

Promuovi la tua salute

Corretti stili di vita

Per avere un corretto stile di vita è necessario non abusare di fumo, l'alcol e farmaci, curare l'alimentazione, svolgere una regolare attività motoria, coltivare le amicizie e le relazioni sociali

Il fumo

Smettere di fumare aiuta ad ogni età. Può offrire benefici quali:

- Contribuire a migliorare la resistenza allo sforzo.
- Diminuire la frequenza e la gravità dei sintomi di certe patologie, come dolore toracico (angina) e crampi, dolore costante alla gamba (limitazione alla deambulazione)
- Diminuire il rischio di sviluppo di certe patologie (come attacchi cardiaci)



L'alcol

L'alcol è metabolizzato in maniera diversa negli anziani. L'anziano che consuma bevande alcoliche deve essere consapevole del fatto che più di un bicchiere al giorno potrebbe aumentare il rischio di infortuni e altri disturbi.



L'Alimentazione

E' importante avere una dieta varie e ricca di frutta e verdura, accompagnata da un adeguato apporto proteico, proteine animali e vegetali. Le persone anziane devono seguire una corretta alimentazione tenuto conto delle eventuali patologie presenti. **Prima di iniziare con una dieta consigliarsi sempre con il medico per indicazioni specifiche coerenti con lo stato di salute in essere.**



L'attività motoria

Nelle persone anziane, la pratica dell'attività motoria aiuta a invecchiare bene: aumentano le resistenze dell'organismo, rallenta l'involutione dell'apparato muscolare, di quello scheletrico e cardiovascolare, ne traggono giovamento le capacità psico-intellettuali.



Per quanto concerne il rischio di incidente domestico, è scientificamente provato che l'attività fisica aiuta a prevenire le cadute, in quanto permette di migliorare la forza muscolare, la coordinazione e l'equilibrio; aiuta a camminare meglio e a fare le scale con minore fatica. E' consigliato fare attività fisica regolare almeno tre volte alla settimana per circa mezz'ora.

La vita sociale

Studi scientifici hanno dimostrato che avere delle relazioni sociali costanti contribuisce a rallentare "il calo" delle facoltà cognitive conseguente al crescere dell'età.

La partecipazione ad attività sociali (gite, università della terza età, volontariato, ecc..) della propria comunità aiuta la socializzazione e a mantenere attiva la mente



L'uso dei farmaci

Capire la terapia farmacologica è particolarmente importante per l'anziano, perché questa popolazione è più soggetta agli effetti collaterali prodotti dai farmaci.



I fattori che possono aumentare la sensibilità comprendono: differenze correlate all'età, modalità di risposta personale al farmaco e l'uso di farmaci concomitanti. Queste differenze possono dare luogo a interazioni tra farmaci o tra farmaci e cibo, che potrebbero invece non interessare il paziente giovane.

E' fondamentale portare tutti i farmaci, sia da prescrizione sia da banco, alle visite dal medico (oppure il loro elenco completo), in modo tale che, insieme, il paziente e il medico, possano valutare la situazione nel suo complesso rilevando l'eventuale interazione negativa tra gli stessi.

Rivolgersi al proprio Medico di base per approfondimenti e informazioni specifici per l'interessato.



©www.ClipartsFree.de

Per info: Auser tel. 0421/41234 email: circolo.sdon@auser.ve.it
Anteas tel. 0421/223311 email: anteasincontro@libero.it
Comune di San Donà di Piave- Servizio Opportunità Sociali tel. 0421/ 590601
email: opportunitasociali@sandonadipiave.net

Progetto: "Punto Prelievi Comunità di Passarella"