

SENIOR ITALIA  
FEDERANZIANI



**Sintesi dei lavori dei Dipartimenti  
VII Congresso Corte di Giustizia Popolare per il Diritto alla Salute  
(Rimini, 30 novembre – 2 dicembre 2018)  
Prof. Vincenzo Mirone**

Ipertensione  
Respiratorio  
Incontinenza  
Urologia  
Audiologia  
Psichiatria  
Dermatologia  
Diabetologia  
Parodontologia  
Etica e Tecnologia della Prevenzione  
Fibrillazione Atriale  
Fragilità Ossea  
Medicina Generale e del Territorio  
Oftalmologia  
Oncologia  
Patologie Valvolari  
Reumatologia  
Telemonitoraggio e Telemedicina



# Indicazioni generali

- Smetti di fumare
- Esegui attività fisica regolarmente
- Non ingrassare
- Segui un'alimentazione corretta e non abusare di alcolici
- Mantieni e promuovi rapporti affettivi e sociali appaganti ed esercita la memoria ed il pensiero
- Chiedi a qualcuno se russi
- Esponiti in modo sicuro alla luce solare
- Misura periodicamente la pressione arteriosa
- Aderisci agli screening proposti
- Sottoponiti a visite di controllo
- Assumi scrupolosamente e regolarmente le terapie prescritte.
- In caso di mancanza di efficacia o di effetti collaterali non sospendere autonomamente la terapia ma rivolgiti al tuo Medico curante o al tuo Farmacista.



0



30



1



5



# Manifesto Audiologia:

1. Evita l'esposizione a suoni di forte intensità.
2. Adotta idonei dispositivi di protezione uditiva.
3. Non ignorare ed avere vergogna di comunicare al tuo Medico curante i seguenti sintomi:  
difficoltà ad ascoltare la televisione o il telefono, necessità di far ripetere le parole, difficoltà a partecipare ad una conversazione, necessità di assumere particolari posizioni per avere un miglior ascolto, tendenza ad evitare ambienti molto rumorosi, ristoranti e luoghi di ritrovo, percezione di fischi e ronzii.
4. Effettuare un controllo dell'udito in caso di percepita variazione.

# Manifesto Dermatologia:

1. Non ustionarti alla luce del sole
2. Le creme di protezione solare sono tutte efficaci, ma ricordati di applicarle ogni 3 ore
3. La detersione è importante, ma rispetta l'integrità della tua pelle
4. Idrata la tua pelle
5. In caso di formazione di crosticine che cadono e si riformano rivolgiti al tuo Medico curante.
6. Controlla i tuoi nei e fai particolare attenzione alle variazioni di forma, dimensioni e colore.

# Manifesto Diabetologia:

1. In presenza dei seguenti sintomi rivolgiti al tuo Medico curante: aumento della sete, aumento della quantità di urina, aumento del senso di fame, disturbi della sfera sessuale, formicolii e perdite di sensibilità.

# Manifesto Fibrillazione Atriale:

1. In presenza dei seguenti sintomi rivolgiti al tuo Medico curante: affanno, dolore toracico
2. Scegli con il tuo medico la terapia anticoagulante più appropriata
3. Non interrompere l'assunzione del farmaco senza parlarne prima con il tuo medico perché rischi di andare incontro ad un ictus o ad altre gravi complicanze



# Manifesto Fragilità Ossea:

1. Previene le cadute: non cambiare la disposizione dei mobili in casa, fai attenzione ai tappeti, utilizza le superfici antiscivolo, fai attenzione alle scale, illumina adeguatamente la tua casa.
2. Una frattura ossea può facilitare l'insorgenza di altre fratture: approfondisci lo stato di fragilità ossea ed attieniti scrupolosamente alle terapie prescritte.
3. Discuti con il Medico curante l'opportunità di eseguire una Mineralometria Ossea Computerizzata.

# Manifesto Incontinenza:

1. In caso di comparsa dei seguenti sintomi rivolgiti al tuo Medico curante: urgenza di urinare o defecare, piccole perdite durante gli sforzi, difficoltà a trattenere i gas.
2. Supera la vergogna di parlare di questi argomenti e recati prontamente dal tuo Medico curante.
3. Il pannolone non è la tua cura!

# Manifesto Ipertensione:

1. Stai attento, l'ipertensione è un killer silenzioso. Chiedi al tuo medico di misurare la pressione.
2. Impara a misurare autonomamente la Pressione Arteriosa
3. Misura la pressione **ESCLUSIVAMENTE** al braccio con bracciale aderente, posizionato due dita sopra la piega del gomito. Siedi in maniera confortevole senza incrociare le gambe. Inizia la misurazione dopo almeno 20-30 minuti di riposo.

# Manifesto Oftalmologia:

1. Esegui un autotest della visione coprendo uno dei due occhi alternativamente
2. Fare delle pause durante l'uso del computer e dei dispositivi elettronici
3. Esegui la vaccinazione per l'herpes zoster
4. In caso di insorgenza dei seguenti sintomi rivolgiti al tuo Medico curante: sensazione di corpo estraneo, bruciore, prurito, lacrimazione, difficoltà ad aprire gli occhi al mattino, nel guardare televisione, computer, telefono cellulare, differenza della vista tra i due occhi con deformazione delle immagini.

# Manifesto Oncologia:

1. In presenza dei seguenti sintomi rivolgiti al tuo medico curante: perdite di sangue anomale, stitichezza o diarrea che non passano, insorgenza di anomalie della mammella, perdita di peso o stanchezza non volontarie, tosse persistente nel tempo.
2. Assumi correttamente la terapia antitumorale orale prescritta e con te condivisa: è per il tuo bene
3. Se hai avuto un tumore, ricorda di seguire uno stile di vita sano

# Manifesto Patologie Valvolari:

1. In presenza dei seguenti sintomi rivolgiti quanto prima al tuo medico curante: stanchezza, fame d'aria, gambe gonfie, aumento ingiustificato del peso, palpitazioni/batticuore, insonnia, dolore toracico, svenimenti.

# Manifesto Parodontologia:

1. Lava i denti e gengive per almeno quattro minuti. Preferire l'uso dello spazzolino elettrico e pulisci gli spazi interdentali con il filo interdentale o gli scovolini.
2. Esegui un adeguata pulizia anche delle protesi dentali.
3. In caso di gengive sanguinanti o arrossate, alito cattivo, rivolgiti al tuo dentista per un esame parodontale e fai un controllo della glicemia.

# Manifesto Psichiatria:

1. In presenza dei seguenti sintomi rivolgiti al tuo Medico curante: perdita di piacere ed interesse per le attività della vita quotidiana, ritiro sociale, stanchezza senza motivo, alterazione dell'appetito, sonno non ristoratore, difficoltà di concentrazione, attenzione e memoria, minore efficienza nell'affrontare le attività usuali, difficoltà ad adattarsi alle novità.
2. Non vergognarti di dire che «qualcosa non va»!



# Manifesto Respiratorio:

1. In caso di comparsa dei seguenti sintomi rivolgiti al tuo Medico curante: russare; tossire per più di 2 settimane o sentire mancanza di fiato.
2. Vaccinati contro l' influenza e la polmonite.

# Manifesto Reumatologia

1. In presenza dei seguenti sintomi rivolgiti al tuo Medico curante :

- Dolori notturni e mattutini invalidanti alle spalle, al collo ed alle anche ad esordio brusco.
- Stanchezza, febbricola, malessere
- Intensa cefalea, soprattutto alle tempie.
- Dolore alla masticazione.

# Manifesto Urologia:

1. In caso di comparsa dei seguenti sintomi rivolgiti al tuo Medico curante: sangue nelle urine, aumento del numero di volte in cui vai in bagno, difficoltà ad urinare, dolore al fianco.
2. Non aver paura dell'esplorazione rettale!!

## L'importanza della tecnologia

1. Le tecnologie, se correttamente utilizzate ed adeguatamente diffuse possono aiutare il senior nel percorso di diagnosi precoce, monitoraggio della terapia ed aderenza alla stessa.
2. E' importante tuttavia ricordare che le tecnologie non sostituiscono la corretta informazione medica.

# I Numeri di Senior Care 2018

ETA' MEDIA DEI PAZIENTI NEL 2018: **68,61**

TOMOGRFIA OTTICA COMPUTERIZZATA (OCT) :**486**

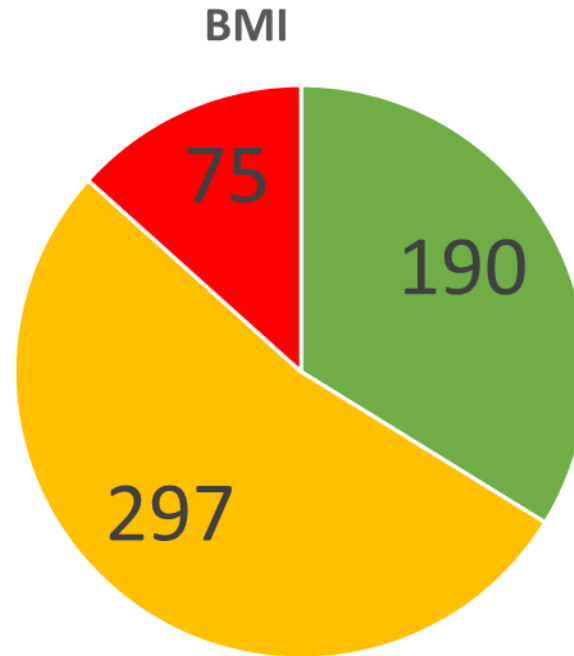
DENSITOMETRIA OSSEA:**75**

VALUTAZIONE DELLA SALUTE RESPIRATORIA E SPIROMETRIE: **304**

ECG:**87**

Dati alle 19.00 del 1/12/18

## Valutazione Body Mass Index

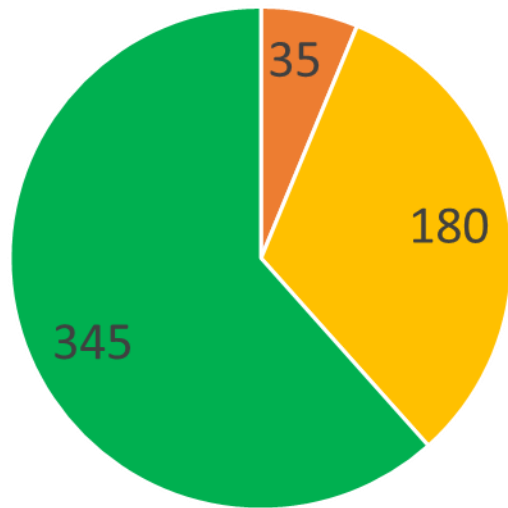


**66% (2/3) degli screenati  
è in sovrappeso**

■ INFERIORE a 24,9 ■ TRA 24,9 e 30,9 ■ MAGGIORE di 30,9

# FUMATORI E IPERTENSIONE

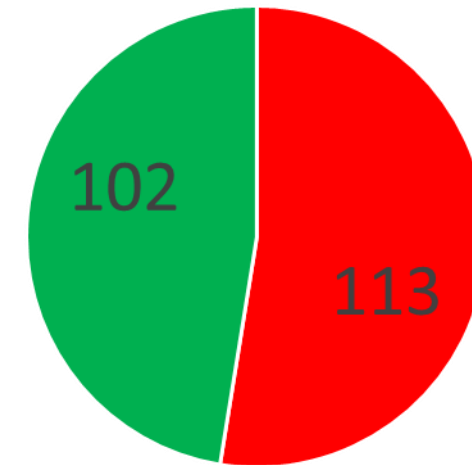
STATISTICHE FUMATORI 2018



■ FUMATORE ■ EX FUMATORE ■ NO

**Oltre la metà dei fumatori o ex fumatori è iperteso**

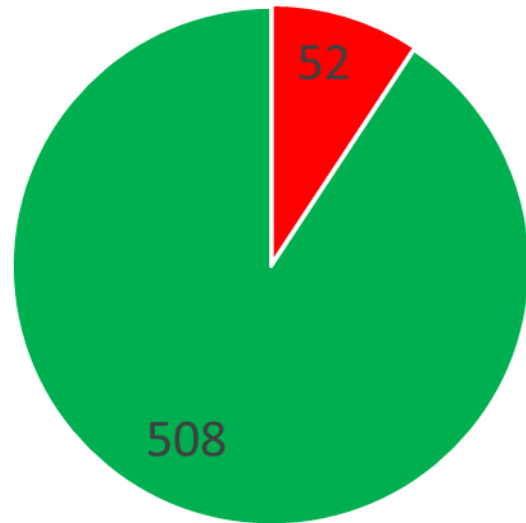
INCIDENZA IPERTENSIONE TRA FUMATORI ED EX FUMATORI



■ ipertensione ■ NO

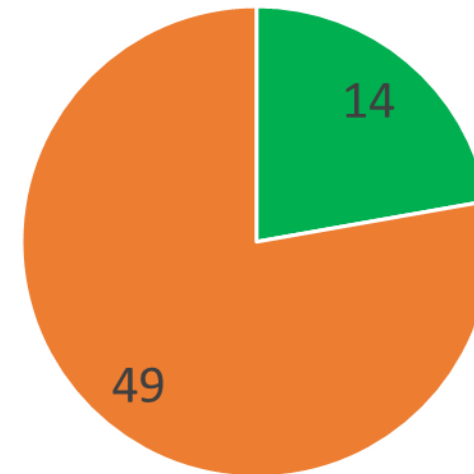
# FIBRILLAZIONE ATRIALE e ECG

FIBRILLAZIONE ATRIALE



■ FIBRILLAZIONE ATRIALE ■ NO

DI QUESTI QUANTI HANNO FATTO UN  
ECG NELL'ULTIMO ANNO?



■ SI ■ NO



***Cerca sempre di volerti bene e aver cura di te:  
sei la persona più cara per te  
...e per chi ti vuole bene***

SENIOR ITALIA  
FEDERANZIANI