

STILI DI VITA ATTIVA

Università Popolare Associazione di Promozione Sociale

SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE PER LA QUALITÀ DELLA VITA A OGNI ETÀ

Impianto comunale FITAGE

28 giugno 2014

L'adozione di stili di vita sani nella Terza Età è oggi un tema di assoluto interesse: rappresenta infatti un fattore decisivo per la crescente voglia che gli over 65 esprimono per avere una vita "piena" e partecipativa con attività, progetti e relazioni. Inoltre è un fattore fondamentale per ridurre la diffusione di patologie a carattere cronico - degenerativo che, oltre ad incidere negativamente sulla qualità della vita degli over 65 e delle loro famiglie, gravano pesantemente sui costi del Servizio Sanitario Nazionale.



Il rapporto tra stili di vita e Terza Età ha un'importanza cruciale nel nostro Paese, il secondo al mondo per numero di anziani, dove il processo di invecchiamento della popolazione risulta in continua crescita: nel 2010 il numero di over 65 ammontava a 12,5 milioni (ossia il 22% della popolazione); il trend demografico lascia prevedere che per il 2030 gli over 65 arriveranno ad essere il 27,7% della popolazione, raggiungendo un picco demografico corrispondente al **32,6%, nel 2040, vale a dire **16 milioni di anziani**.**

Mettendo da parte il processo demografico, se si considera l'invecchiamento della popolazione dal punto di vista strettamente fisico, è evidente che il corpo umano, sotto il profilo della

funzionalità, è soggetto a profonde modificazioni all'aumentare dell'età. In primo luogo c'è il tema della malattia, delle patologie invalidanti che finiscono per intaccare uno dei beni più preziosi per gli over 65: l'autonomia e la capacità di prendersi cura di se stessi. **Di fatto è proprio la possibilità di essere ancora autonomi ed autosufficienti, che permette agli over 65 di non sentirsi anziani né tanto meno vecchi.**

Sebbene il rischio di malattie aumenti con l'età, i "problemi di salute" non sono una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento: infatti se per molte delle patologie della Terza Età non si conoscono misure preventive efficaci, per altre invece già sono note.

I risultati delle attività realizzate da Vitattiva coincidono con le principali ricerche compiute in ambito medico: con l'adozione di stili di vita sani che includano una regolare attività fisica e una sana alimentazione si possono ottenere risultati eccellenti su varie funzioni organiche, diametralmente opposti a quelli che sulle stesse esercita l'invecchiamento. Una persona anziana che pratica attività motoria, ad esempio, può ridurre significativamente la degenerazione delle capacità fisiche, migliorando la mobilità articolare, l'efficienza muscolare e le capacità aerobiche del 25-30%. Una corretta alimentazione invece contribuisce in modo decisivo a ridurre l'incidenza dell'obesità e

quindi di patologie come cardiopatie, diabete, alcune neoplasie e osteoartrite.



"La qualità della vita nella Terza Età non dipende solo da fattori casuali, ma è il risultato delle scelte e dei comportamenti della persona; ossia dello stile di vita che si adotta".

VITATTIVA

Università Popolare Associazione di Promozione Sociale

SALUTE

ginnastica, ballo, fitness, walking, percorsi motori di prevenzione.

BENESSERE

piscina, yoga, pilates.

TURISMO

arte e archeologia per conoscere Roma, convenzioni per vacanze al mare e alle terme, gite.

CULTURA

laboratori teatrali, laboratori informatici.

SPORT

preparazione e organizzazione di eventi sportivi per la terza età.



STILI DI

Impianto comunale FITAGE



C.S.A. Prima Porta



C.S.A. Cornelia



C.S.A. Crocifisso



C.S.A. Casalotti

C.S.A. Granai di Nerva



C.S.A. La Torretta

C.S.A. Pineta Sacchetti

VITATTIVA

28 giugno 2014



C.S.A. Salvo d'Acquisto



C.S.A. Cornelia



C.S.A. Valcannuta



C.S.A. Pineta Sacchetti



C.S.A. Valle Aurelia



C.S.A. Torrevecchia Numai



C.S.A. Valle Aurelia



C.S.A. Villa Lazzaroni



C.S.A. Villa Leopardi



Casa di Riposo Roma 3

Alzheimer: un problema da affrontare insieme.



Negli ultimi anni è stato sottolineato dalla Scienza l'impatto che hanno gli "Stili di Vita" sulla qualità della vita in tutte le sue fasi ed in particolar modo sui processi di invecchiamento. Quello che non sempre viene abbastanza evidenziato sono i grandi passi in avanti che sono stati realizzati negli ultimi anni grazie alla ricerca e all'applicazione delle nuove tecnologie. Gli studi su quelli che genericamente chiamiamo "Stili di Vita" stanno diventando sempre più precisi nel delineare delle modalità di intervento personalizzate ed efficaci. Alla generica "attività fisica", i cui indubbi benefici abbiamo imparato a conoscere, si affiancano training di attività sempre più individualizzati e tarati sul singolo individuo, supportati dalla cosiddetta "tecnologia indossabile" che permettono processi di biofeedback che rendono ogni attività fisica sempre più personalizzata. Che l'attività fisica sia la chiave di volta per il benessere fisico e mentale di tutte le fasce di età è risaputo, ma il "quanto" e soprattutto il "come" realizzare una giusta attività è la sfida della nostra associazione. Ad una corretta attività fisica si affianca sempre una adeguata alimentazione. Ne sono un esempio le regole rese note dal gruppo di ricerca internazionale, la Physicians Committee for Responsible Medicine, in materia di stile di vita ed alimentazione per prevenire le demenze senili. Tra le indicazioni quelle di tenere sotto controllo i livelli di rame dimostrando

l'esistenza di un legame diretto tra il cattivo assorbimento di rame e lo sviluppo della malattia. Da questi esempi nasce la mission di Vitattiva e Unibe, quella di raccogliere e divulgare ed implementare tutte le buone prassi di "Stili di Vita" che hanno un credito scientifico ed una evidente ricaduta sul benessere dell'individuo. I nuovi Centri Diurni Alzheimer rappresentano un'importante risorsa della rete sia per i pazienti che per i familiari in quanto offrono accoglienza agli utenti e sollievo ai familiari tutti i giorni dalle 8.30 alle 18.30 ad esclusione soltanto dei festivi. Le attività di tipo sanitario sono collegate agli altri servizi della rete. Il Centro Diurno serve, inoltre, ad evitare ricoveri incongrui ed impropri in strutture residenziali, favorendo la permanenza a casa propria pur un periodo decisamente più lungo. Ogni mese un grande ma ben organizzato esercito di professionisti composto da 14 operatori OSS; 3 educatori; 4 fisioterapisti, 5 infermieri danno ogni giorno assistenza a 112 pazienti con patologia Alzheimer ed alle relative famiglie, fornendo non solo un servizio di accoglienza giornaliera ma anche supporto, ascolto e indirizzo a circa 300 famigliari. Il paziente viene "inviato" al Centro Diurno dalle Unità Valutative Alzheimer (UVA) che lo hanno già in carico, le quali certificano la diagnosi, la stadiazione, gli eventuali disturbi comportamentali e le terapie praticate. I 3 Centri Diurni accolgono fino a 56 ospiti al giorno, affetti da demenza senile e malattia di Alzheimer di grado medio-lieve, residenti nei Municipio I, III, IV, VI e VII. Dalla loro apertura l'ISMA si è impegnata direttamente nella gestione operativa dei Centri in perfetta sinergia ed attuazione dei Principi della 328/2000 con i Municipi, Roma Capitale, le Asl territoriali (Rm/A e Rm/B) e le Cooperative Sociali L'ISMA si è occupata in via privilegiata del coordinamento operativo dei Centri

e in base alle esigenze logistiche, anche di gestione pasti e trasporto utenti fornendo alle famiglie un servizio personalizzato ed altamente flessibile. L'impegno non è solo di tipo socio-assistenziale ma anche di ricerca e intervento. Sono attualmente in essere tre progetti di ricerca finalizzati a comprendere i benefici ottenuti dai caregiver e dagli utenti sull'attività di assistenza domiciliare rispetto all'assistenza ricevuta nei Centri Diurni specializzati sull'Alzheimer. Fermo restando che le due azioni non si escludono a vicenda, si vuole rispondere con chiarezza al quesito, attualmente oggetto di dibattito, su come e dove investire i soldi sull'assistenza degli utenti affetti da demenze. A tal fine è stato chiamato in campo il Prof. Carlo Lai della Facoltà di Psicologia Clinica e Dinamica, Dipartimento di Neuroscienze della Università "Sapienza" di Roma che ha presentato le prime evidenze circa l'effetto che un servizio di rete quale il CdA ha sul carico di sofferenza del caregiver rispetto ad un servizio domiciliare caratterizzato dal mero supporto del "badante". La possibilità di condividere il peso dell'assistenza con altri professionisti e servizi sembra avere un ruolo positivo su quella dimensione patologica chiamata caregiver burden, ovvero il rischio che la persona che si prende cura del malato vada incontro ad esaurimento e burnout.

UNIBE
Università del Benessere

Impianto comunale FITAGE
via G. Ventura, 60 ROMA
Tel. 06 4957871 - 06 6273654
<http://unibe.vitattiva.it>