



Ministero della Salute

La salute dell'anziano

*Vademecum
per la promozione
e il mantenimento
del benessere*



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari

Care amiche e cari amici,
questo piccolo opuscolo racchiude alcuni semplici ma importanti consigli per mantenersi in buona salute a tutte le età. Avere cura di noi, della nostra salute, insieme a tanta voglia di “vivere in salute”, ci deve spingere ogni giorno a compiere le scelte giuste. Dalle attenzioni al proprio corpo, con un’adeguata attività fisica e la prevenzione necessaria. Al cibo, con una dieta sana e equilibrata. Alla vita sociale, perchè stare insieme agli altri e condividere quotidianamente le proprie esperienze è determinante per sentirsi attivi. Alla fine dell’opuscolo troverete anche degli spazi da riempire con i dati più importanti sul vostro stato di salute, preziosi in caso di assistenza, e i numeri di telefono da chiamare per le emergenze sanitarie. Insomma un vero e proprio vademecum per tenersi in forma da portare sempre con voi.
Con tanti cari auguri

LIVIA TURCO

Ministro della salute

1

Consigli di prevenzione e per la promozione e il mantenimento del benessere:

L'INVECCHIAMENTO non è una malattia! Ecco alcuni consigli per vivere bene che possono aiutarti ad essere soggetto attivo nella cura di te stesso e risorsa per la società.

alimentazione

MANGIA SANO!

- 1.** SE IL TUO MEDICO non ti suggerisce una dieta particolare (per esempio se hai il diabete o problemi di colesterolo), mangia con varietà ciò che ti piace e cucina in modo appetitoso.
- 2.** UNA VOLTA AL GIORNO prevedi un primo piatto di pasta o riso.
- 3.** ALTERNA LA CARNE con i legumi e con il pesce. I formaggi sono utili ma in piccole quantità specialmente se sei sovrappeso.
- 4.** SE NON HAI PROBLEMI di colesterolo,

puoi mangiare le uova due volte a settimana.

5. **PRENDI LE FIBRE** da abbondanti frutta e verdura.
6. **USA IL SALE** con moderazione.
7. **PREFERISCI** l'olio di oliva e di semi al burro e alla panna.
8. **DOLCI**, se non hai il diabete puoi mangiarli, ogni tanto e con moderazione.
9. **IL CAFFÈ** bevuto dopo i pasti può aiutare la digestione ma è da evitare in caso di insonnia.
10. **BEVI** almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, pura o in forma di brodo, spremuta, tè o succhi. Evita le bevande dolci e gasate.
11. **EVITA** i superalcolici. Il vino si può bere, ma in quantità moderata e solo durante i pasti.

attività fisica

MANTIENITI ATTIVO E IN MOVIMENTO!

1. **PRATICA** con regolarità attività fisica, è utile per il corpo e per la mente.

Scegli l'attività fisica che preferisci, ma se hai o hai avuto qualche malattia importante consulta il tuo medico.

2. **CAMMINA** ogni giorno a lungo e di buon passo.
3. **VAI IN BICICLETTA**, pratica il nuoto o la ginnastica, e, quando puoi, fallo con altre persone.

aspetti psicologici

CURA INTERESSI E RELAZIONI!

1. **MANTIENITI** attivo e renditi utile (in famiglia se hai nipoti, col volontariato o con le iniziative di quartiere,..), la tua esperienza può essere preziosa.
2. **COLTIVA** gli affetti e la relazione con gli altri e mantieni vivi i tuoi interessi (amicizie, gite, viaggi, cinema, giardinaggio, lettura..).
3. **NON È VERO** che non puoi imparare cose nuove, più ti mantieni attivo e curioso più ne sarai capace.
4. **LA SESSUALITÀ** può essere vissuta bene

a tutte le età. Se hai avuto malattie particolari chiedi al tuo medico come comportarti.

- 5. CERCA** di instaurare un rapporto di confidenza e di dialogo con il tuo medico o, in caso di malattia, con lo specialista di riferimento, condividi difficoltà e disagi e chiedi chiarimenti e consigli se ansia, depressione, o riduzione della memoria ti preoccupano.

e ricorda

NON È MAI TROPPO TARDI!

NON È MAI troppo tardi per migliorare il tuo stile di vita. Se smetti di fumare, anche se hai sempre fumato, i benefici per la tua salute saranno immediati. Lo stesso vale per l'attività fisica e la sana alimentazione: inizia anche se non l'hai mai fatto.

I FARMACI VANNO ASSUNTI SOTTO CONTROLLO MEDICO!

QUALSIASI farmaco va assunto solo sotto controllo medico. Non valutare mai da solo se è il caso di ridurre o aumentare il dosaggio di una medicina.

VIVI IN UNA CASA SICURA!

Una casa sicura può ridurre drasticamente il rischio di cadute ed altri incidenti.

- 1.** POSIZIONA le suppellettili d'arredamento in modo da non ingombrare gli spazi di passaggio.
- 2.** MIGLIORA l'illuminazione degli ambienti
- 3.** USA calzature comode e pratiche, possibilmente antiscivolo.
- 4.** FAI mettere in bagno maniglie per aggrapparti quando ti lavi.
- 5.** FAI installare spie anti-incendio e per le fuoriuscite di gas e sottoponi a regolare manutenzione la caldaia e gli apparecchi a gas.
- 6.** FAI revisionare il tuo impianto elettrico
- 7.** ASSICURATI che qualcuno di tua fiducia abbia le tue chiavi di casa per ogni emergenza.



ATTENTO AL GRANDE CALDO!

1. SE PUOI EVITA di uscire nelle ore più calde
2. LIMITA l'attività fisica alle prime ore del mattino o alla sera.
3. INDOSSA indumenti leggeri, non aderenti, di cotone o lino, e il cappello quando esci.
4. BEVI molta acqua anche se non hai sete, salvo diverso parere del medico. Evita gli alcolici.
5. CONSUMA pasti leggeri.
6. CHIUDI le finestre e abbassa le serrande durante il giorno, arieggia gli ambienti nelle ore più fresche.
7. BAGNI e docce frequenti possono aiutarti
8. SE PUOI, trascorri del tempo in ambienti condizionati.



ATTENTO AL GRANDE FREDDO!

1. **EVITA** di uscire nelle ore più fredde e copriti bene.
2. **ASSUMI** pasti e bevande calde. Evita gli alcolici.
3. **NON STARE** troppo vicino a stufe o altre fonti di calore.
4. **NON TENERE** accesi scaldini o termocoperte mentre dormi, né stufe elettriche in bagno mentre ti lavi.



ATTENZIONE!

IN CASO DI MALORE CHIAMA SUBITO IL

118

oppure

113

2

Consigli di tipo sanitario
Qualche consiglio medico!



- **PER OGNI PROBLEMA** di salute la prima persona che devi consultare è sempre il medico di medicina generale (il tuo medico di famiglia), e non scegliere da te lo specialista che credi più indicato.
- **CHIEDI AL TUO MEDICO** quando sottoposti a vaccinazione antinfluenzale.
- **CONSERVA** in modo ordinato tutta la documentazione sanitaria che possiedi e portala con te ad ogni visita o ricovero.
- **SE HAI CONDIZIONI** di salute particolari (portatore di pacemaker, diabete, allergie a farmaci o altro) porta con te il libretto o scrivilo su un documento.
- **ACCERTATI** che una persona di fiducia sia sempre informata delle tue condizioni e delle terapie che segui.
- **SE VIAGGI** all'estero chiedi alla ASL come avere il certificato sostitutivo provvisorio per avere le cure necessarie in caso di bisogno.

3

Centri di riferimento e numeri utili

È importante individuare nel territorio dove abiti i servizi a tua disposizione, facendo riferimento al medico di medicina generale, alla ASL di appartenenza e al Comune.

PER LA SALUTE

■ Il medico di medicina generale

TELEFONO

Il suo sostituto

TELEFONO

- Servizio di continuità assistenziale (guardia medica) attivo nei giorni feriali dalle 20 alle 8 del giorno successivo, il sabato e la domenica fino alle 8 del lunedì mattina, e nelle fe-

stività dalle 10 del giorno prefestivo
alle 8 del primo giorno non festivo

TELEFONO

■ ASL di appartenenza:
URP ufficio relazioni con il pubblico,

VIA

TELEFONO

■ Distretto Sanitario

VIA

TELEFONO

■ Unità Operativa per gli Anziani

VIA

TELEFONO

■ Altri numeri

.....

.....

.....

PER LE EMERGENZE

- Servizio di emergenza sanitaria118 (Ambulanza)
- Polizia di Stato113
- Carabinieri112
- Vigili del Fuoco115
- Soccorso Stradale116

PER GLI ASPETTI SOCIALI

- Comune, numero verde

.....

- Servizi per gli anziani

TELEFONO

TELEFONO

■ ALTRI SERVIZI

TELEFONO

■ ALTRI NUMERI

TELEFONO

.....

.....

.....

.....

4

Spazi di annotazione

■ Gruppo sanguigno

■ Portatore di pace-maker

SI

NO

■ Diabete in terapia con insulina

SI

NO

in terapia con farmaci orali

SI

NO

■ Ipertensione

SI

NO

■ Allergie

SI

NO

■ Altro

.....

.....



Ministero della Salute

in collaborazione con



La salute dell'anziano

*Vademecum
per la promozione
e il mantenimento
del benessere*



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari