

# Prendersi cura degli anziani. Intervista con l'autrice Stefania Velitti



In occasione dell'uscita del suo nuovo libro abbiamo incontrato Stefania Velitti, medico geriatra di Pomezia, per dialogare un po' sulla sua esperienza formativa e sui motivi che l'hanno portata a scrivere questo "manuale" per aiutare le persone a prendersi cura dei propri anziani.

Come è nata la scelta di occuparsi delle persone anziane?

L'amore per i pazienti anziani è nato durante le ore di volontariato svolte presso la clinica della nostra città, quando ero ancora ai primi anni di università. La dedizione verso le persone fragili, che non hanno solamente bisogno del medico per curare le loro patologie, ma di qualcuno che curi il loro spirito, mi ha spinto a sceglierli.

Mi sono laureata con lode in Medicina e Chirurgia nel 2005 presso l'Università degli Studi di Roma La Sapienza e ho conseguito la specializzazione in Geriatria nel 2009 presso la stessa università.

Si occupa anche di alimentazione?

Durante la prima gravidanza ho iniziato ad approfondire temi che mi avevano sempre appassionata (come la medicina naturale) consapevole dell'importanza della persona, prima della malattia. Così ho frequentato nel 2015 il Master in Alimentazione e Dietetica Vegetariana presso l'Università Politecnica delle Marche e in seguito ho pubblicato un opuscolo sull'alimentazione 100% vegetale nelle donne in menopausa.

Perché ha sentito il bisogno di scrivere un libro?

L'obiettivo del mio libro è quello di aiutare i parenti dei pazienti anziani a vivere meglio con il proprio caro e a gestire più serenamente le sue fragilità, ma soprattutto di guidare il lettore a comprendere la psicologia del paziente anziano e fragile. Sapere come spostarlo nel letto è essenziale, ma capire come aiutarlo a sentirsi meglio, non solo dal punto di vista fisico, è ancora più importante.

Mi auguro di fornire al lettore la chiave per vivere in sintonia con il proprio caro, con le sue disabilità e le sue fragilità. Ma anche con sé stesso, con le proprie paure e con i propri sensi di colpa.

Sono convinta che i pazienti anziani potrebbero vivere meglio se i familiari che se ne occupano fossero più informati e preparati, non solo da un punto di vista medico, ma soprattutto psicologico. Avere la possibilità nella vita di potersi occupare di qualcuno è un dono, sia pure faticoso, da accogliere e che può diventare, nonostante le difficoltà, un momento di crescita personale.

Attingendo dalla mia esperienza umana e professionale, ho descritto gli effetti delle diverse patologie che affliggono

gli anziani fragili e che i caregiver devono gestire ogni giorno: dalle vertigini (con il conseguente rischio di cadute) alla sindrome d'allettamento, dalla depressione alla demenza e all'incontinenza urinaria, senza tralasciare anche la questione della polifarmacologia e la necessità di un'alimentazione corretta e dell'attività fisica.



Dove è possibile trovarla?

Mi occupo dei pazienti con visite ambulatoriali e domiciliari e quando questo non è possibile organizzo consulti online. Inoltre, sul mio sito [vivisecondonatura.it](http://vivisecondonatura.it) e sulle mie pagine Facebook e Instagram pubblico preziosi consigli per gestire al meglio e più consapevolmente i pazienti anziani.

