


**PASSI  
d'Argento**

**Aggiungi più vita agli anni!**

## **Salute e invecchiamento attivo nella Regione Lazio**



*Le immagini a pag. 6, 12, 16 e 21 sono opera di Giorgio Salvatori  
L'immagine di copertina e le altre immagini sono tratte da siti  
internet con licenza © Creative Commons*

## AGGIUNGI PIU' VITA AGLI ANNI!

Vivere bene e più a lungo è possibile.

Questa guida, offerta dalla Regione Lazio e dall'Asl **Rieti**, contiene consigli per **“aggiungere vita agli anni”** e invecchiare in maniera attiva.

La guida è destinata alle persone con 65 anni e più, alle persone che gli sono vicino e ai loro familiari più giovani. Perché invecchiare bene è un processo che si costruisce prima dei 65 anni!

Nelle pagine finali della guida, la sezione **indirizzi utili** riporta i recapiti di servizi e altre risorse presenti sul territorio regionale e della tua ASL.

*I suggerimenti presenti in queste pagine non sostituiscono in nessuna maniera le indicazioni fornite dal tuo medico o da altri operatori sanitari.*

*Per qualsiasi dubbio rivolgiti al tuo medico di famiglia.*

*I contenuti della guida sono stati curati da un gruppo di esperti regionali e dai ricercatori dell'Istituto Superiore di Sanità.*

*Data di pubblicazione: dicembre 2013*

# Invecchiamento attivo

Invecchiamento attivo significa invecchiare in buona salute



e partecipare appieno alla vita della collettività.

Una società che favorisce l'invecchiamento attivo, è una società che si prende cura delle esigenze delle persone con 65 anni e più, e pensa al futuro delle generazioni più giovani.

Per agevolare questo processo è necessario l'impegno di tutti.

Per questo motivo, la Regione Lazio e l'ASL **Rieti** hanno

aderito al sistema **PASSI d'Argento** che - da più di tre anni - **dà voce ai cittadini con 65 anni e più** e alle loro famiglie.

I dati riportati nelle pagine seguenti sono stati raccolti grazie al contributo di oltre 2.000 persone con 65 anni e più e loro familiari, che hanno partecipato all'indagine PASSI d'Argento. I dati sono stati raccolti da oltre 100 operatori sociali e sanitari del Lazio.



Questo simbolo indica suggerimenti per “aggiungere più vita agli anni!”

# Indice

<b>65 anni e più: un universo di persone</b>	pag.
- Come ci sentiamo e quanto ci soddisfa la nostra vita?	7
- Prendersi cura di sé e degli altri fa bene alla salute	8
- Quando ci sentiamo tristi e senza speranze	9
<b>Guadagnare salute e sentirsi bene</b>	
- Manteniamoci attivi!	11
- Mangiamo almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno e... attenzione al peso!	13
- Attenzione all'alcol	14
- Stop al fumo!	15
<b>Un occhio alla salute</b>	
- Come vanno la vista e l'udito?	17
- Masticare bene è importante	18
- Problemi nelle attività di tutti i giorni	19
- Le medicine: meglio prenderle con attenzione	20
<b>Facciamo prevenzione</b>	
- Evitiamo le cadute	22
- Proteggiamoci dall'influenza	23
<b>Indirizzi utili</b>	24

## **65 anni e più: un universo di persone**

**In Italia, 13 milioni di persone hanno superato la soglia dei 65 anni e si tratta di un numero destinato ad aumentare.**

**Tra vent'anni una persona su 3 avrà oltre 65 anni.**

Oggi le persone vivono meglio e più a lungo rispetto al passato. A qualsiasi età, possiamo avere un ruolo attivo nella società e aspirare ad una migliore qualità di vita.

**Prendersi cura di sé e degli altri fa bene alla salute!**



*Foto opera di Giorgio Salvadori*


## Come ci sentiamo e quanto ci soddisfa la nostra vita?

La percezione della propria salute è un'importante misura della qualità della vita. Avere un'attitudine positiva nei confronti della vita aiuta anche a rimanere in salute.

### Le persone con 65 anni e più nel Lazio

- Una persona su 3 giudica buono o molto buono il proprio stato di salute
- Le persone con malattie croniche come ipertensione, diabete, dichiarano una peggiore qualità della vita
- Due persone su 3 si dichiarano soddisfatte della vita che conducono

Fonte: Sistema PASSI d'Argento

 Vivere in maniera salutare aiuta a prevenire le malattie croniche e ad avere una migliore qualità di vita.

Possiamo **avere una vita gratificante a qualunque età**, ed è per il nostro bene e per quello della società che dobbiamo impegnarci a vivere pienamente la nostra vita.


## Prendersi cura di sé e degli altri fa bene alla salute

In ogni fase della vita è possibile contribuire alla propria crescita individuale ed essere d'aiuto per i propri cari e l'intera comunità.

### Le persone con 65 anni e più nel Lazio

- Una persona su 3 è di aiuto per la famiglia, i conoscenti o l'intera collettività
- Nell'ultimo anno, il 5% ha svolto un lavoro retribuito. Il 4% ha fatto attività di volontariato.
- Le persone con 65 anni e più sono una risorsa anche quando hanno delle disabilità

Fonte: Sistema PASSI d'Argento

 Partecipare alla vita sociale fornendo un supporto alla famiglia, ai conoscenti e alla collettività fa bene anche a se stessi. **Le persone con 65 anni e più sono una risorsa preziosa per la società, per la loro esperienza e saggezza.** La conoscenza accumulata nel tempo è un patrimonio per noi e per gli altri. Teniamone sempre conto!



## Quando ci sentiamo tristi e senza speranza

A tutti capita di sentirsi depressi e giù di morale. A volte, però, tristezza e mancanza di motivazione condizionano la nostra vita quotidiana.

### Le persone con 65 anni e più nel Lazio

- Quasi una persona su 4 si sente depressa e giù di morale
- Tra le persone giù di morale, 1 su 5 non ha chiesto aiuto
- I sintomi di depressione sono più frequenti tra le persone che, pur non avendo seri problemi di mobilità, si muovono poco

Fonte: Sistema PASSI d'Argento

**👉 Quando tristezza e mancanza di motivazione continuano per settimane o mesi, è bene parlarne con persone di fiducia o con un operatore socio-sanitario.**

E' dimostrato che fare attività fisica - adeguata per il proprio stato di salute ed età - aiuta a combattere e a prevenire i sintomi di depressione.

# Guadagnare salute e sentirsi bene!

**Non è mai troppo tardi per fare scelte di vita salutari. Cambiare le proprie abitudini non è sempre facile, ma per vivere meglio ne vale la pena!**

Per guadagnare salute è importante mantenersi in forma, limitare vino e altri alcolici e fare attenzione a cosa si mangia. E poi, stop al fumo! Pochi accorgimenti ogni giorno possono fare una grande differenza: si prevengono numerose malattie e si vive meglio.



*Foto Sava Marinkovic | SXC.hu*

## Manteniamoci attivi


**Non c'è dubbio che mantenersi in attività aiuta a sentirsi meglio e ad avere più energie. Ma ci sono anche molti altri benefici che derivano dall'essere attivi, come:**

- ridurre la pressione arteriosa e mantenere un peso adeguato
- rafforzare muscoli e ossa, ma anche favorire l'equilibrio e la coordinazione, riducendo il pericolo di cadute
- migliorare il proprio umore.

### **Le persone con 65 anni e più nel Lazio**

- Tra le persone di età compresa tra i 65 e i 74 anni, 1 su 4 fa poca attività fisica (tra le persone senza gravi problemi di mobilità)

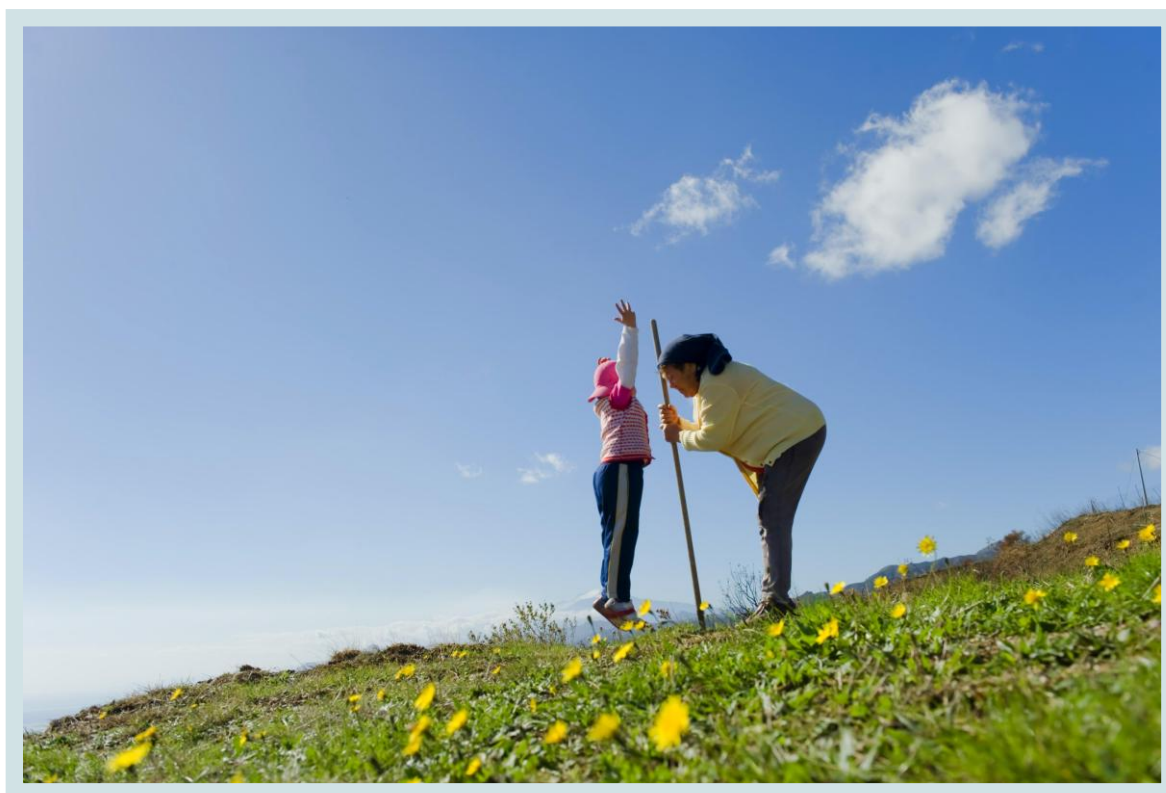
Fonte: Sistema PASSI d'Argento

 Per essere attivi si può fare sport e camminare a passo sostenuto. **Si può fare esercizio fisico anche dedicandosi ad attività che ci piacciono come curare l'orto e fare giardinaggio.**

## Manteniamoci attivi

☞ Per le persone abituate a fare attività fisica e senza gravi problemi di mobilità, **si raccomandano almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata, per almeno 5 giorni a settimana.** L'attività fisica moderata solitamente fa sentire accaldati e aumenta il respiro.

☞ Le persone con scarsa mobilità, possono chiedere indicazioni al proprio medico di famiglia e avere benefici dall'attività fisica.



*Foto opera di Giorgio Salvadori*

## Mangiamo almeno 5 porzioni di frutta e verdura e... attenzione al peso

Mangiare frutta e verdura aiuta a prevenire i problemi di cuore, alcuni tumori e molte altre malattie. Mangiare bene e mantenere un peso adeguato aiuta a vivere meglio e più a lungo.

### Le persone con 65 anni e più nel Lazio

- Più della metà delle persone sono sovrappeso o obese
- Una persona su 2 mangia troppo poca frutta e verdura

Fonte: Sistema PASSI d'Argento

👉 Per mangiare almeno 5 porzioni al giorno di frutta o verdura, **è utile fare spuntini a base di frutta e mangiare sempre verdure cotte o crude durante i pasti.** E' importante scegliere ortaggi e frutta di stagione e di diversi colori. In caso di problemi di peso o di malattie come il diabete, è necessario seguire le indicazioni del medico di famiglia o di un medico specialista in nutrizione.

## Attenzione all'alcol

Molti pensano che “bere qualche dito di vino ai pasti principali faccia bene”. In realtà un consumo eccessivo di alcol può avere conseguenze gravi per la salute.

### Le persone con 65 anni e più nel Lazio

- Tra le persone che bevono, il 20% è un bevitore a rischio, ovvero consuma più di un bicchiere di vino al giorno
- La maggior parte dei bevitori a rischio sono uomini

Fonte: Sistema PASSI d'Argento

👉 E importante bere con moderazione e, con l'età, **evitare di bere più di un'unità alcolica al giorno cioè più di un bicchiere di vino, una lattina di birra o un bicchierino di liquore al giorno.**

Dopo una certa età, bere più di un bicchiere al giorno può causare gravi conseguenze per la salute.

# Stop al fumo!

Il fumo fa male a tutte le età, ma con il passare degli anni questa abitudine risulta ancora più dannosa in quanto si è più soggetti alle malattie di cuore e polmoni.

## Le persone con 65 anni e più nel Lazio

- I fumatori sono circa il 10%
- Tra i fumatori, circa il 70% fuma più di 10 sigarette al giorno
- Le persone che hanno fumato in passato, ma che hanno smesso sono il 27%

Fonte: Sistema PASSI d'Argento

👉 **Anche dopo molti anni di fumo, vale ancora la pena smettere di fumare.** Per questo è utile chiedere consiglio al proprio medico di famiglia.

Una buona notizia: con l'avanzare dell'età è più facile smettere di fumare!

# Un occhio alla salute

**La salute non è una condizione statica. Di solito con gli anni, i problemi di salute aumentano. Tuttavia, è sempre possibile migliorare la propria qualità della vita.**

Per vivere bene è importante non trascurare problemi di vista, udito e masticazione. Per le persone con problemi nelle attività quotidiane è prevista l'assistenza da parte dei servizi di ASL e Comune.



*Foto opera di Giorgio Salvadori*



## Come vanno la vista e l'udito?

I problemi di vista e udito peggiorano la qualità della vita. Se si hanno problemi di vista e/o udito, è facile che ci si senta isolati ed si hanno più probabilità di cadere.

### Le persone con 65 anni e più nel Lazio

- Una persona su 10 non vede bene anche se ha gli occhiali
- Tra le persone con disabilità quasi la metà non vede bene anche se con occhiali
- Non sente bene quasi 1 persona su 5
- Le persone con disabilità spesso sono ancora più isolate per via dei problemi di udito: non sente bene 1 su 2

Fonte: Sistema PASSI d'Argento

**👉 Non sottovalutare i problemi di vista e udito perché hai 65 anni o più.** E' importante far presente queste difficoltà al proprio medico di famiglia.

## Masticare bene è importante

Quando si mastica male, si tende a mangiare sempre gli stessi cibi. Spesso ci si alimenta male e di conseguenza la salute peggiora. Avere problemi ai denti può inoltre creare un disagio nel rapporto con le altre persone limitando i momenti di incontro.

### Le persone con 65 anni e più nel Lazio

- Quasi una persona su 5 non mastica bene
- Anche se ha problemi di masticazione, 2 persone su 3 non sono andate dal dentista
- Spesso non si va dal dentista perché si crede che con l'età masticare "peggio" è normale

Fonte: Sistema PASSI d'Argento

**👉 E' importante non sottovalutare i problemi di masticazione perché possono portare a problemi di salute importanti.** E' necessario fare controlli e segnalare al medico di famiglia questi problemi.

## Problemi nelle attività di tutti i giorni

In alcuni casi, c'è bisogno di aiuto per svolgere le attività di base della vita quotidiana come muoversi, vestirsi da soli, lavarsi. In altri casi, è necessario ricevere un aiuto per svolgere attività più complesse come prendere i mezzi pubblici, assumere medicine, pagare conti e bollette.

### Le persone con 65 anni e più nel Lazio

- Il 14% ha problemi in almeno 1 attività di base della vita quotidiana, il 40% ha problemi in almeno una attività complessa come pagare bollette o prendere i mezzi pubblici
- Tra chi ha bisogno di aiuto nelle attività base, 1 su 5 riceve aiuto dai servizi di ASL e Comune.

Fonte: Sistema PASSI d'Argento

**👉 Per superare le limitazioni in una o più attività della vita quotidiana è fondamentale l'aiuto fornito dalle persone vicine, come familiari e amici.** La ASL e il Comune forniscono numerosi servizi di supporto. Esistono anche diverse associazioni di volontariato che possono essere di grande aiuto per chi ne ha più bisogno, affiancando la famiglia e i servizi pubblici.

## Le medicine: meglio prenderle con attenzione

Di solito, con l'avanzare dell'età aumenta la lista di medicine da prendere ogni giorno. In alcuni casi, si tratta di medicine che devono essere prese per lunghi periodi di tempo o anche per tutta la vita.

### Le persone con 65 anni e più nel Lazio

- Il 45% prende più di 3 medicine al giorno
- Anche tra chi prende più di 3 medicine al giorno, solo 1 persona su 2 ha controllato la terapia con un medico negli ultimi 30 giorni

Fonte: Sistema PASSI d'Argento

👉 E' importante controllare con regolarità i farmaci che si assumono e, se necessario, farsi aiutare per prendere le medicine nel modo corretto. **Soprattutto quando si assumono molti farmaci, bisogna rivolgersi al proprio medico di famiglia per controllare tutta la terapia.**

Attenzione anche agli effetti collaterali dei farmaci: in caso di dubbio parlatene con il vostro medico.

# Facciamo Prevenzione

**Prevenire è meglio che curare!**

**La prevenzione è un diritto di tutti, permette di vivere e mantenersi in salute a tutte le età. La prevenzione dà qualità alla vita perché evita o ritarda la comparsa di una malattia o ne riduce la gravità e le complicanze.**

Per prevenire le cadute è importante adottare piccoli accorgimenti per rendere la casa più sicura. Le cadute vanno evitate perché sono un evento molto pericoloso per le sue conseguenze traumatiche e psicologiche nella persona con 65 anni e più. Per prevenire i casi gravi e le complicanze dell'influenza, più frequenti nelle persone con più di 65 anni, esiste uno strumento sicuro: la vaccinazione.



*Foto opera di Giorgio Salvadori*

## Evitiamo le cadute

Cadere è un problema serio dopo una certa età. E le conseguenze di una caduta possono essere molto gravi. Anche la sola insicurezza legata alla paura di cadute è un limite per le attività di tutti i giorni.

### Le persone con 65 anni e più nel Lazio

- Con l'avanzare dell'età aumenta il numero delle persone che cadono
- Tra le persone con disabilità più della metà cade
- Si cade in casa, soprattutto in bagno
- Bisogna fare attenzione anche in strada, soprattutto ai marciapiedi

Fonte: Sistema PASSI d'Argento

👉 Molte cadute avvengono in casa ma c'è modo di evitarle con dei semplici accorgimenti: **eliminare i tappeti, i fili elettrici volanti, mettere nella vasca o nella doccia maniglie per aggrapparsi e/o tappetini antiscivolo.**

## Proteggiamoci dall'influenza

Con l'età aumentano i problemi di salute e diminuiscono le difese dell'organismo: l'influenza può causare gravi conseguenze per la salute, per questo motivo è importante vaccinarsi.

### Le persone con 65 anni e più nel Lazio

- Il 63% ha effettuato la vaccinazione antinfluenzale
- Le persone più giovani (con 65-74 anni), spesso sottovalutano il problema: solo 1 su 2 ha effettuato la vaccinazione

Fonte: Sistema PASSI d'Argento

👉 La vaccinazione è l'arma più sicura per prevenire l'influenza e le sue complicanze e va vista non solo come prevenzione individuale ma come forma di prevenzione collettiva, visto che riduce sia il numero dei malati che la circolazione dei virus. **Dopo i 65 anni, la vaccinazione è gratuita ed è un diritto di salute al quale non si deve rinunciare.** Per maggiori informazioni è bene rivolgersi al proprio medico di famiglia.

## Indirizzi utili

### **Dove afferire per la cultura ed il tempo libero?**

([www.ancescao.it/Lazio/RI?pag=3](http://www.ancescao.it/Lazio/RI?pag=3))

**Università della Terza Età di Rieti**  
**c/o Istituto Tecnico Commerciale “Luigi di Savoia duca degli Abruzzi”, viale Emilio Maraini, 54**

**Iscrizioni:** dal 15 Ottobre (tutti i giorni) dalle ore 16 alle 18 presso la sede della scuola

**Informazioni:** Tel. 0746 497227 - 496648 - 484721 - 380.7565299

Le lezioni si terranno dal lunedì al Venerdì (ore 16-18.30)  
Presentazioni dei corsi: Venerdì 12 Ottobre 2012 - ore 17

### **Centro di Promozione Sociale per Anziani (ex Piaggio)**

Viale Emilio Maraini, 75. Rieti

Telefono: 0746271301

### **Centro Anziani MONTEBUONO**

Via Sala, 12 - 02040 MONTEBUONO

Presidente Rita Renzi

tel. 0765 607631

e-mail: [anziani.montebuono@libero.it](mailto:anziani.montebuono@libero.it)

### **Centro A. MASCI**

Via G. Marconi snc - 02041 CASPERIA

Presidente FRANCO ANGELELLI

e-mail: [info@gustoalborgo.it](mailto:info@gustoalborgo.it)



## **Centro Sociale Anziani (San Polo) Tarano**

Via Regina Margherita, 26 - 02040 TARANO  
Presidente Pietro Paolo Mattei  
tel. 0745 608323

## **Associazione Centri Sociali Anziani POGGIO MIRTETO**

Via G. Mameli, 9/A - 02047 Poggio Mirteto  
Presidente Pasqualino Carconi  
tel. 0765 423239  
e-mail: [ass.centroanzianipoggiomirteto@yahoo.it](mailto:ass.centroanzianipoggiomirteto@yahoo.it)

## **Associazione ANZIANI INSIEME**

Via C. A. Dalla Chiesa, snc - 02032 Fara in Sabina  
Presidente Fulvia Squarzoni  
tel. 0765 486376

## **Centro Ricreativo Anziani di Magliano Sabina**

Via del Lavatoio, 3 - 02046 MAGLIANO SABINA  
Presidente Luigi Biscetti  
tel. 0744 919712  
e-mail: [centro.anziani.maglianosabina@gmail.com](mailto:centro.anziani.maglianosabina@gmail.com)

## **Centro Sociale Anziani Culturale Ricreativo CINQUE MONTI**

Via Cairoli snc - 02043 CONTIGLIANO  
Presidente MARIA LAURA PIACENTINI



tel. 0746 706103  
e-mail: [cinque.monticontigliano@gmail.com](mailto:cinque.monticontigliano@gmail.com)

### **Centro Ricreativo Anziani**

Via Generale Enrico Pezzi, 1 - 02042 COLLEVECCHIO  
Presidente Guerino Scucchia  
tel. 0765 578245  
e-mail: [cracollevecchio@alice.it](mailto:cracollevecchio@alice.it)

### **Centro Diurno di POGGIO BUSTONE**

Piazza San Felice, 14 - 02018 POGGIO BUSTONE  
Presidente Tommasi Desideri  
tel. 0746 688299  
e-mail: francoau2011@libero.it

### **Quando l'alcol e/o il gioco (Iudopatie) sono un problema**

U.O.C. Dipendenze e Patologie d'Abuso.  
Ambulatorio Alcoologico: Responsabile Dottor **Angelo Giuliani**  
Tel. 0746278922/20, Fax 278920  
*Via Salaria per Roma 36, AUS Rieti, 02100 Rieti..*

### **Smettere di fumare**

Centro Nosocomiale Aziendale "San Camillo de' Lellis". Ausl Rieti.  
Viale Kennedy, 02100 Rieti

Referente: Dottoressa **Shokoofé Eslami**, Tel. 0746278354, Fax: 0746278586, Mail: [e.shokoofe@asl.rieti.it](mailto:e.shokoofe@asl.rieti.it)

## **Vaccinarsi contro l'influenza**

Servizio Vaccinale Aziendale. Referente Dottoressa **Giuseppina Bartolomei**. Tel. 0746278614, Fax. 0746279934, Mail: [g.bartolomei@asl.rieti.it](mailto:g.bartolomei@asl.rieti.it)

Assistenti Sanitarie: Signora **Nives Donini** (Tel. 0746279839),  
**Signora Mirella Silvestri** (Tel. 0746278614).  
*email:* [ser.epidemiologia@asl.rieti.it](mailto:ser.epidemiologia@asl.rieti.it)

## **Comune di Rieti**

### **Settore Socio Assistenziale**

Segreteria Assessore  
Telefono: 0746287276

Segreteria Generale  
Telefono : 0746287243/75

## **AZIENDA UNITA SANITARIA LOCALE RIETI**

Via del Terminillo, 42 – 02100 RIETI  
Tel. 07462781 – PEC: [asl.rieti@pec.it](mailto:asl.rieti@pec.it)



## **Quali sono le finalità di PASSI d'argento?**

PASSI d'Argento ha lo scopo di fornire un quadro completo sui bisogni della popolazione ultra 64enne e sulla qualità dei servizi socio-sanitari e socio-assistenziali forniti. Questo permetterà di realizzare interventi a livello nazionale e delle singole Regioni per migliorare lo stato di salute e i servizi offerti per questa fascia di popolazione.

## **Come funziona PASSI d'Argento?**

PASSI d'argento è realizzato attraverso interviste telefoniche o domiciliari ad un campione di persone con 65 anni e più.

Le persone intervistate sono scelte in modo da descrivere la popolazione regionale/di ASL con 65 anni e più.

Le interviste sono effettuate da personale sanitario o dei servizi sociali. Si utilizza un questionario messo a punto dall'Istituto Superiore di Sanità.



**Nella ASL Rieti PASSI d'Argento è stato realizzato grazie al lavoro di:**

**Coordinatore e vice coordinatore di ASL:** Dottor Gianluca Fovi De Ruggiero, (Medico-Chirurgo), Dottoressa Felicetta Camilli (Medico-Chirurgo)

**Intervistatori:** Dottoressa Maddalena Morante (Medico-Chirurgo), Dottoressa Alida Falconi (Assistente Sociale), Dottoressa Antonella Taccari (Comune di Poggio Mirteto – Assistente Sociale), Dottor Valerio Mei (Dottore in Filosofia), Signora Silvia Spognetta, Signor Matteo Cegna.

**Hanno contribuito alla redazione di questa guida:**

**Redazione testi:** Lilia Biscaglia, Maria Alessandra Brandimarte, Achille Cernigliaro, Maria Paola Ferro, Gloria Esposito, Silvia Iacovacci, Oretta Micali, Filomena Trovato, Marilena Monica Vece, Alberto Perra.

**Grafica e immagini:** Alessia Buffone, Gloria Esposito, Francesco Claro.