

INVECCHIAMENTO ATTIVO

Come lo definisce l' Organizzazione Mondiale della Sanità è la capacità di invecchiare restando in buona salute, sfruttando le proprie capacità fisiche sociali e mentali per tutta la vita.

SEDENTARIETA'

La sedentarietà è causa di isolamento e una minaccia per la qualità della vita

CON L'AVANZARE DELL'ETA'

- Statura e peso si riducono
- Aumenta la massa grassa addominale
- Il metabolismo rallenta e la massa muscolare tende a diminuire
- Le ossa perdono minerali e si indeboliscono

NON LASCIARTI VINCERE
DALLA PAURA
RIPRENDI A MUOVERTI

INVECCHIAMENTO ATTIVO:

SANI PER SCELTA



MOVIMENTO = SALUTE

SALUTE = AUTONOMIA

Gruppo Aziendale per la Prevenzione degli Incidenti Domestici

Dr.ssa Damiana Spanu Pediatra Ref.PP5

Dr.ssa Arianna Tommasetti

Dr.ssa Alice Storti

Fisioterapiste della Riabilitazione Territoriale

Dr.ssa Filomena Calzedda - Pediatra Consultorio

Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025
Programma PP5 Sicurezza negli Ambienti di Vita

Dipartimento di Prevenzione



IL MOVIMENTO

**PER LA PREVENZIONE DELLE CADUTE
SOPRA I 64 ANNI**

La maggior parte dei ricoveri ospedalieri per incidente domestico negli anziani è dovuto a cadute e riguarda particolarmente le donne sopra i 64 anni.

SSD Prevenzione e Promozione della Salute

Referente PP5 per la ASL Nuoro Dott.ssa Damiana Spanu

damianaanna.spanu@aslnuoro.it

In collaborazione con la S.C. di Riabilitazione Territoriale

LE CADUTE SI POSSONO EVITARE
CON LA TUA COLLABORAZIONE E IL
TUO STILE DI VITA

STILE DI VITA ATTIVO

INIZIA CON ATTIVITA' SEMPLICI:

Cammina ogni giorno almeno 3 km

Vai a lavoro o a far spesa a piedi o anche in bicicletta, se ti riesce, e **usa le scale** ogni volta che puoi

Porta a spasso il cane due o tre volte

Pratica passatempi (giardinaggio, ballo, **esci** con i nipotini e i tuoi amici)

Fai 40 m' di attività fisica moderata 3 volte a settimana (pilates, ginnastica dolce)

IL MOVIMENTO

RAFFORZA I MUSCOLI

MIGLIORA L'AGILITA' E L'EQUILIBRIO

MIGLIORA LA MOBILITA' DELLE TUE ARTICOLAZIONI

CONTRASTA L'OSTEOPOROSI

RIDUCE GLICEMIA E COLESTEROLO

PREVIENE I TUMORI

ED E' DIVERTENTE!!!

IL CIBO E' AMICO: ASSUMI REGOLARMENTE

Proteine: carne magra, pollame, pesce legumi e latticini per mantenere la massa muscolare e la pelle sana.

Fibre: frutta e verdura per regolare il sistema digestivo.

Grassi Insaturi: olio extravergine di oliva.

Calcio: latte, formaggio, Yogurt e kefir per le ossa e i denti e la **Vitamina D** per l'assorbimento del calcio.

Vitamina B12: Carne, pollame e latte per le funzioni cerebrali.

Magnesio e Potassio: frutta, noci, verdura e cereali per mantenere "attivo" il cervello

Acidi Grassi Omega 3: sardine, tonno, sgombro e salmone, soia e noci per il sistema immunitario e cardiovascolare.

Acqua: bere almeno 1,5 litri al giorno a piccoli sorsi per proteggere i tessuti e lubrificare le articolazioni.



MANGIA SANO!

AMBIENTE DOMESTICO SICURO

Rimuovi i tappeti o usa le retine antiscivolo per fissarli al pavimento

Usa sempre i corrimano per le scale e nei corridoi, se non hai equilibrio

Usa luci notturne fisse nei corridoi

In bagno usa maniglioni e punti di appoggio nella doccia e vicino al wc

Usa ausili di deambulazione se indicati dallo specialista

Alzati con calma e resta in piedi qualche istante prima di muoverti

ABBIGLIAMENTO

In casa usa scarpe e ciabatte chiuse sul tallone e con suola di gomma antiscivolo, non usare vestaglie con cintura

Anche quando esci l'abbigliamento deve essere confortevole con scarpe chiuse e morbide