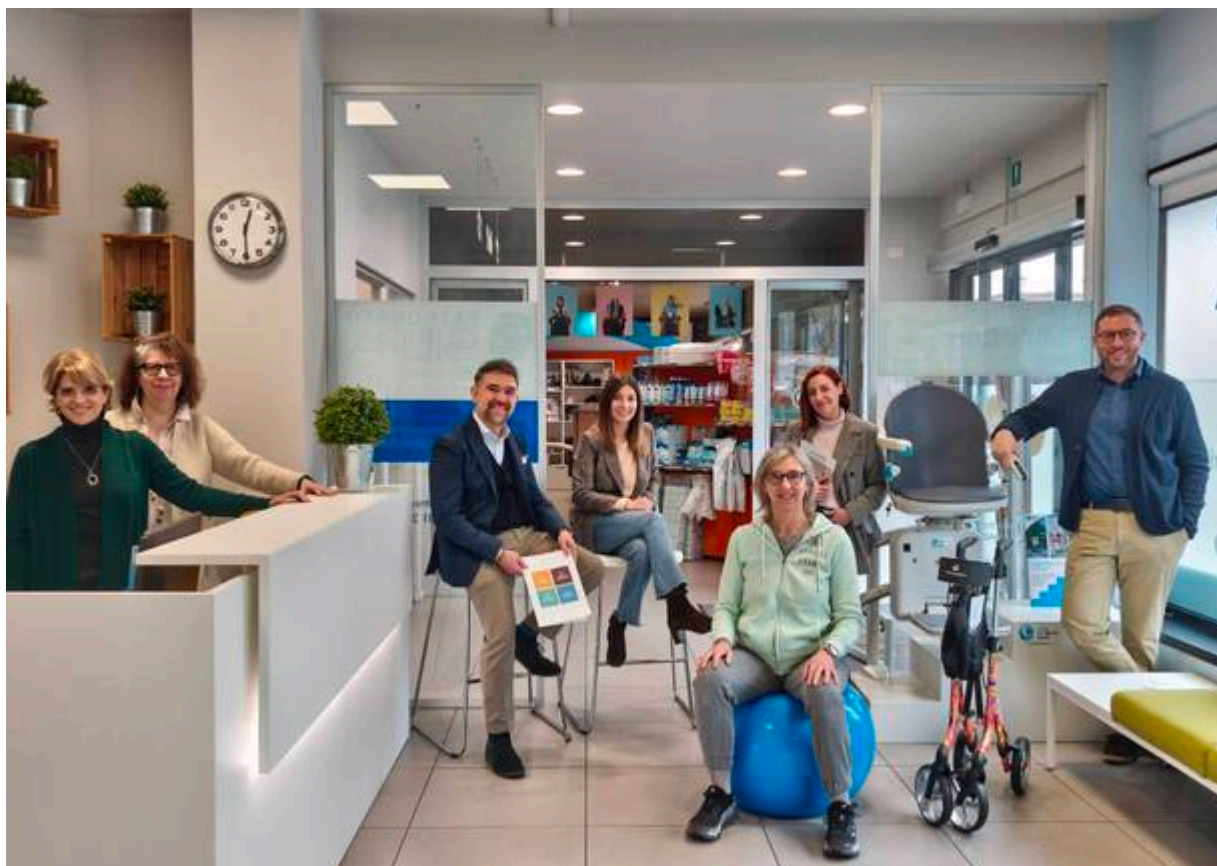


VareseNews

Quando un genitore perde autonomia: come orientarsi tra scelte, casa e assistenza

Pubblicato: Giovedì 12 Febbraio 2026



Di colpo cambia tutto. Un genitore che fino a ieri era autonomo cade, si disorienta, fatica a muoversi. La quotidianità si ribalta e, insieme alla preoccupazione, arriva una domanda che molte famiglie conoscono bene: **da dove si comincia?** Tra urgenze sanitarie, scelte pratiche e decisioni emotive, il rischio di **sentirsi travolti** è alto.

Per fare chiarezza su **come orientarsi nei primi momenti e costruire un percorso di assistenza più sostenibile**, abbiamo intervistato **Emanuele Pietroforte, referente di COCOON Varese**, realtà che opera sul territorio varesino da **25 anni** a supporto delle famiglie che si trovano a gestire la fragilità legata all'età.

Quando una persona perde autonomia all'improvviso, qual è la prima cosa concreta da fare per non farsi travolgere dalla situazione?

«Se non c'è una necessità immediata di ricovero, la prima cosa da fare è **fermarsi e raccogliere informazioni**. Capire quali servizi esistono, cosa può offrire il sistema sanitario e quali soluzioni permettono di mantenere autonomia in casa. Il rischio, soprattutto nei primi giorni, è fare acquisti impulsivi o affidarsi alla prima figura che viene consigliata.

Serve invece **costruire un quadro chiaro della situazione**, valutando possibilità diverse: dal **supporto domiciliare** alle **piccole modifiche dell'ambiente**. Procedere per gradi, anche attraverso **noleggi temporanei di ausili o soluzioni reversibili**, così da accompagnare la persona e la famiglia in un

percorso che può evolvere nel tempo».

Come si capisce di che tipo di aiuto c'è davvero bisogno, evitando decisioni affrettate o soluzioni inutili?

«**La consulenza fa la differenza.** Si parla di fragilità, quindi di persone che difficilmente si adattano a soluzioni standard, mentre i familiari spesso non hanno esperienza in questo settore. **In queste condizioni si rischia di scegliere seguendo l'emotività invece dei bisogni reali.**

Oggi esistono soluzioni attivabili in tempi rapidi e calibrate sulla casa e sulla persona. Affidarsi a professionisti che lavorano da anni sull'adattamento degli ambienti e sull'assistenza permette di **evitare sprechi di tempo e risorse**, e di non trovarsi poi a dover correggere scelte sbagliate».

La casa diventa spesso un problema. Quali interventi migliorano subito sicurezza e quotidianità?

«Ci sono tre ambienti centrali: **bagno, camera da letto e salotto**, dove la persona passa gran parte della giornata. **I momenti più critici sono quelli in cui si passa dalla posizione seduta a quella eretta**, tra le principali cause di caduta.



Intervenire significa eliminare tappeti e ingombri, ampliare gli spazi di passaggio e inserire ausili adeguati. Un bagno accessibile, una **poltrona che aiuta ad alzarsi**, un **deambulatore sia per uso interno sia esterno migliorano subito sicurezza e autonomia**. In presenza di scale, anche un **servoscala** diventa una soluzione concreta per continuare a vivere la casa senza limitazioni».



Che ruolo ha la famiglia nella gestione di questi cambiamenti e come si può distribuire il carico in modo più sostenibile?

«La famiglia resta un punto di riferimento, ma deve riconoscere i propri limiti. Occuparsi di tutto in prima persona, dall'assistenza quotidiana alla gestione di una badante, porta facilmente a un **sovraccarico emotivo e pratico**. Per alleggerire questo peso, sempre più famiglie scelgono di appoggiarsi a **realità strutturate**, che si occupano anche della **selezione** e della **gestione del personale assistenziale**, evitando così di dover diventare anche dei datori di lavoro.

In parallelo, è utile avere un ulteriore **supporto sul piano burocratico**, perché le pratiche aumentano proprio quando il tempo e le energie diminuiscono».

Come si tutela la dignità della persona assistita, anche quando ha bisogno di aiuto per attività intime o quotidiane?

«La chiave sta nel **mantenere autonomia dove possibile**. Ambienti adeguati, come un bagno progettato per essere usato in autonomia, riducono la necessità di un aiuto costante e invasivo.

Accettare alcuni limiti naturali dell'invecchiamento, come l'utilizzo di un ausilio per muoversi all'esterno, aiuta poi a prevenire situazioni di rischio. Il buon senso, in questi casi, protegge la persona e le permette di mantenere controllo sulla propria quotidianità».

Qual è il momento giusto per chiedere supporto esterno e perché farlo prima può semplificare il percorso?

«L'Organizzazione Mondiale della Sanità colloca intorno ai 65 anni l'ingresso nella terza età. Non come allarme, ma come invito ad attivare attenzione e prevenzione. Predisporre per tempo l'ambiente in cui si vive e informarsi sulle possibilità disponibili rende il percorso meno traumatico quando l'autonomia inizia a ridursi.

Ai primi segnali – affaticamento, instabilità, disorientamento – iniziare a orientarsi tra pubblico e

privato apre più strade. Anche attività mirate al movimento e all'equilibrio possono accompagnare i cambiamenti in modo graduale e ridurre i rischi nel tempo».



Per una consulenza o un supporto immediato, Emanuele e tutto lo staff “COCOON” e “Family Care” è sempre presente presso la sede di Varese, in Via Francesco Crispi 130.

Contatti

Cocoon Varese
Via Francesco Crispi 130, Varese
T: 0332 225706
@:info@cocoonvarese.it

[Sito](#) | [Facebook](#)

di in collaborazione con COCOON Varese