

VADEMECUM PER LA PROMOZIONE E IL MANTENIMENTO DEL BENESSERE

Gentile Signora, gentile Signore,
questo opuscolo contiene alcuni semplici ma importanti consigli per promuovere e mantenere il benessere e adottare uno stile di vita salutare a tutte le età.

Prendersi cura della propria salute significa prestare attenzione al corpo, attraverso un'attività fisica adeguata e regolare, seguire un'alimentazione sana ed equilibrata e coltivare le relazioni sociali. Stare insieme agli altri, mantenere i propri interessi e condividere le esperienze quotidiane contribuisce infatti a sentirsi attivi e a migliorare la qualità della vita.

Le informazioni contenute nell'opuscolo hanno carattere generale e devono essere adattate alle condizioni cliniche, funzionali e riabilitative di ciascuna persona. Al momento della dimissione è pertanto importante seguire prioritariamente le indicazioni personalizzate fornite dall'équipe sanitaria e riportate nella documentazione consegnata.

ATTIVITÀ FISICA L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'attività fisica come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio di energia. L'attività fisica non comprende soltanto lo sport o l'esercizio programmato, ma anche i movimenti svolti durante il lavoro, gli spostamenti, le attività ricreative e la vita quotidiana, come camminare, andare in bicicletta, ballare, dedicarsi al giardinaggio o svolgere lavori domestici. Muoversi regolarmente è importante a ogni età. Qualsiasi quantità di attività fisica è preferibile all'inattività e anche attività di breve durata possono contribuire alla salute. È inoltre raccomandato limitare, per quanto possibile, il tempo trascorso in condizioni di sedentarietà.

I benefici dell'attività fisica

Un'attività fisica regolare e adeguata alle proprie condizioni contribuisce a:

- migliorare la salute del cuore e dell'apparato respiratorio;
- mantenere la forza muscolare, la mobilità e la capacità di svolgere le attività quotidiane;
- favorire il mantenimento di un peso corporeo adeguato;
- migliorare il benessere psicologico e la qualità del sonno;

- ridurre i sintomi di ansia e depressione;
- contribuire alla prevenzione e al controllo delle malattie cardiovascolari, dell'ipertensione arteriosa e del diabete di tipo 2;
- ridurre il rischio di sviluppare alcune forme tumorali, tra cui quelle della mammella e del colon;
- nelle persone anziane, mantenere la capacità funzionale e contribuire alla prevenzione delle cadute.

Per mantenere questi benefici, è importante praticare l'attività fisica con regolarità e secondo modalità compatibili con le proprie condizioni cliniche e funzionali.

Quando muoversi

Per gli adulti e le persone anziane è raccomandato svolgere regolarmente attività fisica aerobica di intensità moderata o, quando le condizioni personali lo consentono, di intensità più elevata. È inoltre importante associare attività dirette al rafforzamento dei principali gruppi muscolari. Per le persone anziane sono particolarmente indicate attività che migliorino anche l'equilibrio, la coordinazione e la forza muscolare, contribuendo a preservare la capacità funzionale e a prevenire le cadute. La quantità, la frequenza e l'intensità dell'attività devono essere adeguate alle condizioni cliniche, funzionali e riabilitative della persona. Quando non è possibile raggiungere i livelli generalmente raccomandati, è comunque utile mantenersi fisicamente attivi secondo le proprie capacità e ridurre, per quanto possibile, il tempo trascorso in condizioni di sedentarietà. Dopo un ricovero o un percorso riabilitativo, devono essere seguite prioritariamente le indicazioni personalizzate fornite dall'équipe sanitaria al momento della dimissione.

Riprendere l'attività dopo il ricovero

Dopo un ricovero o un percorso riabilitativo, l'attività fisica deve essere ripresa gradualmente, tenendo conto delle proprie condizioni cliniche e funzionali. È importante seguire prioritariamente le indicazioni personalizzate fornite dall'équipe sanitaria al momento della dimissione e proseguire gli eventuali esercizi appresi durante il percorso riabilitativo, secondo le modalità indicate. In presenza di patologie croniche, disabilità, dolore, difficoltà motorie, problemi di equilibrio o altre limitazioni, è opportuno rivolgersi al proprio medico o ai professionisti sanitari di riferimento per individuare l'attività più adeguata e svolgerla in sicurezza..

Qualche consiglio...

È possibile cogliere le occasioni offerte dalla vita quotidiana per mantenersi attivi, nel rispetto delle proprie condizioni e in sicurezza:

- camminare per brevi tragitti, quando possibile;
- utilizzare la bicicletta, se le condizioni personali e ambientali lo consentono;
- interrompere i periodi prolungati trascorsi seduti con brevi momenti di movimento;
- preferire le scale all'ascensore, soltanto se è possibile farlo in sicurezza;
- dedicarsi al ballo, al giardinaggio o ad altre attività gradite;
- svolgere gli esercizi indicati dall'équipe riabilitativa;
- organizzare passeggiate o altre attività con familiari e amici;
- scegliere attività piacevoli e compatibili con le proprie capacità, così da poterle praticare con regolarità.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi ogni movimento conta!

ALIMENTAZIONE

Una sana alimentazione contribuisce al mantenimento dello stato di salute e fornisce all'organismo l'energia e i nutrienti necessari nelle diverse fasi della vita. Non esiste un singolo alimento capace di fornire tutto ciò di cui l'organismo ha bisogno. Per questo è importante seguire un'alimentazione varia ed equilibrata, adeguata all'età, alle condizioni di salute, al livello di attività fisica e agli eventuali bisogni nutrizionali della persona. Il modello mediterraneo, caratterizzato dalla prevalenza di alimenti di origine vegetale e dalla varietà degli alimenti consumati, rappresenta un riferimento per una sana alimentazione. Una corretta alimentazione, associata a uno stile di vita attivo, contribuisce alla prevenzione del sovrappeso, dell'obesità e di numerose malattie croniche, tra cui le malattie cardiovascolari e il diabete di tipo 2.

Mangiare in modo sano e variato

Per comporre un'alimentazione equilibrata è importante alternare gli alimenti appartenenti ai diversi gruppi.

- **Frutta e verdura:** Frutta e verdura forniscono acqua, fibre, vitamine, minerali e altre sostanze utili all'organismo. È

opportuno consumarle ogni giorno, variandone il più possibile la tipologia e il colore e privilegiando, quando possibile, i prodotti di stagione. Le patate non sostituiscono la verdura, poiché appartengono al gruppo degli alimenti ricchi di amido.

- **Cereali e derivati.** Pane, pasta, riso e altri cereali rappresentano importanti fonti di carboidrati complessi. È consigliabile alternare le diverse tipologie di cereali e scegliere frequentemente prodotti integrali, tenendo conto della tollerabilità individuale e delle indicazioni ricevute dai professionisti sanitari. Le quantità devono essere adeguate al fabbisogno energetico e alle condizioni della persona, senza eliminare interi gruppi di alimenti in assenza di una specifica indicazione sanitaria

- **Legumi.** Fagioli, ceci, lenticchie, piselli e altri legumi apportano proteine vegetali, fibre e micronutrienti. È consigliabile consumarli regolarmente, anche in associazione ai cereali, alternandoli alle altre fonti proteiche.

- **latte e derivati.** Latte, yogurt e formaggi forniscono proteine e calcio. È preferibile variare le scelte, privilegiando latte e yogurt e consumando i formaggi con moderazione, poiché alcuni possono contenere quantità elevate di grassi saturi e sale. In presenza di intolleranze, allergie o altre condizioni cliniche, è necessario seguire le indicazioni del medico o del professionista sanitario di riferimento.

- **pesce, carne e uova.** Pesce, carne e uova forniscono proteine di elevata qualità e altri nutrienti importanti. È opportuno alternare queste fonti proteiche, consumare regolarmente il pesce e preferire le carni magre. Il consumo di carni rosse deve essere moderato; quello di carni lavorate, come salumi e insaccati, deve essere limitato.

- **grassi da condimento.** I grassi devono essere consumati con moderazione. È preferibile utilizzare l'olio extravergine di oliva, limitando burro, lardo, strutto, panna e altri alimenti ricchi di grassi saturi. Anche gli oli vegetali apportano una quantità elevata di energia e devono quindi essere utilizzati senza eccessi.

- **Limitare sale, zuccheri e alimenti altamente trasformati.** Un consumo eccessivo di sale favorisce l'aumento della pressione arteriosa e del rischio cardiovascolare. È pertanto opportuno:

- utilizzare meno sale durante la preparazione dei cibi e a tavola;
- insaporire gli alimenti con erbe aromatiche, spezie e succo di limone;
- limitare alimenti ricchi di sale, come salumi, snack salati, alcuni formaggi e prodotti conservati;

- leggere le etichette e confrontare il contenuto di sale dei prodotti.

È inoltre consigliabile limitare dolci, bevande zuccherate e alimenti ricchi di zuccheri, grassi saturi e sale, riservandoli a un consumo occasionale.

• **Bere acqua.** L'acqua è essenziale per il corretto funzionamento dell'organismo. È importante bere regolarmente durante la giornata, senza attendere necessariamente lo stimolo della sete. Il fabbisogno può variare in relazione all'età, alle condizioni di salute, all'attività fisica, alla temperatura ambientale e alle terapie assunte. Eventuali limitazioni o indicazioni specifiche sull'assunzione di liquidi devono essere stabilite dal medico.

• **Buone abitudini quotidiane**

- Variare il più possibile gli alimenti.
- Consumare ogni giorno frutta e verdura.
- Inserire regolarmente legumi e cereali, preferendo spesso quelli integrali.
- Alternare le diverse fonti proteiche.
- Consumare regolarmente il pesce.
- Preferire l'olio extravergine di oliva come condimento.
- Limitare sale, zuccheri, grassi saturi, salumi e alimenti altamente trasformati.
- Bere acqua regolarmente.
- Distribuire l'alimentazione nell'arco della giornata, evitando pasti eccessivamente abbondanti.
- Mangiare lentamente e masticare bene.
- Seguire le eventuali indicazioni dietetiche personalizzate ricevute alla dimissione.

Mangiare sano è questione di equilibrio. L'essenziale è costruire i propri pasti in modo bilanciato e non digiunare.

I nutrizionisti raccomandano di fare 3 pasti al giorno: colazione, pranzo, cena. A questi si può aggiungere uno spuntino con un frutto a metà mattina e/o uno a metà pomeriggio.

Indicazioni personalizzate

Le raccomandazioni contenute nell'opuscolo hanno carattere generale. In presenza di diabete, malattie renali o cardiovascolari, difficoltà di masticazione o deglutizione, allergie, intolleranze, malnutrizione, sovrappeso o altre condizioni cliniche, l'alimentazione deve essere adattata alle esigenze della persona. Dopo la dimissione devono essere seguite prioritariamente le indicazioni fornite dall'équipe sanitaria e riportate nella documentazione consegnata.

ALCOL

L'alcol è una sostanza psicoattiva che può causare dipendenza e danneggiare la salute. Può inoltre ridurre l'attenzione, la coordinazione e la capacità di giudizio, aumentando il rischio di cadute, incidenti e infortuni. Non esiste una quantità di alcol priva di rischi: meno si beve, minore è il rischio. È importante evitare completamente l'alcol:

- prima di guidare o svolgere attività che richiedono attenzione;
- durante la gravidanza e l'allattamento;
- quando è controindicato per le proprie condizioni di salute;
- durante l'assunzione di farmaci che possono interagire con l'alcol.

In caso di patologie o terapie farmacologiche, è opportuno chiedere consiglio al medico.

FUMO

Il fumo di tabacco è uno dei principali fattori di rischio per la salute e aumenta la probabilità di sviluppare malattie respiratorie, cardiovascolari e tumorali. Chi non fuma ha un'aspettativa di vita mediamente superiore di circa 10 anni rispetto a chi fuma. Smettere di fumare è possibile e produce benefici fin dai primi momenti, a qualsiasi età. Con il supporto del medico o di un Centro Antifumo aumentano le probabilità di riuscirci.

Non è mai troppo tardi per smettere: liberarsi dal fumo significa recuperare salute e qualità di vita.

SALUTE PSICOSOCIALE

La salute psicosociale comprende il benessere individuale, la fiducia in sé stessi e la capacità di instaurare e mantenere relazioni interpersonali positive.

I rapporti sociali influenzano la salute e la qualità della vita. L'isolamento sociale, la solitudine e i conflitti interpersonali possono favorire il malessere fisico e psicologico; al contrario, sentirsi parte di una rete sociale, ricevere sostegno e mantenere relazioni significative contribuisce al benessere della persona.

IL DETERIORAMENTO COGNITIVO

Con l'aumento della popolazione anziana cresce anche il numero delle persone interessate da disturbi cognitivi e demenze. La demenza è una sindrome caratterizzata dal deterioramento progressivo della memoria e di altre funzioni cognitive, tale da interferire con l'autonomia e con le attività

quotidiane, sociali e relazionali della persona. Esistono diverse forme di demenza. La malattia di Alzheimer è la più frequente; tra le altre forme vi sono la demenza vascolare, associata ad alterazioni della circolazione sanguigna cerebrale, la demenza a corpi di Lewy e le demenze frontotemporali. Le cause sono complesse e possono dipendere dall'interazione di fattori genetici, clinici, ambientali e legati agli stili di vita.

PERCHÉ È IMPORTANTE LA PREVENZIONE

Non tutte le forme di demenza possono essere prevenute, ma intervenire sui fattori di rischio modificabili può contribuire a ridurre il rischio o a ritardare la comparsa del deterioramento cognitivo. Riconoscere precocemente i primi segnali consente di approfondirne le cause, formulare una diagnosi e avviare tempestivamente i trattamenti, gli interventi riabilitativi e il sostegno più appropriato alla persona e alla famiglia. In presenza di disturbi della memoria, disorientamento, difficoltà nello svolgimento delle attività abituali o cambiamenti significativi del comportamento è importante rivolgersi al proprio medico.

QUALI SONO LE BUONE ABITUDINI PER MANTENERE UN CERVELLO IN FORMA?

Per prendersi cura della salute del cervello è utile:

- mantenersi fisicamente attivi;
- seguire un'alimentazione varia ed equilibrata;
- coltivare interessi e attività stimolanti;
- mantenere relazioni familiari e sociali;
- dormire adeguatamente;
- non fumare e limitare il consumo di alcol;
- controllare pressione arteriosa, diabete e colesterolo;
- proteggere l'udito e la vista;
- seguire correttamente le terapie prescritte.

Prendersi cura di sé stessi e chiedere aiuto quando se ne avverte il bisogno sono scelte importanti per affrontare lo stress e proteggere il proprio benessere.

LA DEPRESSIONE

La depressione può manifestarsi a qualsiasi età e non deve essere considerata una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento.

Lutti, solitudine, isolamento sociale, difficoltà economiche, perdita dell'autonomia, disabilità e malattie croniche possono aumentarne il rischio. La presenza di uno o più fattori di rischio non comporta necessariamente lo sviluppo della

depressione, ma richiede attenzione ai possibili segnali di disagio.

Tristezza persistente, perdita di interesse, isolamento, disturbi del sonno o dell'appetito, stanchezza, irritabilità e difficoltà nelle attività quotidiane non devono essere sottovalutati. La depressione può essere trattata: parlarne e chiedere aiuto rappresentano il primo passo.

SUGGERIMENTI PER I PAZIENTI

- Non sovraccaricate le vostre giornate e concedetevi il tempo necessario.
- Dedicatevi, gradualmente, ad attività che considerate piacevoli.
- Cercate di mantenere contatti regolari con familiari e amici.
- Parlate con una persona di fiducia di ciò che state vivendo.
- Rivolgetevi al medico se prevalgono tristezza, isolamento, irritabilità o perdita di interesse.
- Non interrompete e non modificate autonomamente la terapia: parlatene sempre con il medico.
- Se possibile, rimandate le decisioni importanti a quando starete meglio.
- Non vergognatevi di chiedere aiuto.

In presenza di pensieri di morte o di farsi del male, è necessario chiedere immediatamente aiuto al vostro medico curante.

CONSIGLI PER I FAMILIARI

- Ascoltate la persona senza giudicarla o colpevolizzarla.
- Incoraggiatela a rivolgersi al medico o a uno specialista.
- Sostenetela nel percorso terapeutico senza sostituirvi a lei.
- Abbiate pazienza: alcuni comportamenti possono dipendere dalla malattia e non dalla mancanza di volontà.
- Valorizzate anche i piccoli progressi.
- Proponete attività semplici e piacevoli, senza imporre troppi impegni.
- Aiutatela, quando necessario, a organizzare la giornata e ad assumere correttamente le terapie.
- Evitate pressioni, rimproveri e ricatti affettivi.
- Rispettate i tempi di recupero e favorite gradualmente il ritorno all'autonomia.
- Prestate attenzione alla ricomparsa dei sintomi e, se necessario, contattate il medico.

LA SICUREZZA DOMESTICA

Gli **incidenti domestici** possono verificarsi a qualsiasi età, ma bambini, persone anziane e persone con ridotta autonomia sono maggiormente vulnerabili. Cadute, ustioni, tagli, intossicazioni e folgorazioni possono essere prevenuti rendendo gli ambienti più sicuri e adottando comportamenti corretti.

Alcuni esempi

In cucina

- Rivolgere i manici delle pentole verso l'interno del piano cottura.
- Tenere materiali infiammabili lontano dai fornelli.
- Utilizzare con attenzione coltelli e utensili taglienti.
- Scollegare gli elettrodomestici prima di pulirli.
- Non lasciare incustoditi fuochi e apparecchi in funzione.

In bagno

- Mantenere il pavimento asciutto e libero da ostacoli.
- Utilizzare tappetini antiscivolo e, se necessario, maniglioni di sostegno.
- Tenere gli apparecchi elettrici lontano dall'acqua.
- Verificare la temperatura dell'acqua prima del bagno o della doccia.
- Conservare detergenti e oggetti taglienti fuori dalla portata dei bambini.

In camera da letto e in soggiorno

- Illuminare adeguatamente gli ambienti e il percorso verso il bagno.
- Non lasciare oggetti, fili o tappeti instabili nelle zone di passaggio.
- Fissare alla parete mobili e televisori che potrebbero ribaltarsi.
- Utilizzare una scala stabile, mai sedie o tavoli.
- Non sovraccaricare prese e multiprese.
- Non fumare a letto e non lasciare candele o caminetti incustoditi.

In giardino, terrazzo, cantina e garage

- Utilizzare all'aperto solo apparecchi elettrici idonei e in buono stato.
- Riporre subito attrezzi, sostanze pericolose e prodotti chimici.
- Proteggere le parti taglienti degli utensili.

- Fissare scaffali e non sovraccargarli.
- Utilizzare dispositivi di protezione adeguati durante i lavori.
- Controllare periodicamente ringhiere, parapetti, scale e illuminazione.

RICORDA

Mantieni la casa ordinata e ben illuminata. Conserva farmaci, detersivi, sostanze tossiche e oggetti pericolosi nelle confezioni originali, in luoghi chiusi e non accessibili ai bambini. In presenza di anziani o persone con difficoltà motorie, valuta con un professionista gli interventi necessari per ridurre il rischio di caduta.

NON È MAI TROPPO TARDI PER MIGLIORARE IL PROPRIO STILE DI VITA!

“Non tutto ciò che viene affrontato può essere cambiato, ma nulla può essere cambiato finché non viene affrontato”

James Baldwin

Per ulteriori informazioni:

<https://www.iss.it/prevenzione-e-promozione-della-salute>

PER UNA VITA IN FORMA		PICCOLI GESTI GRANDI BENEFICI	
7 scelte quotidiane per proteggere salute, autonomia e benessere			
1  CURA L'ALIMENTAZIONE • Mangia frutta e verdura e varia le fonti alimentari. • Inserisci anche pesce, frutta a guscio e semi. • Limita grassi saturi, sale e zuccheri.	2  CURA IL SONNO • Mantieni, per quanto possibile, orari regolari. • Limita la caffeina dal pomeriggio ed evita l'alcol la sera. • Cena leggera e riduci le attività stimolanti prima di dormire.	3  FAI ATTIVITÀ FISICA • Evita la sedentarietà e muoviti ogni giorno. • Punta ad almeno 150 minuti settimanali di attività moderata, secondo le tue condizioni di salute.	4  ALLONTANA LO STRESS • Programma momenti di relax nella giornata e nella settimana. • Scegli attività che ti rigenerano e ti appagano.
5  FAI BRAIN TRAINING • Mantieni attivo il cervello con piccoli esercizi. • Fai cruciverba, puzzle e semplici calcoli. • Leggi, memorizza e prova percorsi diversi.	6  ATTIVITÀ LUDICHE E CULTURALI • Leggi, cucina, coltiva interessi e impara cose nuove. • Cura le piante, visita un museo o vai a teatro. • Organizza piccole gite o viaggi.	7  RELAZIONI SOCIALI • Frequento luoghi nuovi e servizi del quartiere. • Partecipo ad attività culturali o ricreative. • Condivido tempo ed esperienze con le persone care.	OGGI È IL GIORNO GIUSTO PER PRENDERTI CURA DI TE

A cura del Gruppo di lavoro che ha partecipato alla redazione e alla verifica dell'Istruzione Operativa
IO.72A.19 "Percorsi di promozione della salute".

La Direzione Sanitaria