

CONSIGLI PER SVOLGERE L' ATTIVITA' FISICA IN SICUREZZA



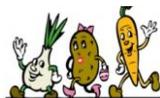
Abbigliamento comodo e adatto, scarpe chiuse e ben allacciate per evitare le cadute.



Evitare di uscire se fa troppo caldo, o troppo freddo riducendo il rischio di malori.



Evitare di svolgere attività fisica subito dopo i pasti, o a digiuno.



Dopo l'attività fisica ricordarsi di bere per reintegrare i liquidi persi.



E' consigliato l'utilizzo di dispositivi con GPS (telefono e apparecchi geolocalizzatori) se si decide di fare attività fisica da soli ed in luoghi isolati!



**Circa 3,2 milioni di
persone muoiono ogni
anno a causa
dell'inattività fisica.**

**NON IMPORTA LA VELOCITA',
NON IMPORTA COSA FAI
IMPORTA SOLO CHE LO FAI ...**

COSA ?

MUOVERSI!!!

Idea



Hai mai pensato di partecipare ad un gruppo di cammino?



DAPSS
Direzione Assistenziale
Professioni Sanitarie e Sociali

**ATTIVITA' FISICA
E SALUTE:
UN'ALLEANZA
SENZA ETA'**



*A cura degli infermieri Case Manager
dell'ASST Sette Laghi*

COS'E' L'ATTIVITA' FISICA?

L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) definisce l'attività fisica come: qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico. In questa definizione rientrano le attività sportive e i **semplici movimenti quotidiani**.

Benefici dell' attività fisica

- Prevenzione delle malattie cardiovascolari: riduzione dei valori della pressione arteriosa e del colesterolo.



- Tutela della funzione cerebrale: protezione del sistema nervoso e riduzione dello stress.

- Effetto positivo sulla funzione immunitaria: riduzione del rischio di infezioni delle vie aeree.

- Miglioramento dell'agilità dell'equilibrio.



- Miglioramento della qualità del sonno.



- Attività di prevenzione e trattamento del sovrappeso.

- Riduzione del rischio delle più diffuse malattie croniche



- Benessere psicologico.



FARE ATTIVITA' FISICA NEGLI ANZIANI:

Prolunga l'autosufficienza negli anni



Riduce il rischio di cadute

Aumenta l'autostima



Consente di continuare a dare il proprio contributo alla società

Impedisce l'isolamento sociale



ATTIVITA' FISICA NEGLI ANZIANI è

ANCHE:

Attività svolta nel tempo libero (ballo, svago)



Attività lavorativa



Attività domestiche

Spostamenti



Attività volontarie e ricreative



RICORDA !!!

Molteplici sono i benefici che può dare una vita in movimento: muoversi è un modo per prendersi cura di sé e per migliorare la qualità della propria vita.



PIRAMIDE DEL MOVIMENTO

