzo rimanga in generale contenuto.

Notiamo come il gruppo che ha un livello di istruzione basso supera di 1.3 punti percentuali il gruppo con un livello di istruzione medio. Inoltre, quest'ultimi riportano un valore inferiore di 5.9 punti percentuali rispetto a chi ha un livello di istruzione alto.

d. E-mail

Tabella 7: Utilizzo delle e-mail per età, genere e istruzione

	Totale	Genere		Età		Istruzione		
		Donne	Uomini	65-74	75+	Basso	Medio	Alto
<i>Mai</i>	22.62%	29.0%	15.3%	16.6%	34.5%	55.2%	22.0%	4.2%
<i>1-2 volte al mese</i>	14.27%	16.5%	11.7%	14.5%	13.8%	14.6%	14.6%	13.3%
<i>1-2 volte alla settimana</i>	14.91%	14.4%	15.6%	14.9%	14.9%	15.6%	15.5%	12.6%
<i>3-4 volte alla settimana</i>	14.65%	14.4%	15.0%	16.1%	11.9%	7.3%	16.7%	10.5%
<i>Tutti i giorni</i>	33.55%	25.8%	42.5%	37.9%	24.9%	7.3%	31.3%	59.4%

Fonte: Elaborazione su dati Corona Immunitas

Nella tabella 7 possiamo osservare l'utilizzo delle e-mail da parte degli anziani ticinesi. Gli anziani che fanno uso tutti i giorni delle e-mail sono il 33.55%, mentre chi fa un uso più occasionale si aggira attorno al 14%. Simile la distribuzione tra coloro che ne fanno uso 1-2 volte alla settimana (14.91%) e chi ne fa un uso 3-4 volte alla settimana (14.65%).

Gli uomini hanno un numero superiore di utilizzatori quotidiani rispetto alle donne, con una differenza tra i due gruppi di 16.7 punti percentuali, in favore degli uomini.

La differenza per le due fasce d'età è molto simile alla tabella vista in precedenza. Possiamo infatti vedere un maggiore utilizzo nella fascia più giovane rispetto a quella più anziana, osservando ad esempio una differenza di 13 punti percentuali nell'uso quotidiano in favore degli intervistati di 65-74 anni rispetto agli over 75.

La differenza diventa maggiormente marcata quando osserviamo l'istruzione. In questo caso possiamo notare chiaramente che vi è una notevole diversità nell'utilizzo quotidiano tra chi possiede un livello di istruzione bassa rispetto e chi possiede un livello di istruzione alto. Gli intervistati con un'istruzione bassa che fanno uso di questa ICT sono il 7.3% mentre i partecipanti con un livello di istruzione alto sono il 59.4%, con ben 52.1 punti percentuali di differenza in favore di questi ultimi.

e. Leggere giornali, siti di informazione, riviste online

Tabella 8: Utilizzo dei siti di informazione, dei giornali e delle riviste online per età, genere e istruzione

	Totale	Genere		Età		Istruzione		
		Donne	Uomini	65-74	75+	Basso	Medio	Alto
<i>Mai</i>	20.9%	23.7%	17.7%	16.2%	30.3%	41.2%	19.0%	13.4%
<i>1-2 volte al mese</i>	3.97%	3.8%	4.1%	3.3%	5.4%	5.2%	3.8%	3.5%
<i>1-2 volte alla settimana</i>	6.15%	7.2%	5.0%	7.1%	4.2%	6.2%	6.0%	6.3%
<i>3-4 volte alla settimana</i>	6.15%	5.0%	7.5%	7.7%	3.1%	7.2%	6.2%	4.9%
<i>Tutti i giorni</i>	62.82%	60.3%	65.8%	65.7%	57.1%	40.2%	65.0%	71.8%

Fonte: Elaborazione su dati Corona Immunitas

Osserviamo che quasi i due terzi del campione preso in esame (62.82%) accede a Internet quotidianamente per accedere a siti di informazione e leggere giornali o riviste.

Gli uomini anche in questo caso sono i maggiori utilizzatori quotidiani rispetto alle donne, riportando una differenza di 5.5 punti percentuali.

Possiamo vedere chiaramente una maggiore utilizzo nella fascia più giovane rispetto alla più anziana, osservando una differenza di 8.6 punti percentuali nell'uso quotidiano dei più giovani rispetto ai più anziani.

Possiamo notare inoltre come ad una maggiore istruzione corrisponda un maggior utilizzo di giornali e di siti di informazione online.

In particolar modo osserviamo un'ampia differenza tra coloro che hanno un'istruzione bassa e chi invece ha un'istruzione media o superiore, con il 40.2% del primo gruppo che ha dichiarato di farne un uso quotidiano, a fronte di più del 65% degli altri due, con una differenza di ben 31.6 punti percentuali tra chi ha un alto livello di istruzione e chi invece ha un basso livello di istruzione.

f. Guardare video online

Tabella 9: Utilizzo delle piattaforme di streaming (es. Youtube, Netflix, ...) per età, genere e istruzione

	Totale	Genere		Età		Istruzione		
		Donne	Uomini	65-74	75+	Basso	Medio	Alto
<i>Mai</i>	50.7%	57.2%	43.3%	44.1%	63.7%	67.0%	51.7%	38.5%
<i>1-2 volte al mese</i>	17.67%	16.0%	19.6%	20.6%	11.8%	15.5%	17.4%	19.6%
<i>1-2 volte alla settimana</i>	13.83%	12.0%	16.0%	16.0%	9.5%	7.2%	13.6%	18.2%
<i>3-4 volte alla settimana</i>	7.68%	7.4%	8.0%	7.5%	8.0%	7.2%	7.4%	9.1%
<i>Tutti i giorni</i>	10.12%	7.4%	13.2%	11.8%	6.9%	3.1%	10.0%	14.7%

Fonte: Elaborazione su dati Corona Immunitas

La tabella 9 mostra che il totale degli utilizzatori anziani quotidiani è pari al 10.12%. Si può notare come l'utilizzo sia soprattutto sporadico. Possiamo infatti osservare come vi sia un numero maggiore di anziani che fanno uso di questa tecnologia 1-2 volte alla settimana rispetto agli anziani che la utilizzano 3-4 alla settimana, con una differenza di 6.15 punti percentuali in favore gli utilizzatori che la usano 1-2 volte alla settimana.

Anche in questo caso gli uomini utilizzano maggiormente questa tecnologia rispetto alle donne. Osserviamo che vi è una differenza di 5.8 punti percentuali in favore degli utilizzatori uomini rispetto alle utilizzatrici donne.

Prendendo in considerazione la differenza per età, possiamo osservare come i giovani anziani facciano un uso maggiore di questa tecnologia rispetto alla controparte più anziana; infatti, vi è una differenza di 4.9 punti percentuali in favore del gruppo più giovane rispetto a quello più anziano.

Per quanto riguarda l'istruzione, possiamo osservare come le differenze aumentino in base al livello di istruzione degli intervistati. Osserviamo come chi possiede un basso livello di istruzione utilizzi meno questa tecnologia. Infatti, solo il 3.1% di questi ha dichiarato di farne un uso quotidiano, a fronte del 10% e del 14,7% di coloro che hanno rispettivamente un'istruzione media ed elevata.

g. Acquistare e/o vendere beni e prodotti online

Tabella 10: Utilizzo di tecnologie che permettono l'acquisto e la vendita per età, genere ed istruzione.

	Totale	Genere		Età		Istruzione		
		Donne	Uomini	65-74	75+	Basso	Medio	Alto
<i>Mai</i>	55.86%	58.5%	52.8%	53.6%	60.5%	76.3%	54.2%	48.2%
<i>1-2 volte al mese</i>	24.84%	21.6%	28.6%	28.3%	17.8%	13.4%	24.8%	31.9%
<i>1-2 volte alla settimana</i>	10.94%	11.3%	10.6%	9.8%	13.2%	6.2%	12.3%	9.9%
<i>3-4 volte alla settimana</i>	5.53%	5.3%	5.8%	5.2%	6.2%	2.1%	5.7%	7.8%
<i>Tutti i giorni</i>	2.83%	3.4%	2.2%	3.1%	2.3%	2.1%	3.0%	2.1%

Fonte: Elaborazione su dati Corona Immunitas

Possiamo osservare sin da subito come vi sia una notevole differenza tra le varie categorie di utilizzatori totali. Possiamo vedere come solamente il 2.83% degli intervistati usufruisca quotidianamente di questo tipo di tecnologia per poter vendere o acquistare beni.

Notiamo come il numero di utilizzatori si abbassi aumentando la frequenza di acquisto o vendita.

Il 10.94% degli anziani ticinesi afferma di utilizzare questi servizi 1-2 volte alla settimana, mentre il 5.53% dichiara di farne uso 3-4 volte alla settimana.

Le intervistate donne sfruttano giornalmente questa tecnologia maggiormente rispetto agli uomini, seppur la differenza tra le due categorie sia di soli 1.2 punti percentuali in favore delle donne rispetto agli uomini.

Anche rispetto all'età, notiamo come gli intervistati più giovani utilizzino maggiormente questa ICT quotidianamente rispetto alla controparte più anziana: i giovani anziani sono il 3.1% degli utilizzatori giornalieri rispetto al 2.3% degli utilizzatori quotidiani più anziani. Per quanto riguarda le differenze date dal livello di istruzione, possiamo notare una situazione piuttosto omogenea con valori simili, ma contenuti, tra i tre gruppi.

h. Gestire pratiche burocratiche

Tabella 11: Utilizzo di tecnologie per le pratiche burocratiche per età, genere e istruzione.

	Totale	Genere		Età		Istruzione		
		Donne	Uomini	65-74	75+	Basso	Medio	Alto
<i>Mai</i>	34.83%	39.2%	29.8%	29.4%	45.6%	62.9%	32.6%	25.2%
<i>1-2 volte al mese</i>	31.63%	35.7%	27.0%	35.2%	24.5%	21.7%	33.8%	29.4%
<i>1-2 volte alla settimana</i>	17.41%	15.3%	19.8%	19.0%	14.2%	9.3%	18.5%	20.3%
<i>3-4 volte alla settimana</i>	9.09%	6.5%	12.1%	10.4%	6.5%	2.1%	9.6%	9.8%
<i>Tutti i giorni</i>	7.04%	3.4%	11.3%	6.0%	9.2%	4.1%	5.5%	15.4%

Fonte: Elaborazione su dati Corona Immunitas

Nella tabella 11 possiamo vedere chiaramente che chi utilizza questa tecnologia tutti i giorni rappresenta solo il 7.04% degli intervistati.

Per quanto riguarda gli utilizzatori occasionali di questa tecnologia, possiamo notare che vi è un numero maggiore di utilizzatori tra chi usa questa ICT 1-2 volte alla settimana rispetto a chi ne fa un uso 3-4 volte alla settimana. Gli intervistati che affermano di utilizzare questa tecnologia 1-2 volte alla settimana sono il 17.41% rispetto agli intervistati che dichiarano di farne un uso 3-4 volte alla settimana, che rappresentano il 9.09%, con una differenza di 8.32 punti percentuali.

Per quanto riguarda il genere, abbiamo un utilizzo maggiore da parte degli uomini rispetto alle donne, con una differenza è di 7.9 punti percentuali a favore dei primi.

In riferimento all'età, possiamo notare una che le persone che favoriscono questa tecnologia siano principalmente gli anziani over 75 rispetto agli anziani dai 65 ai 74 anni, seppur con una differenza di contenuta di 3.2 punti percentuali in favore degli intervistati più anziani.

Considerando il livello d'istruzione risalta notevolmente come chi possiede un alto grado di esso, sia portato al maggior utilizzo di questa tecnologia.

Gli intervistati che possiedono un livello di istruzione basso che hanno dichiarato di farne un uso quotidiano sono il 4.1%, con una differenza di 1.4 punti percentuali da chi possiede un livello medio di istruzione, in favore di quest'ultimi. La differenza tra chi possiede un livello medio di istruzione e chi possiede un livello alto di istruzione è più marcata, raggiungendo i 9.9 punti percentuali a favore dei più istruiti.

8. Discussione

a) Introduzione dei dati

In questo capitolo verranno discussi i dati analizzati nella sezione precedente, raccolti come detto in precedenza dal progetto Corona Immunitas. Questi dati verranno messi in relazione con gli articoli scientifici presi in considerazione nella parte del background teorico e con altri articoli che supportano le analisi e le discussioni che mi appresto a svolgere in modo da cercare di fornire al lettore un'interpretazione chiara.

Esporrò le mie considerazioni in modo da poter dare risposta alla mia domanda di ricerca e quindi cercando di raggiungere tutti gli obiettivi scientifici che mi ero posta con questo lavoro di bachelor.

Focalizzerò questa parte di lavoro principalmente su quattro attività tecnologiche emerse dalla ricerca di Corona Immunitas. Questa parte si concentrerà sulle due attività ampiamente svolte dagli anziani ticinesi e su due che presentano uno scarso utilizzo da parte di questa popolazione. Ho scelto di prendere in considerazione proprio queste quattro, perché questo, mi permetterà di analizzare occupazioni che nel contesto di vita reale hanno utilizzi ed obiettivi differenti. In questo modo le discussioni si concentreranno su mansioni che rispondono a bisogni diversi.

Inoltre, le prime due attività che andrò ad analizzare sono state citate all'interno del background teorico, questo mi permette di fare una comparazione anche con realtà differenti da quella Svizzera e Ticinese.

I dati che verranno presi in esame per le attività ampiamente svolte secondo i dati raccolti sperimentalmente sono:

- 1) L'utilizzo della messaggistica online (chattare con app di messaggistica, scrivere su blog o chat rooms, ecc.).
- 2) La lettura di informazioni online (leggere e/o consultare siti di informazione, quotidiani o riviste online).

Per quanto riguarda le attività meno utilizzate prenderò in esame:

- 1) L'uso dei social network (come, per esempio, creare un profilo utente, condividere pensieri, foto o altro su Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, ecc.).
- 2) Il guardare video online tramite la piattaforma Youtube oppure altri siti di streaming online.

I dati ci mostrano che per quanto riguarda la messaggistica online quasi 7 anziani su 10 utilizzano almeno 4 volte alla settimana questo tipo di tecnologia per comunicare con la propria cerchia di conoscenze sociali.

Possiamo dunque considerare che per quanto riguarda questa tecnologia, gli anziani ne fanno largamente utilizzo. Analizzando questi dati si può ipotizzare che tale attività sia divenuta, nel corso del tempo, una attività consueta per la popolazione anziana. Purtroppo, non conosciamo il motivo per cui la popolazione anziana utilizza la messaggistica online ma possiamo presumere che sia per mantenere costanti contatti sociali sia famigliari oltre che a scambiarsi informazioni o notizie con la cerchia amicale o famigliare.

Risulta quindi altresì importante per l'ergoterapista ipotizzare una maggiore considerazione di questa "nuova" attività, per mantenere competenze e capacità

funzionali e cognitive che permettano una continua attività sociale indotta dalla messaggistica online.

Infatti, dai dati si possono considerare ormai abituali l'utilizzo di applicazioni come WhatsApp o Messenger.

Altro dato di interesse riguarda la lettura dei giornali online dove 6 anziani su 10 ne fa un uso quotidiano, mentre solo 2 anziani su 10 non ne fa mai uso.

Anche in questo caso non conosciamo nel dettaglio il motivo per cui la popolazione anziana ticinese ha fatto questo cambio paradigmatico tra il popolare giornale cartaceo verso l'innovativo giornale tecnologico: certamente la pandemia da COVID-19 ha accelerato il cambiamento che risultava già in atto anche prima dell'avvento del virus SarsCov2. Constatare che questi cambiamenti sono entrati a far parte nella routine della popolazione anziana ticinese dovrebbe produrre o produrrà nel prossimo periodo un cambio delle attività proposte dagli ergoterapisti in campo geriatrico, indipendentemente dal setting terapeutico. Infatti l'uso efficace della tecnologia sta nella capacità dell'ergoterapista di selezionare e strutturare l'approccio di utilizzo delle tecnologie per soddisfare le esigenze terapeutiche del cliente (Verdonck & Ryan, 2008). È dunque possibile che la popolazione anziana ticinese abbia un notevole interesse verso queste due tecnologie specifiche, offrendo notevoli possibilità e risorse; è infatti risaputo che l'utilizzo di attività su misura e personalizzate comprendano molti potenziali benefici clinici sia dal punto di vista funzionale sia da quello psicologico.

È facilmente immaginabile la ragione per la quale questi tipi di attività si siano adottate ad un contesto online piuttosto che fisico anche a favore della popolazione anziana.

L'avvento della pandemia mondiale da COVID-19 ha sicuramente aumentato l'utilizzo di queste tecnologie e avvicinato maggiori persone alla realtà digitale. Tuttavia, l'utilizzo di queste tecnologie da parte della popolazione anziana ha inizio ancora prima della pandemia, anche se in maniera minore.

Questo viene confermato da quanto riportato nel background, infatti come riportato dall'Ufficio federale di statistica il 77% della popolazione anziana dai 65 ai 74 utilizzava le tecnologie già nel 2017, mentre nel 2019 la percentuale di persone che utilizzavano le tecnologie erano 88% (Ufficio federale di statistica, 2021).

Mentre per quanto riguarda la fascia più anziana dai 75 anni e oltre, notiamo che la percentuale di utilizzatori nel 2017 era il 45%, mentre per quanto riguarda il 2019 la percentuale è aumentata, superando il 58% (Ufficio federale di statistica, 2021).

Quindi è presumibile che l'utilizzo delle tecnologie della comunicazione e dell'informazione, e delle varie tecnologie digitali, abbia preso piede già da tempo e l'avvento del virus SarsCov2 abbia solo accelerato il cambiamento.

Se analizziamo invece le social technologies meno utilizzate dalla popolazione anziana ticinese ci accorgiamo come i social network (Facebook, Instagram, Twitter per citare i più famosi) e il guardare i video online (ad esempio YouTube) non sono comunemente utilizzati. Nel primo caso, 1 anziano su 10 utilizza almeno 4 volte alla settimana i social network, mentre 7 anziani su 10 non utilizzano mai questo tipo di tecnologia.

Situazione come detto analoga per quanto riguarda la visione di video online dove solo 2 anziani su 10 ne fanno un uso quotidiano.

Dall'analisi scientifica svolta in precedenza, la letteratura ci ha dato conferma di come l'utilizzo dei social media e delle tecnologie possano permettere un potenziale aumento della comunicazione tra persone favorendo così un invecchiamento di successo e caratterizzato dall'indipendenza.

Se l'ergoterapista che lavora con gli anziani, volesse implementare l'uso delle tecnologie come mezzo terapeutico, potrebbe attivarsi per quanto riguarda l'istruzione sui social network. Ciò non significherebbe istruire tutta la popolazione anziana ticinese nell'utilizzare questi social ma il compito sarà quello di esaminare i bisogni della persona anziana, comprenderne le possibili implicazioni funzionali, eseguire una adeguata analisi dell'attività digitale richiesta (necessità motorie, cognitive, psicologiche intrinseche all'attività stessa) e utilizzare queste attività solo con chi possiede la necessità e le competenze. Non un'attività terapeutica "a pioggia" ma un'attività terapeutica mirata, personalizzata secondo degli standard verificati e consapevoli.

L'ergoterapista effettuando un'analisi dell'attività (in questo caso l'utilizzo dei social network) riuscirà a comprendere quali siano le difficoltà (siano esse funzioni cognitive, fisiche o psicologiche) e quali invece le risorse sulle quali è necessario e possibile lavorare.

È fondamentale, inoltre, che l'ergoterapista prenda in considerazione la volontà della persona, in questo modo la terapia potrà essere efficace, perché vi sarà un piacere e una motivazione nel fare e nell'eseguire l'occupazione. Ciò è il prerequisito ergoterapico per la creazione di una relazione terapeutica efficace tra la persona e l'ergoterapista.

Nell'attuale vigente sistema sanitario svizzero la prescrizione di ergoterapia è un atto medico: quindi è presumibile pensare che tali indicazioni sull'utilizzo della tecnologia in ergoterapia sia, almeno inizialmente, riservata ad una popolazione con bisogni occupazionali rilevati in ambito sanitario.

Per questo motivo, un altro fronte da esplorare, potrebbe essere la creazione di gruppi di ergoterapia in un contesto sociale a favore della popolazione anziana (e non solo), per favorirne l'utilizzo e l'integrazione nella vita quotidiana di queste nuove opzioni che vengono date e donate dall'avvento delle nuove tecnologie. Le associazioni territoriali (ad esempio l'Associazione Ticinese Terza Età (ATTE), la GenerazionePiù, la Pro Senectute etc.) potenzialmente potrebbero essere un valido aiuto per promuovere queste iniziative.

Dopo queste analisi si può affermare che lo scopo ultimo dell'ergoterapista, dunque, non è quello di lavorare con la popolazione anziana per insegnare ad usare autonomamente le tecnologie e non è nemmeno quello di insegnare ad utilizzare una tecnologia qualsiasi ad un anziano che presenta una diagnosi comprovata. Il lavoro di noi ergoterapisti è infatti quello di servirci delle tecnologie e dei mezzi tecnologici per raggiungere gli obiettivi terapeutici della persona anziana che si affida alle cure ergoterapiche.

Per oggettivare ulteriormente questa analisi un esempio potrebbe aiutare a chiarire e a comprendere meglio questo concetto.

Viene preso in cura un anziano signore che presenta una deprivazione a livello sociale. Questo signore presenta una grande passione per tutto quello che riguarda il giardinaggio e la coltivazione delle piante.

Nell'ultimo periodo non ha più contatti con le persone a lui care, il figlio si è trasferito in Albania mentre la moglie è deceduta qualche anno prima, inoltre, frequenta poco il bar del paese, perché riferisce di non aver più nessuno con cui condividere la passione per il giardinaggio e per le piante.

L'ergoterapista in questo caso, si focalizzerebbe, sull'area della partecipazione sociale, dato che il desiderio maggiore del signore è quello di conoscere persone nuove che abbiano i suoi stessi interessi.

L'obiettivo che l'ergoterapista e il paziente potrebbero porsi sarebbe dunque quello di poter mantenere ed ampliare la propria cerchia di conoscenze, migliorare la partecipazione a livello sociale e prendere parte ad eventi o manifestazioni sul tema del giardinaggio.

L'ergoterapista che lavora anche con le tecnologie potrebbe dunque proporre alla persona di lavorare in terapia con un social network, così da poter mettere mano e cominciare ad approcciarsi a questo nuovo modo di socializzare.

L'ergoterapista conoscendo i bisogni e i desideri della persona potrebbe aiutarlo a scegliere quale sia il social network migliore da utilizzare, in quali gruppi di giardinaggio entrare, oppure quali blog è meglio seguire per rimanere aggiornati sull'argomento.

Così facendo la persona anziana potrebbe imparare a socializzare ed avere interazioni sociali con persone che possiedono la sua stessa passione e che abbiano voglia di comunicare, ad esempio scambiandosi consigli su come coltivare un certo tipo di pianta o fiore.

La persona anziana, inoltre, potrebbe comprendere ed assimilare la modalità di utilizzo di questo social network, generalizzando le capacità apprese in ergoterapia, potendosi così iscrivere a nuovi gruppi o altri social network, in modo da poter ampliare, mantenere ed accrescere la sua volontà di partecipare ad attività sociali e svolgere le sue occupazioni più significative. Faciliterebbe inoltre, il riallacciare un dialogo anche con il figlio lontano, parlando e condividendo con lui i suoi progressi del suo giardino.

Conoscere nuove persone online, inoltre, potrebbe dare la possibilità di iniziare nuove relazioni anche nella vita reale.

Quindi, il social network diventa sia uno strumento primario che permette all'anziano di partecipare alla vita sociale in maniera autonoma e personalizzata, sia uno strumento di terapia vera e propria.

È dunque importante supportare la persona anziana che desidera avvicinarsi a questo tipo di tecnologia. Inoltre, è fondamentale per l'ergoterapista consigliare l'utilizzo dei social network a pazienti che potrebbero trarne beneficio, aiutandoli ad usufruire in maniera controllata e consapevole queste attività sociali.

L'ergoterapista potrebbe avere un ruolo determinante nella presa a carico di pazienti che presentano una deprivazione a livello sociale, questo poiché l'isolamento sociale e la solitudine sono una condizione molto presente nella popolazione anziana.

La popolazione anziana infatti prova e percepisce questo sentimento e questa sensazione di solitudine in maniera notevole (Joint Research Centre (European Commission) et al., 2021).

La commissione Europea dal 2016 al 2020 ha scritto un documento dove riporta lo studio sull'argomento della solitudine e dell'isolamento sociale in Europa.

Questo documento riporta i dati in base all'età, genere, allo stato civile, allo stato economico, allo stato di salute, eccetera, della popolazione europea correlato al sentimento della solitudine e dell'isolamento sociale.

Durante la pandemia da COVID-19 l'incremento del sentimento della solitudine è aumentato notevolmente. Nel 2016, circa il 12% dei cittadini dell'unione Europea ha

riferito di essersi sentito solo “per più della metà del tempo”. Mentre per quanto riguarda i primi mesi della pandemia, questa percentuale è salita addirittura al 25%.

Durante la pandemia, infatti, la solitudine e l’isolamento sociale sono aumentati molto soprattutto tra quelle persone che vivevano da sole.

Per quanto riguarda la popolazione anziana possiamo notare, grazie alla Figura 4, come la percentuale di anziani che soffrono di solitudine sia notevolmente aumentata dal 2016 al 2020.

Possiamo inoltre osservare, una differenza in base al genere degli intervistati over 65 anni. Notiamo come nel 2016 le donne che soffrivano di solitudine si aggiravano attorno al 17% mentre per quanto riguarda gli uomini la percentuale era leggermente più bassa aggirandosi attorno al 13%.

Dopo l’inizio della pandemia notiamo un notevole innalzamento del sentimento della solitudine e dell’isolamento sociale. Osserviamo come, la popolazione maschile europea che provava un senso di solitudine si aggirava attorno al 20%, mentre per quanto riguarda la popolazione femminile, notiamo che si aggirava attorno al 24%.

In entrambi i casi possiamo constatare un aumento di 7 punti percentuali rispetto ai 4 anni precedenti (Joint Research Centre (European Commission) et al., 2021).

Possiamo inoltre notare, come vi è stato un notevole incremento del sentimento della solitudine anche nelle popolazioni più giovane. Se prendiamo infatti la fascia d’età che va dai 46-64 anni notiamo come il sentimento della solitudine nel 2016 veniva percepito “solamente” da circa il 13% della popolazione europea, mentre durante il 2020, questo sentimento è aumentato notevolmente superando il 22% della popolazione.

È importante considerare anche questa fascia d’età perché è la più vicina all’età presa in esame dal mio lavoro di tesi.

Per questo motivo, in un futuro non troppo lontano, potremmo avere a che fare con una popolazione di anziani che prova un sentimento di solitudine ed isolamento sociale nettamente maggiore rispetto alla popolazione odierna (Joint Research Centre (European Commission) et al., 2021).

È dunque importante prendere visione di questi dati per poter offrire un trattamento ergoterapico il più efficace possibile.

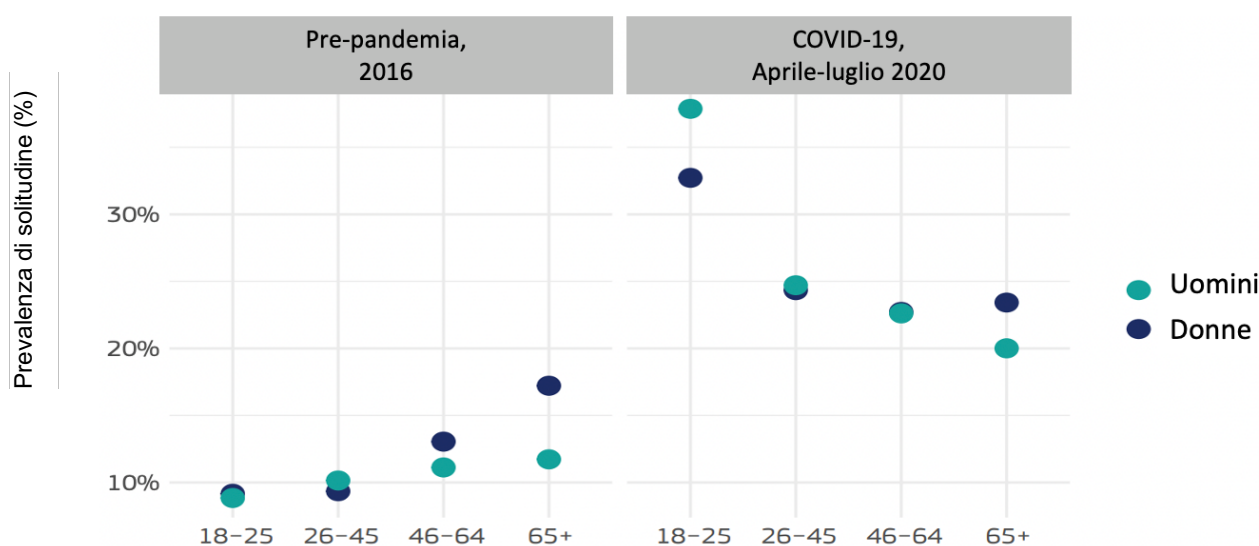


Figura 4: Grafico sulla solitudine in base all’età e al genere in Europa dal 2016 al 2020 (Joint Research Centre (European Commission) et al., 2021)

Sarà dunque necessario incrementare in futuro le prestazioni degli ergoterapisti utilizzando anche attività tecnologicamente avanzate per ridurre l'impatto che la solitudine e/ o l'isolamento sociale potrebbe produrre su questa popolazione già estremamente fragile e sulle popolazioni future.

È altresì ovvio che bisogna incrementare e comprendere meglio se e come questi device tecnologici incidono su queste variabili sociologiche, e su come possano portare un aiuto o un deterioramento alla popolazione.

Un discorso che andrà sicuramente approfondito, cercando di far nascere più interesse trovando strategie di accompagnamento è il bacino dei video online. La possibilità di, inizialmente, ricercare e poi vedere filmati online permette, grazie a piattaforme come Netflix, Amazon Prime video, Infinity, DAZN e molte altre, di garantire all'utenza un momento di svago o di intrattenimento.

Un altro modo utile per sfruttare questo tipo di tecnologia è senza dubbio quello dell'istruzione e dell'apprendimento. Molti video caricati online, infatti, sono creati per permettere di imparare e apprendere nuove attività. I video di YouTube sono considerati strumenti di apprendimento "How-to" oppure sotto forma di tutorial.

È stato osservato che per l'80% degli utenti presi in esame nello studio di Dias da Silva (Dias da Silva et al., 2022), considerano la visione di questi video come una grandissima fonte di informazioni anche per quanto riguarda la salute, le attività del tempo libero e gli hobby.

I video sono uno degli strumenti molto utilizzati dalla popolazione mondiale e possiedono una ottimale accessibilità, spesso infatti molti contenuti che vengono prodotti quotidianamente possono essere condivisi gratuitamente ad amici e famigliari.

È fondamentale però per l'ergoterapista non perdere il focus di quella che è la seduta terapeutica. Infatti, lo scopo principale oltre al raggiungimento degli obiettivi è quello di svolgere delle attività significative per la persona presa a carico, è quindi importante che esse vengano correttamente eseguite, senza dimenticare quale sia dell'obiettivo terapeutico, sia per quello che viene messo sull'occupazione significativa della persona, aiutandola ove possibile nel raggiungimento dei suoi obiettivi semplificando o "complessificando" l'attività che viene proposta.

Le occupazioni significative della persona sono fortemente dipendenti dalla storia e dalla cultura d'appartenenza (Verdonck & Ryan, 2008), per questo motivo è possibile dunque pensare che l'anziano ticinese abbia nel suo bagaglio culturale più predisposizione e volontà ad utilizzare un certo tipo di tecnologia rispetto ad un altro.

È pertanto indispensabile, per l'ergoterapista, conoscere come, quando e perché queste attività vengano utilizzate dai nostri anziani, in questa maniera diverrà possibile comprendere se vi siano o meno delle difficoltà oppure se vi siano delle deprivazioni a livello occupazionali.

La deprivazione occupazionale è un termine che descrive uno stato in cui le persone sono precluse dalle opportunità di impegnarsi in occupazioni significative a causa di fattori al di fuori del loro controllo (Whiteford, 2000), come potrebbero essere deficit a livello cognitivo (morbo di Alzheimer, demenza senile, depressione, decadimento cognitivo, ecc.) oppure difficoltà a livello fisico (morbo di Parkinson, artrosi, osteoporosi, ipostenia,

ecc.) oppure ancora difficoltà a livello sociale (deprivazione sociale, isolamento sociale, ecc.).

Tutte queste difficoltà e/ o deficit possono portare l'anziano ad isolarsi, diminuendo la partecipazione alle loro occupazioni significative o alle attività importanti per la persona. È dunque fondamentale per poter utilizzare le tecnologie della comunicazione e dell'informazione possedere abilità fisiche, cognitive e sociali.

Queste abilità sono nello specifico, le funzioni mentali di ordine superiore, l'attenzione, la memoria, le abilità percettive e le funzioni del pensiero.

Il paziente ottimale, che vuole avvicinarsi all'utilizzo delle tecnologie come mezzo terapeutico in ergoterapia, sarà quindi una persona che possiede queste abilità e che presenta una motivazione nel voler imparare ed in seguito utilizzare queste social technologies.

È anche vero che se la persona presentasse un deficit nelle abilità fisiche, cognitive o sociali l'ergoterapista ha il compito di offrire un'assistenza adeguata alla problematica del proprio paziente.

Questi pazienti potrebbero dunque necessitare di un supporto o di un ausilio che possa facilitare l'approccio che si ha verso queste tecnologie ma soprattutto all'uso autonomo di esse.

È possibile dunque scaricare applicazioni, programmi, software oppure hardware, sul proprio device che permettano di supportare e sostenere la persona in quelle che sono le sue difficoltà, in modo che esse non diventino un ostacolo per il raggiungimento degli obiettivi posti in ergoterapia.

Un esempio possibile potrebbe essere quello di scaricare delle applicazioni che permettono di aumentare la grandezza dei caratteri presenti sullo schermo in modo da poter permettere una lettura facilitata in caso vi sia un deficit a livello visivo. Sempre nel caso di problemi alla vista è possibile scaricare applicazioni che permettono l'utilizzo di sistemi di sintesi vocale, i quali danno la possibilità di ascoltare quello che c'è o che viene scritto sul proprio dispositivo invece di leggerlo.

Questo tipo di applicazione può essere utilizzata nel caso in cui la persona abbia come occupazione significativa la lettura di quotidiani o riviste e che purtroppo, per via della sua difficoltà o di una menomazione della vista non è in grado di farlo autonomamente.

Un altro impiego di questo tipo di tecnologia, potrebbe essere utilizzata per persone che faticano ad interagire a livello comunicativo per via di problematiche nell'articolazione delle parole, problematica che le potrebbe portare, se non supportata ad isolamento sociale.

Con l'aiuto di questa tecnologia si potrebbero scrivere delle frasi e farle leggere al computer raggiungendo l'obiettivo di partecipare maggiormente alla propria vita sociale.

Ho fatto due esempi, ma le possibili applicazioni sono davvero tante facilmente adattabili ed intercambiabili alle più svariate patologie o deficit e agli obiettivi che si vogliono raggiungere con lo specifico paziente.

Gli ergoterapisti lavorano in relazione alle capacità di una persona, senza tralasciare l'occupazione e l'ambiente di vita del proprio paziente. È fondamentale tenere conto che se una persona non presenta la volontà di utilizzare queste tecnologie, perché non prova interesse o non ritiene importante l'utilizzo nella sua quotidianità è inutile proporre questo tipo di terapia.

È dunque fondamentale incoraggiare la persona anziana ad usufruire delle tecnologie della comunicazione e dell'informazione per poter mantenere ed allenare le proprie capacità cognitive, nel caso in cui la persona stessa si presentasse interessata all'argomento.

Sarebbe dunque auspicabile per gli ergoterapisti che lavorano a stretto contatto con la popolazione anziana, prendere visione di questi dati, in modo tale da poter prestare maggiore attenzione ed avere una visione più critica sull'argomento, qual ora dovessero lavorare e seguire degli utenti che presentano un interesse o semplice curiosità verso questo tipo di occupazione o attività.

In considerazione di queste osservazioni il capitolo che segue andrà ad approfondire nello specifico, quelli che potrebbero essere i possibili approcci e le specificità delle tecnologie correlate agli anziani.

b) Il ruolo dell'ergoterapista nella presa a carico dell'anziano che usa le tecnologie

Nell'ambito inerente alle tecnologie l'ergoterapista ha moltissime possibilità lavorative sia per quanto riguarda il campo riabilitativo sia per ciò che riguarda l'istruzione.

I risultati ci mostrano chiaramente che vi è un uso rilevante di molteplici tecnologie di tipologie differenti. Inoltre, è possibile che con l'avanzare del tempo l'utilizzo di quest'ultime aumenti esponenzialmente, considerando la nascita e la continua evoluzione di questo campo.

Il mondo di oggi è in continua evoluzione, le tecnologie, le occupazioni e il modo di porsi verso certe attività cambia ogni giorno, e anche solo in pochi anni, è possibile notare come vi sia stata una notevole differenza tra le occupazioni che venivano svolte in passato rispetto a quelle che vengono eseguite ad oggi.

L'ergoterapista, consapevole di questa evoluzione, deve tenersi aggiornato su quelle che sono le novità, sia per quanto riguarda l'intervento (nuove tipologie di terapia, di test e di assessment) sia per tutto ciò che riguarda le nuove occupazioni che la popolazione esegue nella routine quotidiana (un esempio chiarificatore risulta essere il cambio tra la scrittura con la biro e l'uso del computer nel prendere gli appunti scolastici).

Il ruolo dell'ergoterapista è dunque quello di mantenersi costantemente aggiornato sulle novità e sulle possibili innovazioni per poter fornire al proprio cliente una terapia concreta, attuale ed innovativa, in modo tale da poter fornire un servizio di qualità.

È molto importante approcciarsi con questo pensiero di innovazione, iniziando a lavorare sin da subito con questo tipo di tecnologie per poter imparare e conoscere le tecniche e le modalità più utili ed efficaci per supportare ed assistere la popolazione anziana ticinese ad un uso autonomo e consapevole.

La prima analisi che l'ergoterapista dovrà fare nel suo futuro (e che in parte questa tesi aveva l'onere di fare) sarà quella scoprire quali siano le nuove occupazioni legate alle social technologies: scoprire quali siano le attività, le motivazioni che sottendono a queste attività, l'analisi delle competenze richieste sia da un punto di vista cognitivo sia da un punto di vista motorio, sarà la base da cui partire per poi integrare sempre più queste tecnologie nella pratica ergoterapica quotidiana.

Secondariamente, ciò che l'ergoterapista dovrà andare ad effettuare nel suo futuro lavorativo sarà quello di comprendere e capire, attraverso interviste, test o colloqui con il paziente, l'importanza che una persona pone nell'utilizzo delle tecnologie e se quest'ultime facciano parte delle proprie occupazioni oppure se siano delle attività della vita quotidiana.

Analizzando questi parametri l'ergoterapista potrà definire quali tecnologie possono essere utili per il soddisfacimento dei bisogni portati in terapia attraverso l'utilizzo di tecnologie interattive o passive, online o offline.

Oltre a questo, ulteriori analisi terapeutiche andranno svolte riguardo gli input e output di queste tecnologie, le quali potranno essere vocali, a livello di stimoli sensoriali tattili, visivi etc.

Una volta definiti i bisogni, gli obiettivi, l'intervento terapeutico (in questo caso ipotizzato attraverso devices tecnologici ad impatto sociale) e misure di outcome l'ergoterapista potrà definire nel dettaglio come utilizzare la tecnologia in modo che essa sia il mezzo e non il fine della terapia.

Infatti, il fine è, e rimane per esempio la possibilità di scrivere ai nipoti (con lo smartphone e WhatsApp), l'incontrare il figlio che si è trasferito a Zurigo (attraverso la video call di Zoom) oppure vedere l'amato film che rilassa e tranquillizza (attraverso la piattaforma di YouTube). Come vedete quindi la definizione del bisogno deve essere il focus riabilitativo mentre l'utilizzo della tecnologia il mezzo.

L'ergoterapista, per svolgere queste mansioni, deve considerare nella sua presa a carico sia l'anziano che la sua rete sociale: questa collaborazione potrebbe ad esempio portare ad instaurare un buon clima lavorativo e una buona relazione terapeutica sia con il paziente sia con i caregiver.

È importante lavorare anche con gli altri professionisti della salute per quanto riguarda la valutazione, l'adattamento e l'analisi delle abilità del paziente. Importante è ad esempio la figura del medico che ha prescritto la terapia ergoterapica, per poter condividere gli obiettivi, e poter conoscere la diagnosi del paziente.

Entrando nello specifico potremmo quindi ipotizzare, che l'obiettivo di questa tesi, sono nuovi modi di svolgere le sedute di ergoterapia attraverso le social technologies, le everyday technologies e le tecnologie dell'informazione e della comunicazione.

A scopo illustrativo e chiarificatore possiamo ipotizzare come queste varie tecnologie possono essere utilizzate in ergoterapia in rapporto a bisogni espressi dalla popolazione anziana.

Di seguito verranno esposte le 8 aree occupazionali messe in relazione ad un bisogno e alla possibile social technologies, everyday technologies e ICT che potrebbe permettere il raggiungimento dell'obiettivo.

Tabella 12: Relazione tra area occupazionale, bisogno e intervento ergoterapico

Area occupazionale	Bisogno	Implemento ergoterapico
<p>B-ADL:</p> <p>Area occupazionale che rappresenta tutte le attività mirate sulla cura personale del proprio corpo (American Occupational Therapy Association, 2008)</p>	<p>Mettersi le calze autonomamente</p>	<p>Il cliente della casa per anziani spiega all'ergoterapista il suo bisogno di indossare le calze in maniera autonoma.</p> <p>L'ergoterapista dunque illustra come indossare le calze con l'apposito mezzo ausiliare. Questa pratica però può risultare difficile per il paziente perché richiede una capacità di introspezione ed astrazione del pensiero notevole.</p> <p>L'ergoterapista potrebbe dunque proporre di utilizzare un video di YouTube che permette un supporto visivo insieme alle spiegazioni verbali di come mettere le calze con il mezzo ausiliario.</p> <p>Il supporto video potrebbe dunque rendere possibile l'istruzione ed in seguito lo svolgimento di questa attività in autonomia.</p>
<p>I-ADL:</p> <p>Sono attività che supportano la vita quotidiana all'interno della casa e della comunità. (American Occupational Therapy Association, 2008)</p>	<p>Prendere il bus per andare dalle amiche</p>	<p>Il paziente comunica all'ergoterapista di voler andare a trovare le amiche durante la settimana, ma non riesce a prendere il bus in tempo non riuscendo a leggere l'orario alla fermata, perché le scritte sono troppo piccole.</p> <p>In questo caso l'ergoterapista che lavora con le tecnologie potrebbe proporre alla paziente l'utilizzo di applicazioni o di siti d'informazione dove poter consultare gli orari dei mezzi di trasporto presenti nella zona.</p> <p>Con questa tecnologia infatti, la signora avrebbe la possibilità di vedere quali sono i mezzi di trasporto disponibili all'ora scelta, inoltre, inoltre, è possibile scegliere la grandezza del carattere per facilitare la lettura. Rispetto ad una copia ingrandita dell'orario del bus questo sistema è maggiormente aggiornato (vengono comunicati ritardi o soppressioni)</p> <p>Questo tipo di attività permetterebbe il raggiungimento dell'obiettivo (trovare le amiche) attraverso l'uso delle tecnologie</p>

<p>Sonno e riposo:</p> <p>Comprende attività finalizzate ad ottenere riposo e sonno che favoriscono un attivo e salutare impegno. (American Occupational Therapy Association, 2008)</p>	<p>Ascoltare musica prima di andare a dormire</p>	<p>Il paziente desidera ascoltare la sua musica preferita mentre è a letto.</p> <p>La sua deambulazione risulta essere precaria non permettendogli di raggiungere con facilità la radio posizionata lontana dal letto.</p> <p>In questo caso l'ergoterapista potrebbe proporre dei dispositivi e dei devices intelligenti come per esempio Alexa.</p> <p>Questo dispositivo oltre a permettere la riproduzione della musica, permette anche la creazione di routine quotidiane, potendo così impostare un timer che permette di spegnere la musica dopo un certo orario senza doversi alzare o muovere.</p> <p>L'ergoterapista dovrà però valutare se la persona sia in grado di comprendere il meccanismo che permette ad Alexa di funzionare correttamente, dovrà istruire la persona sul funzionamento dei comandi vocali e di altre impostazioni importanti per il corretto funzionamento.</p>
<p>Partecipazione sociale:</p> <p>Schemi di comportamento strutturati tipici che all'interno di un sistema sociale (American Occupational Therapy Association, 2008)</p>	<p>Comunicare con i propri nipoti e parenti</p>	<p>Il paziente che prendi a carico ti riferisce il desiderio di poter parlare con i suoi nipoti, che si sono trasferiti all'estero.</p> <p>Ti comunica che non sempre i nipoti possono rispondere alle sue chiamate o alle lettere che invia via posta.</p> <p>L'ergoterapista che lavora con le tecnologie come mezzo terapeutico, proporrà al suo paziente, di utilizzare delle applicazioni per la messaggistica online come possibile soluzione per poter risolvere questo problema.</p> <p>Queste chat infatti offrono la possibilità di rispondere ai messaggi ricevuti quando si preferisce.</p> <p>Questa possibilità permetterebbe ad entrambe le parti di poter comunicare in tempi e momenti differenti.</p> <p>Inoltre, in molte applicazioni di messaggistica online vi è la possibilità di condividere file audio, immagini e video, permettendo alle due parti di avere una conversazione più coinvolgente.</p>

<p>Lavoro:</p> <p>Include le attività necessarie per svolgere un lavoro remunerato o un lavoro di volontariato. (American Occupational Therapy Association, 2008)</p>	<p>Partecipare a delle attività di volontariato</p>	<p>L'anziano, che di recente è andato in pensione si ritrova a dover fare ergoterapia per una deflessione del tono dell'umore dovuta del recente cambio di ruolo.</p> <p>L'ergoterapista che utilizza le tecnologie come mezzo terapeutico potrebbe consigliare alla persona siti internet specializzati per la ricerca di volontari in diversi settori, l'insegnamento dell'italiano alla popolazione migrante, l'autista per un servizio di trasporti oppure l'aiuto nella pulizia dei boschi dall'immondizia.</p> <p>Questi lavori di volontariato non solo permettono alla persona di avere una transizione tra la sua professione (recentemente conclusa) e la pensione, ma permettono anche di conoscere persone nuove ed ampliare la propria cerchia sociale.</p>
<p>Istruzione:</p> <p>Include le attività necessarie per l'apprendimento. (American Occupational Therapy Association, 2008)</p>	<p>Imparare una nuova lingua</p>	<p>La paziente si reca nel tuo studio per poter svolgere delle sedute ergoterapiche per il trattamento della sindrome di burnout .</p> <p>La signora é bilingue, infatti conosce molto bene il tedesco (sua lingua madre) e l'italiano che parla in modo discreto.</p> <p>Questa paziente avrebbe il desiderio di imparare l'italiano, ma non le piace frequentare troppe persone che sono una grossa fonte di stress.</p> <p>In questo caso l'ergoterapista che lavora con le tecnologie, consiglierà alla sua paziente delle applicazioni che potrebbero permettere di imparare parole e frasi tramite il suo telefono cellulare.</p> <p>Le applicazioni come Duolinguo o Babbel permettono l'allenamento sia in forma scritta sia in forma orale.</p> <p>La signora in questo modo sarà in grado di imparare l'italiano evitando lo stress di conoscere nuove persone, spesso possiedono anche chat interattive con altre persone che stanno imparando la tua stessa lingua.</p>

<p>Tempo libero:</p> <p>Attività non obbligatoria motivata intrinsecamente e svolta durante il tempo libero. (American Occupational Therapy Association, 2008)</p>	<p>Leggere il giornale</p>	<p>La persona anziana in questo caso potrebbe avere come occupazione primaria quella di voler leggere il giornale in autonomia senza dover uscire dalla propria casa la mattina, perché presenta una deambulazione poco stabile.</p> <p>In questo caso l'ergoterapista potrebbe consigliare l'utilizzo di mezzi tecnologici come per esempio il computer o il tablet che possano permettere la lettura del giornale in autonomia attraverso siti di informazione specializzati.</p> <p>Così facendo l'occupazione primaria della persona rimarrebbe intatta senza però avere il peso (fisico e mentale) di recarsi in prima persona nel luogo dove vengono venduti i giornali, creandole così meno stress, inoltre, la possibilità di consultare il giornale online permette di scegliere la grandezza del carattere, di ascoltare le notizie e di avere un'interazione sociale con le persone che commentano l'articolo.</p>
<p>Gioco:</p> <p>Qualunque attività spontanea o organizzata che fornisce piacere, svago, divertimento o distrazione. (American Occupational Therapy Association, 2008)</p>	<p>Giocare a scacchi</p>	<p>Il cliente si reca in terapia per un declino cognitivo. Presenta una motivazione per il gioco degli scacchi dato che è sempre stata una sua grande passione ma purtroppo non trova mai nessuno che voglia sfidarlo.</p> <p>L'ergoterapista in questo caso potrebbe proporre alla persona di giocare online. In questo modo offre al cliente la possibilità di trovare persone che abbiano la stessa passione per lo stesso gioco e che siano disponibili da subito per giocare.</p> <p>L'ergoterapista però dovrà considerare il declino cognitivo della persona, garantendo la possibilità di adottare delle semplificazioni per poter accedere al sito in autonomia.</p>

In questa parte della tesi mi sono affidata a degli esempi per rendere più chiaro il mio messaggio. Talvolta ho fatto fatica a discutere e riflettere adeguatamente su questi temi e quindi, in accordo con il direttore di tesi, ho proposto questa discussione partendo sia da un background teorico che da esempi concreti tratti dalle mie esperienze pratiche svolte negli stage.

Possiamo comprendere come le varie tecnologie possano essere utilizzate come mezzo terapeutico o mezzo ausiliario per garantire l'autonomia della persona nello svolgimento delle proprie occupazioni significative.

È importante specificare che l'ergoterapista che lavora con le tecnologie non lavora solo ed unicamente in questo ambito oppure con questo tipo di mezzo terapeutico.

L'ergoterapista che sfrutta queste tecnologie può in un qualsiasi ambito di lavoro (la fisioterapia, la senescenza, la neuroriabilitazione, la psichiatria etc) potendo fornire alla popolazione anziana un consulto mirato su quelle che sono le tecnologie migliori da utilizzare in base agli obiettivi ed ai bisogni che possiede.

La grande disponibilità di tecnologie e di supporti tecnologici permettono a tutte le persone di poterne beneficiare in qualsiasi momento o luogo. Questo permette una vastissima gamma di benefici sulla performance occupazionale della persona anziana.

Come veniva esplicitato negli esempi, l'ergoterapista deve essere in grado di valutare se le abilità (cognitive, fisiche e sociali) della persona gli possano permettere un corretto utilizzo delle tecnologie, così da poterne sfruttare appieno le potenzialità.

Inoltre, la conoscenza delle abilità dei pazienti permette all'ergoterapista di capire se dovesse essere necessario mettere in atto delle semplificazioni o delle "complessificazioni" per quanto riguarda lo svolgimento di queste attività online e offline.

L'ergoterapista deve lavorare sempre ed esclusivamente basando il suo intervento agli obiettivi specifici creati dopo un'attenta valutazione e dopo un colloquio svolto col paziente e i suoi caregiver (dove vengono definiti gli obiettivi più importanti e prioritari per la persona).

L'obiettivo principale che contraddistingue l'ergoterapista che lavora con le persone anziane è quello di mantenere e migliorare l'autonomia e l'indipendenza del cliente.

Il ruolo dell'ergoterapista in questo caso è quello di aiutare la persona a trovare strategie o mezzi ausiliari (tecnologici e non), che permettano questa indipendenza.

L'ergoterapista deve essere sempre attento però che questi mezzi tecnologici non vadano ad intaccare le altre aree occupazionali della persona.

È possibile infatti, che l'utilizzo di queste tecnologie possano portare a delle mancanze in altre aree occupazionali per le quali non vengono più svolte attività precedentemente fatte.

Le occupazioni hanno un ruolo fondamentale nelle vite delle persone, esse infatti caratterizzano la vita quotidiana dell'individuo.

Tenere in considerazione il ruolo che possiedono le aree occupazionali è dunque fondamentale per il corretto svolgimento di una terapia ergoterapica efficace.

È altresì vero che i pazienti hanno modi diversi di categorizzare le proprie occupazioni, per esempio, per alcuni individui cucinare è un'attività del tempo libero per altri invece è un lavoro, questo non deve trarre in inganno l'ergoterapista, la quale deve prestare molta attenzione che tutte le 8 aree occupazionali siano ben considerate e occupate in maniera gratificante per la persona.

L'ergoterapista ha il ruolo fondamentale di riuscire a centrare il bisogno primario per il quale la persona possa avere o meno una deprivazione in una di queste 8 aree.

In questo modo, la formulazione degli obiettivi e di conseguenza l'ergoazione della terapia avverrà in maniera più mirata e semplice.

Tutte le persone (anziane e no) possiedono il bisogno e la necessità di essere in grado o essere rese in grado di potersi fare carico delle attività che desiderano o che hanno la necessità di fare (American Occupational Therapy Association, 2008).

Un esempio, preso in considerazione in precedenza, potrebbe essere quello della persona che non può uscire a comprare il giornale per via della sua deambulazione instabile.

Mettendo a disposizione i mezzi tecnologici per poter leggere il giornale da casa senza dover uscire, le si impedisce l'interazione e la comunicazione che poteva avere con il giornalaio. Se queste interazioni sociali fossero state le uniche che la persona aveva, ed impedendo questo incontro si può imbattersi in una deprivazione a livello sociale la quale potrebbe portare a gravi ripercussioni sulla salute (fisica e mentale) della persona anziana.

Per questo motivo l'ergoterapista deve valutare sempre tutte le possibili opzioni, proponendo la tecnologia più adatta all'obiettivo e all'esigenza della persona anziana.

c) 2022 Vs 2040: servirà un nuovo ergoterapista?

Dopo la discussione, alcune domande sorgono spontanee: il modo di lavorare dell'ergoterapista dovrà evolvere e includere sempre e maggiormente le social technologies? Se sì, come può l'ergoterapista del futuro aggiornarsi sulle tecnologie migliori da utilizzare oppure come può conoscere quali tecnologie esistono sul mercato, inoltre, come può garantire una prestazione ergoterapica efficace e innovativa utilizzando le tecnologie?

Queste domande avranno una risposta solamente col passare degli anni, perché è importante valutare come la popolazione anziana e gli ergoterapisti interagiranno e adopereranno le tecnologie durante le sedute di ergoterapia per poter raggiungere gli obiettivi di terapia.

Tuttavia è fondamentale iniziare a pensare ad un futuro ipotetico che si verrà a creare per poter essere pronti alla possibilità dell'aumento esponenziale nell'utilizzo delle tecnologie.

Questi nuovi sistemi tecnologie, come già abbiamo visto stanno entrando sempre di più a far parte delle nostre vite e delle nostre routine quotidiane. Sempre di più infatti queste tecnologie fanno parte dei nostri gesti e delle nostre azioni giornaliere, il loro uso è molto più radicato ce ne rendiamo conto.

Per questo motivo, anche per quanto riguardano le nuove tecnologie l'ergoterapista che si mantiene aggiornando una terapia maggiormente approfondita e differente.

Sarà importante dunque creare dei gruppi di studio per gli ergoterapisti dove verranno esposte, con l'ausilio di articoli scientifici e materiale comprovato, quali tecnologie esistono, come esse potranno essere utilizzate durante le terapie, ma soprattutto con quali casistiche, patologie o difficoltà una tecnologia sia migliore di un'altra.

Nel futuro degli ergoterapisti ticinesi che vorranno lavorare con le tecnologie e gli anziani sarà dunque necessario iniziare a creare delle formazioni specifiche.

Una risposta a queste esigenze formative potrebbe essere data dall'Associazione Svizzera degli Ergoterapisti (ASE) che potrebbe iniziare a riflettere sulla tematica e, nello stesso tempo, impotizzare nuove formazioni inerenti l'adozione delle tecnologie come implementazione dell'intervento terapeutico nel processo ergoterapico. Certamente anche le SUP svizzere dovranno analizzare quanto viene detto la mia tesi, ma soprattutto quello che viene rivelato dai dati del progetto Corona Immunitas ne sono un esempio.

9. Conclusioni

Questo lavoro di tesi ha avuto come obiettivo principale quello di indagare con quali tecnologie la popolazione anziana ticinese interagisce maggiormente, analizzando i dati forniti dal progetto Corona Immunitas.

L'obiettivo del lavoro di tesi è stato perseguito partendo da un'analisi della letteratura scientifica che ha analizzato il rapporto tra tecnologie dell'informazione e della comunicazione, everyday technology e social technology e popolazione anziana over 65 ticinese. Alla luce di questo quadro teorico, si sono analizzati i dati per comprendere la situazione attuale in Ticino e interpretarli nell'ottica delle sfide future per l'ergoterapia. Accanto agli obiettivi di ricerca, si sono perseguiti obiettivi personali che in particolare hanno permesso di potermi mettere in gioco nella scrittura del mio lavoro di tesi, approfondire la mia conoscenza nel campo della geriatria e delle tecnologie ed infine sentirmi soddisfatta del lavoro svolto.

a) Conclusioni personali

Posso definirmi soddisfatta verso questo lavoro, ho potuto imparare ed apprendere molto, scoprendo informazioni nuove ed innovative.

Ammetto che quando mi è stata data la possibilità di lavorare ad un progetto di questa entità, su del materiale ottenuto dopo più di un anno di ricerca, inizialmente questo mi rendeva timorosa ed ansiosa.

Tuttavia, col passare del tempo ho iniziato a conoscere ed a comprendere quale fosse l'intenzione e la finalità del progetto Corona Immunitas.

Mi ero spesso domandata come la popolazione, sia anziana che non, avesse vissuto il duro periodo del confinamento per il COVID-19 e come questa popolazione si sia di conseguenza approcciata alle tecnologie.

Mi sono resa conto durante la stesura di questo lavoro di tesi che la ricerca deve fare ancora molta strada per arrivare a delle risposte chiare: infatti pochi articoli esploravano i termini ergoterapia, anziani e tecnologia.

Questo mi fa pensare a quanto ancora sia necessaria la ricerca in questo ambito e a quante possibilità offra un campo già di per se molto vasto e in costante accrescimento.

Il mio pensiero e la mia speranza per questo lavoro di tesi è dunque quello di coinvolgere e far avvicinare altri studenti e/o professionisti a questo tema, in maniera tale da aumentare la ricerca e il lavoro che si potrà andare a fare in futuro con le tecnologie e con la popolazione anziana.

b) Conclusioni professionali

Lo pensavo già ma ora sono ancora più convinta che l'utilizzo delle tecnologie da parte della popolazione anziana diventerà un tema sempre più discusso con il passare del tempo.

Durante la stesura di questo lavoro di tesi mi sono resa conto di quanto i nostri anziani facciano già largamente uso delle tecnologie e di quanto queste abitudini tecnologiche sono ormai pienamente entrate a far parte della vita quotidiana di molti di loro.

Le tecnologie utilizzate dalla popolazione anziana ticinese sono tante e molto variegata, sebbene vi sia ancora qualche lacuna per quanto riguarda soprattutto l'utilizzo delle social technologies.

Questo nuovo campo di ricerca è ancora piuttosto inesplorato, e ancora più carente è la ricerca che si occupa del rapporto tra anziani, tecnologie ed ergoterapia.

Questo mio lavoro di bachelor permette di considerare l'anziano come fruitore delle tecnologie e non solo come una persona che si avvicina a queste con timore, diffidenza o sospetto.

I dati ci mostrano molto chiaramente che un gran numero degli anziani ticinesi del giorno d'oggi utilizza frequentemente le tecnologie della comunicazione e dell'informazione, è interessato ad esse ed è consapevole del potenziale che queste tecnologie hanno da offrire.

Come emerge da questo lavoro il ruolo dell'ergoterapista è fondamentale in tutte le attività della vita quotidiana e, per questo motivo, l'ergoterapista che vorrà lavorare con le tecnologie come mezzo terapeutico deve rendersi conto di quante possibilità in più potrà avere a disposizione per poter aiutare la persona a trovare o mantenere la propria autonomia anche grazie ad esse.

È importante che gli ergoterapisti, e i futuri ergoterapisti, siano sempre più consapevoli del fatto che col passare del tempo il numero di anziani che faranno uso delle tecnologie aumenterà esponenzialmente perché al giorno d'oggi sempre più persone (di tutte le età) ne fa un uso quotidiano.

10. Limiti della ricerca

Questo lavoro di tesi presenta alcuni limiti per quanto riguarda la ricerca e la divulgazione dei risultati.

Il primo limite è stata la mia totale inesperienza nell'analizzare dati scientifici quantitativi. Inoltre, avere già dei dati a disposizione grazie alla ricerca Corona Immunitas non mi ha permesso porre domande più specifiche al mio scopo o esporre riflessioni direttamente alla popolazione presa in esame.

Per questo motivo, in alcune occasioni mi sono domandata se, la somministrazione di un questionario di mia creazione avrebbe portato a risultati differenti. Chiaramente sarebbe per me stato un progetto non realizzabile vista il grande e ottimo lavoro dietro la suddetta ricerca.

La mia difficoltà di scrittura in ambito scientifico mi ha inizialmente limitata per quanto riguarda la ricerca e l'analisi dei dati.

Mi è stato infatti difficile ricercare articoli scientifici nelle banche dati, non avendo la certezza che l'articolo preso in esame fosse o meno attendibile, soprattutto vista la penuria di articoli che parlassero di questo argomento.

11. Ringraziamenti

La prima persona che desidero ringraziare è il professor Daniele Zaccaria, direttore eccellente di questo lavoro di tesi, che mi ha seguita e sostenuta durante tutto il periodo di stesura, sorreggendomi ed indirizzandomi nella direzione più giusta.

In secondo luogo, il professor Christian Pozzi, il quale mi ha permesso di conoscere questo progetto e mi ha aiutata per quanto riguarda la parte ergoterapica.

Un ringraziamento speciale va a una persona molto importante per me, mia madre Valeria Tirelli.

Una donna e una madre fantastica. Una persona che mi ha supportata in tutti questi anni e che ha creduto in me senza dubitarne mai. È soprattutto grazie a lei se sono la persona che sono ora. Perché per quanto scontata possa essere la frase “la mamma è sempre la mamma”, il significato in questo caso è estremamente vero.

Voglio inoltre ringraziare tutte le persone che in questo periodo così importante mi hanno sostenuta e soprattutto sopportato, regalandomi momenti di gioia e di risate.

12. Bibliografia

- American Occupational Therapy Association. (2008). Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process 2nd Edition. *The American Journal of Occupational Therapy*, 62(6), 625–683. <https://doi.org/10.5014/ajot.62.6.625>
- Arthanat, S., Vroman, K. G., & Lysack, C. (2016). A home-based individualized information communication technology training program for older adults: A demonstration of effectiveness and value. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 11(4), 316–324. <https://doi.org/10.3109/17483107.2014.974219>
- Boekel, L. C. van, Peek, S. T., & Luijkx, K. G. (2017). Diversity in Older Adults' Use of the Internet: Identifying Subgroups Through Latent Class Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5), e6853. <https://doi.org/10.2196/jmir.6853>
- Boot, W. R., Charness, N., Czaja, S. J., Sharit, J., Rogers, W. A., Fisk, A. D., Mitzner, T., Lee, C. C., & Nair, S. (2015). Computer Proficiency Questionnaire: Assessing Low and High Computer Proficient Seniors. *The Gerontologist*, 55(3), 404–411. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt117>
- Büchi, M., Just, N., & Latzer, M. (2016). Modeling the second-level digital divide: A five-country study of social differences in Internet use. *New Media & Society*, 18(11), 2703–2722. <https://doi.org/10.1177/1461444815604154>
- Cornejo, R., Tentori, M., & Favela, J. (2013). Enriching in-person encounters through social media: A study on family connectedness for the elderly. *International Journal of Human-Computer Studies*, 71(9), 889–899. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2013.04.001>
- Dias da Silva, M. A., Pereira, A. C., Vital, S., Mariño, R., Ghanim, A., Skelton-Macedo, M. C., Kavadella, A., Kakaboura, A., Uribe, S. E., Johnson, I., Dalessandri, D., & Walmsley, A. D. (2022). Online videos: The hidden curriculum. *European Journal of Dental Education*, eje.12766. <https://doi.org/10.1111/eje.12766>
- Emas, S., Montoya, L., Chen, A., Tran, C., Tran, P., & Dharni, A. (2018). Empowering older adults: Incorporating technology for retirement adjustment. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, 36(2–3), 245–257. <https://doi.org/10.1080/02703181.2018.1497747>
- Fischl, C., & Fisher, A. G. (2007). Development and Rasch analysis of the Assessment of Computer-Related Skills. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 14(2), 126–135. <https://doi.org/10.1080/11038120600840192>
- Friemel, T. (2014). The digital divide has grown old: Determinants of a digital divide among seniors. *New Media & Society*, 18. <https://doi.org/10.1177/1461444814538648>
- Friemel, T. N. (2016). The digital divide has grown old: Determinants of a digital divide among seniors. *New Media & Society*, 18(2), 313–331. <https://doi.org/10.1177/1461444814538648>

- Gaia, A., Sala, E., & Cerati, G. (2021). Social networking sites use and life satisfaction. A quantitative study on older people living in Europe. *European Societies*, 23(1), 98–118. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1762910>
- Huxhold, O., Hees, E., & Webster, N. J. (2020). Towards bridging the grey digital divide: Changes in internet access and its predictors from 2002 to 2014 in Germany. *European Journal of Ageing*, 17(3), 271–280. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00552-z>
- Ibarra, F., Baez, M., Cernuzzi, L., & Casati, F. (2020). A Systematic Review on Technology-Supported Interventions to Improve Old-Age Social Wellbeing: Loneliness, Social Isolation, and Connectedness. *Journal of Healthcare Engineering*, 2020, e2036842. <https://doi.org/10.1155/2020/2036842>
- Joint Research Centre (European Commission), Cassio, L., d’Hombres, B., Tintori, G., Baarck, J., Pásztor, Z., & Balahur, A. (2021). *Loneliness in the EU: Insights from surveys and online media data*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/28343>
- Kielhofner, G. (2002). *A Model of Human Occupation: Theory and Application*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kunonga, T. P., Spiers, G. F., Beyer, F. R., Hanratty, B., Boulton, E., Hall, A., Bower, P., Todd, C., & Craig, D. (2021). Effects of Digital Technologies on Older People’s Access to Health and Social Care: Umbrella Review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(11), e25887. <https://doi.org/10.2196/25887>
- Larsson, E., Padyab, M., Larsson-Lund, M., & Nilsson, I. (2016). Effects of a social internet-based intervention programme for older adults: An explorative randomised crossover study. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(10), 629–636. <https://doi.org/10.1177/0308022616641701>
- Leist, A. K. (2013). Social Media Use of Older Adults: A Mini-Review. *Gerontology*, 59(4), 378–384. <https://doi.org/10.1159/000346818>
- Li, W., Ornstein, K. A., Li, Y., & Liu, B. (2021). Barriers to learning a new technology to go online among older adults during the COVID-19 pandemic. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(11), 3051–3057. <https://doi.org/10.1111/jgs.17433>
- Malinowsky, C., Nygård, L., Tanemura, R., Nagao, T., Noda, K., Nakata, O., Sagara, J., Rosenberg, L., Asaba, E., & Kottorp, A. (2018). Everyday technology use among older adults in Sweden and Japan: A comparative study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(6), 446–456. <https://doi.org/10.1080/11038128.2017.1321684>
- Nygård, L., & Rosenberg, L. (2016). How attention to everyday technology could contribute to modern occupational therapy: A focus group study. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(8), 467–474. <https://doi.org/10.1177/0308022615613354>
- Nyman, A., & Isaksson, G. (2015). Togetherness in another way: Internet as a tool for togetherness in everyday occupations among older adults. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 22, 1–7. <https://doi.org/10.3109/11038128.2015.1020867>

Organization for Economic Co-operation and Development. (2019). *Health at a Glance 2019: OECD Indicators*. Organisation for Economic Co-operation and Development. https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2019_4dd50c09-en

Patomella, A.-H., Kottorp, A., Ferreira, M., Rosenberg, L., Uppgard, B., & Nygård, L. (2018). Everyday technology use among older adults in Sweden and Portugal. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(6), 436–445. <https://doi.org/10.1080/11038128.2017.1311940>

Rosenberg, L., Nygård, L., & Kottorp, A. (2008). Everyday technology use questionnaire: Psychometric evaluation of a new assessment of competence in technology use. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 29(2), 52–62. <https://doi.org/10.3928/15394492-20090301-05>

Sala, E., & Gaia, A. (2019). Older People's Use of «Information and Communication Technology» in Europe. The Italian Case. *Autonomie locali e servizi sociali*, 2/2019. <https://doi.org/10.1447/95863>

Selwyn, N., Gorard, S., Furlong, J., & Madden, L. (2003). Older adults' use of information and communications technology in everyday life. *Ageing & Society*, 23(5), 561–582.

Sims, T., Reed, A. E., & Carr, D. C. (2017). Information and Communication Technology Use Is Related to Higher Well-Being Among the Oldest-Old. *The Journals of Gerontology: Series B*, 72(5), 761–770. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw130>

Strong, S., Rigby, P., Stewart, D., Law, M., Letts, L., & Cooper, B. (1999). Application of the Person-Environment-Occupation Model: A practical Tool. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 66(3), 122–133. <https://doi.org/10.1177/000841749906600304>

Széman, Z. (2014). A new pattern in long term care in Hungary: Skype and youth volunteers. *Anthropological Notebooks*, 20.

Ufficio federale di statistica. (2018, aprile 26). *L'invecchiamento attivo—Demos 1/2018—Versione corretta del 9.11.2018 | Pubblicazione*. Ufficio federale di statistica. <https://www.bfs.admin.ch/asset/it/5046991>

Ufficio federale di statistica. (2021, dicembre 15). *La pandemia accelera l'utilizzo dell'e-government—L'utilizzo di Internet nelle economie domestiche nel 2021 | Comunicato stampa*. Ufficio federale di statistica. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/it/home/statistiche/cataloghi-banche-dati/comunicati-stampa.assetdetail.20004305.html>

Verdonck, M. C., & Ryan, S. (2008). Mainstream Technology as an Occupational Therapy Tool: Technophobe or Technogeek? *British Journal of Occupational Therapy*, 71(6), 253–256. <https://doi.org/10.1177/030802260807100607>

Vroman, K. G., Arthanat, S., & Lysack, C. (2015). “Who over 65 is online?” Older adults' dispositions toward information communication technology. *Computers in Human Behavior*, 43, 156–166. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.018>

Wallcook, S., Malinowsky, C., Nygård, L., Charlesworth, G., Lee, J., Walsh, R., Gaber, S., & Kottorp, A. (2020). The perceived challenge of everyday technologies in Sweden, the United States and England: Exploring differential item functioning in the everyday technology use questionnaire. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 27(8), 554–566. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1723685>

Walsh, R., Drasga, R., Lee, J., Leggett, C., Shapnick, H., & Kottorp, A. (2018). Activity Engagement and Everyday Technology Use Among Older Adults in an Urban Area. *The American Journal of Occupational Therapy*, 72(4), 7204195040p1-7204195040p7. <https://doi.org/10.5014/ajot.2018.031443>

West, E. A., Anker, D., Amati, R., Richard, A., Wisniak, A., Butty, A., Albanese, E., Bochud, M., Chiolerio, A., Crivelli, L., Cullati, S., d'Acremont, V., Epure, A. M., Fehr, J., Flahault, A., Fornerod, L., Frank, I., Frei, A., Michel, G., ... the Corona Immunitas Research Group. (2020). Corona Immunitas: Study protocol of a nationwide program of SARS-CoV-2 seroprevalence and seroepidemiologic studies in Switzerland. *International Journal of Public Health*, 65(9), 1529–1548. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01494-0>

Whiteford, G. (2000). Occupational Deprivation: Global Challenge in the New Millennium. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(5), 200–204. <https://doi.org/10.1177/030802260006300503>

World Federation of Occupational Therapist [WFOT]. (2013). *Definitions of Occupational Therapy from Member Organisations* (<https://www.wfot.org/>) [Text/html]. WFOT; WFOT. <https://www.wfot.org/resources/definitions-of-occupational-therapy-from-member-organisations>

Yu, R. P., Mccammon, R. J., Ellison, N. B., & Langa, K. M. (2016). The relationships that matter: Social network site use and social wellbeing among older adults in the United States of America. *Ageing & Society*, 36(9), 1826–1852. <https://doi.org/10.1017/S0144686X15000677>

Allegati:

Allegato 1 Data Dictionary Codebook

820	m_tecno	Nel corso dell'utlilo mese, quanto le è capitato di usare internet attraverso computer, tablet o telefono per le seguenti attività?	descriptive										
821	m_tecno_videocall	Ettuare videochiamate (es. usando applicazioni come Skype, Facetime, WhatsApp, ecc.)	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
822	m_tecno_msg	Inviare messaggi (es. SMS Whatsapp, ecc.), cattare scrivere su dei blog o forum	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
823	m_tecno_social_net	Utilizzare dei social network (es. creare un profilo utente, postare messaggi o altro su Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, ecc.)	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
824	m_tecno_email	Spedire o ricevere e-mail	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
825	m_tecno_info	Leggere giornali, siti di infoamzione, riviste online	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												

826	m_tecno_video	Guardare video online	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
827	m_tecno_purchasing	Acquistare (o vendere) beni o prodotti	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
828	m_tecno_bure_pract	Gestire pratiche burocratiche (es: banca, posta)	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
829	m_tecno_lock	Pensando al periodo di blocco (da metà marzo a metà maggio) quanto le è capitato di usare Internet attraverso computer, tablet o telefono per le seguenti attività?	descriptive										
830	m_tecno_lock_videocall	Ettuare videochiamate (es. usando applicazioni come Skype, Facetime, WhatsApp, ecc.)	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
831	m_tecno_lock_msg	Inviare messaggi (es. SMS Whatsapp, ecc.), cattare scrivere su dei blog o forum	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												

832	m_tecno_lock_social_net	Utilizzare dei social network (es. creare un profilo utente, postare messaggi o altro su Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, ecc.)	radio <table border="1"> <tr><td>5</td><td>Quotidianamente (o quasi)</td></tr> <tr><td>4</td><td>3-4 volte alla settimana</td></tr> <tr><td>3</td><td>1-2 volte alla settimana</td></tr> <tr><td>2</td><td>1-3 volte al mese</td></tr> <tr><td>1</td><td>Mai</td></tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
833	m_tecno_lock_email	Spedire o ricevere e-mail	radio <table border="1"> <tr><td>5</td><td>Quotidianamente (o quasi)</td></tr> <tr><td>4</td><td>3-4 volte alla settimana</td></tr> <tr><td>3</td><td>1-2 volte alla settimana</td></tr> <tr><td>2</td><td>1-3 volte al mese</td></tr> <tr><td>1</td><td>Mai</td></tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
834	m_tecno_lock_info	Leggere giornali, siti di informazione, riviste online	radio <table border="1"> <tr><td>5</td><td>Quotidianamente (o quasi)</td></tr> <tr><td>4</td><td>3-4 volte alla settimana</td></tr> <tr><td>3</td><td>1-2 volte alla settimana</td></tr> <tr><td>2</td><td>1-3 volte al mese</td></tr> <tr><td>1</td><td>Mai</td></tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
835	m_tecno_lock_video	Guardare video online	radio <table border="1"> <tr><td>5</td><td>Quotidianamente (o quasi)</td></tr> <tr><td>4</td><td>3-4 volte alla settimana</td></tr> <tr><td>3</td><td>1-2 volte alla settimana</td></tr> <tr><td>2</td><td>1-3 volte al mese</td></tr> <tr><td>1</td><td>Mai</td></tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
836	m_tecno_lock_purchasing	Acquistare (o vendere) beni o prodotti	radio <table border="1"> <tr><td>5</td><td>Quotidianamente (o quasi)</td></tr> <tr><td>4</td><td>3-4 volte alla settimana</td></tr> <tr><td>3</td><td>1-2 volte alla settimana</td></tr> <tr><td>2</td><td>1-3 volte al mese</td></tr> <tr><td>1</td><td>Mai</td></tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
837	m_tecno_lock_nure_pract	Gestire pratiche burocratiche (es: banca, posta)	radio <table border="1"> <tr><td>5</td><td>Quotidianamente (o quasi)</td></tr> <tr><td>4</td><td>3-4 volte alla settimana</td></tr> <tr><td>3</td><td>1-2 volte alla settimana</td></tr> <tr><td>2</td><td>1-3 volte al mese</td></tr> <tr><td>1</td><td>Mai</td></tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												

838	m_tecno_bef	Prima dell'emergenza sanitaria (iniziata a marzo) quanto le è capitato di usare Internet attraverso computer, tablet o telefono per le seguenti attività?	descriptive										
839	m_tecno_bef_videocall	Ettuare videochiamate (es. usando applicazioni come Skype, Facetime, WhatsApp, ecc.)	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
840	m_tecno_bef_msg	Inviare messaggi (es. SMS Whatsapp, ecc.), cattare scrivere su dei blog o forum	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
841	m_tecno_bef_social_net	Utilizzare dei social network (es. creare un profilo utente, postare messaggi o altro su Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, ecc.)	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
842	m_tecno_bef_email	Spedire o ricevere e-mail	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
843	m_tecno_bef_info	Leggere giornali, siti di infoamzione, riviste online	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												

844	m_tecno_bef_video	Guardare video online	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
845	m_tecno_bef_purchasing	Acquistare (o vendere) beni o prodotti	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
846	m_tecno_bef_bure_pract	Gestire pratiche burocratiche (es: banca, posta)	radio <table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>Quotidianamente (o quasi)</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3-4 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1-2 volte alla settimana</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1-3 volte al mese</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Mai</td> </tr> </table>	5	Quotidianamente (o quasi)	4	3-4 volte alla settimana	3	1-2 volte alla settimana	2	1-3 volte al mese	1	Mai
5	Quotidianamente (o quasi)												
4	3-4 volte alla settimana												
3	1-2 volte alla settimana												
2	1-3 volte al mese												
1	Mai												
847	tecnologie_complete	Complete?	<table border="1"> <tr> <td>0</td> <td>Incomplete</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Unverified</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Complete</td> </tr> </table>	0	Incomplete	1	Unverified	2	Complete				
0	Incomplete												
1	Unverified												
2	Complete												

Questa pubblicazione, "Baby boomer nell'era digitale: Ergoterapia e nuove tecnologie per gli anziani del domani", scritta da Martina Pezzotti, è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 4.0 Unported License.

