

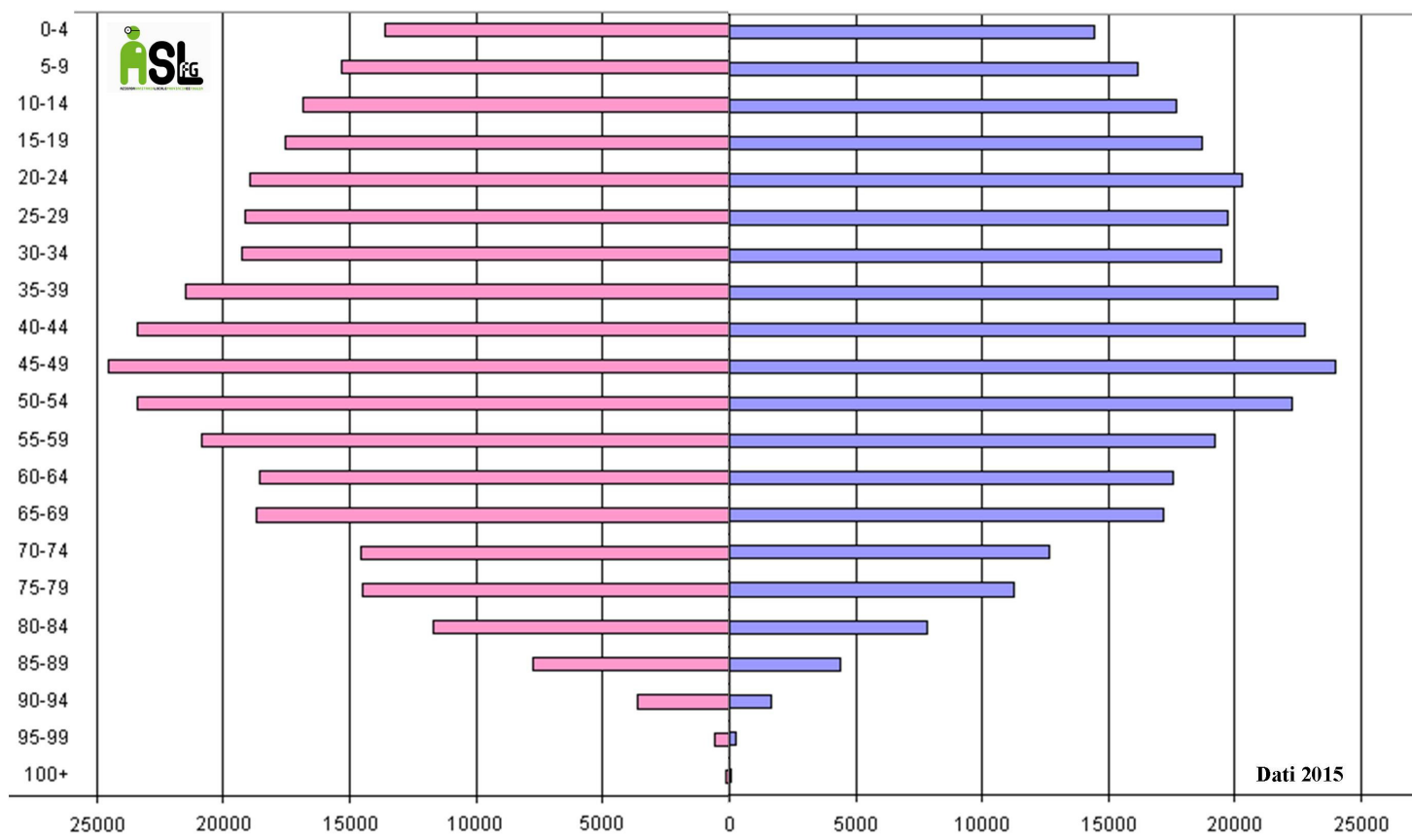
PRIMA GIORNATA NAZIONALE DELLA SALUTE DELLA DONNA

22.04.2016

S. Di Gennaro, M. Garrubba, A. Latino, R. Pedale, R. Sammarco, M.T. Vaccaro,
G. Volpicelli e con la collaborazione di M. Tonti, M. Zamboni



ETA' ANZIANA



Ai nostri giorni per l'allungamento della vita media il GRANDE ANZIANO è una **CONDIZIONE AL FEMMINILE**.

1° FATTORE è l'età: il rapporto femmine-maschi, risulta in età adulta via via più elevato a favore delle femmine.

2° FATTORE: stato civile; a 75 anni i vedovi sono il 16%, mentre le vedove sono il 60%.

Questo è un dato molto importante sulle patologie femminile come ansia, depressione, consumo di farmaci e altro.

USO DEI FARMACI NEGLI ANZIANI

- ✓ 2/3 degli anziani assumono regolarmente farmaci.
- ✓ 1/4 degli utilizzatori non vede un medico da un anno.
- ✓ 1/3 di tutte le prescrizioni dei farmaci sono per gli anziani.

NON ADERENZA ALLA TERAPIA

Fattori di rischio:

- ✓ numero di farmaci;
- ✓ complessità e frequenza delle assunzioni;
- ✓ costo;
- ✓ effetti collaterali;
- ✓ confusione con i nomi;
- ✓ difficoltà ad aprire i blister;
- ✓ via di somministrazione;
- ✓ poca informazione.



IL FARMACO GIUSTO, AL MOMENTO GIUSTO, NEL MODO GIUSTO!



- ✓ Rispetto a cinquant'anni fa la medicina ha fatto enormi progressi: ci sono farmaci efficaci per la maggior parte delle malattie comuni.
- ✓ **I farmaci devono, però, essere utilizzati esclusivamente quando esiste un reale bisogno.**
- ✓ Quando il medico prescrive dei farmaci INDICA LA POSOLOGIA, cioè la quantità di farmaco da assumere ogni giorno, gli orari in cui è meglio assumerlo e le modalità (se a stomaco pieno o vuoto, ecc...).
- ✓ Si tratta di dati importantissimi che devono sempre essere rispettati perché **un errore può rendere la cura inefficace o meno efficace, se non addirittura pericolosa per la salute.**
- ✓ Ogni farmaco che assumiamo ha degli effetti curativi positivi e degli **effetti collaterali più o meno gravi a seconda delle modalità di assunzione e di chi assume il farmaco** (un giovane, un bambino, un anziano, un malato di fegato o di rene, una persona che prende già tanti altri farmaci che possono interferire, ecc...).

GOCCE DI MEMORIA

La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea



- ✓ La Salute è un bene prezioso che devi tutelare fin dall'infanzia.
- ✓ Svolgi attività creative.
- ✓ Il lavoro è importante, ma non trascurare le relazioni personali e sociali.
- ✓ Ricordati che anche la vita degli anziani è bella, se si Ama e se si è Amati.
- ✓ Segui un tuo progetto di vita.
- ✓ Considera l'anzianità un normale periodo della vita.



- ✓ Mangia equilibrato e mantieni un peso ideale.
- ✓ Pratica attività fisica proporzionata.
- ✓ Non fumare e bevi moderatamente il vino.
- ✓ Rispetta il sonno: è un alleato.
- ✓ Affronta la vita con ottimismo.
- ✓ Frequenta parenti ed amici di tutte le età.
- ✓ Parla con il tuo medico di fiducia.
- ✓ Non chiudere la giornata senza aver appreso o fatto qualcosa di nuovo.



LE BUONE ABITUDINI

- ✓ **PORTA SEMPRE CON TE I FARMACI CHE ASSUMI**, anche prodotti acquistati in erboristeria e/o integratori: lo sapevi che il succo di pompelmo può interferire con molti farmaci?
- ✓ Quando vai in visita da un MEDICO SPECIALISTA, porta sempre con Te tutti i farmaci che assumi, anche prodotti acquistati in erboristeria e/o integratori: così il consiglio terapeutico sarà appropriato!
- ✓ **NON ASSUMERE FARMACI DEI QUALI ASCOLTI LA PUBBLICITÀ**: prima chiedi SEMPRE al tuo Medico Curante!

