



Alberto Gimari

Allungare la vita e
migliorare la sua qualità

La vecchiaia come alleata

SQUILIBRIO DEL SISTEMA SOCIO - SANITARIO

**LA LUNGHEZZA DELLA VITA (SANITARIO)
DIPENDE DA NOI E MOLTO DAL SISTEMA IN
CUI VIVIAMO**

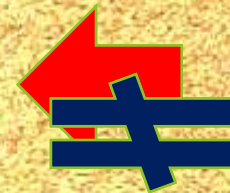
**LA QUALITA' (SOCIO) INVECE DIPENDE
QUASI ESCLUSIVAMENTE DA NOI**

Il concetto di causa ed effetto dei fenomeni

CAUSA



**EFFETTO
RISULTATO**



Per
cambiare le
cose non si
può agire
sugli effetti,
ma solo
sulle cause



Il concetto di causa ed effetto

CAUSE O FATTORI K
(non dipendono da noi)

CAUSE O FATTORI V
(dipendono da noi)

30-35 %

65-70%

**LUNGHEZZA E QUALITA' DELLA NOSTRA
VITA**



Cause o fattori che NON dipendono da noi

FATTORI GENETICI

Sono il regalo dei nostri genitori

AMBIENTE

E' il luogo dove siamo nati e cresciuti

SITUAZIONE ECONOMICA

E' il grado di ricchezza della regione in cui viviamo e nostro personale

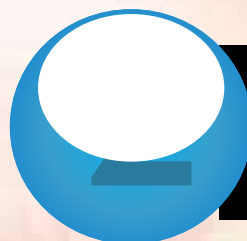
ISTRUZIONE

E' il grado di istruzione e conoscenze

Prima di procedere alcune cose da sapere



DAL 1840 AD OGGI LA VITA SI ALLUNGA DI CIRCA 3 MESI OGNI ANNO




NEL 2050 LA VITA MEDIA SARA' DI 90 ANNI



NEL 2100 SARA' DI 100 ANNI

OGGI LA VITA MEDIA E' DI 85 ANNI PER LA DONNA E DI 80 PER GLI UOMINI

Aspettativa di vita a 65 anni...



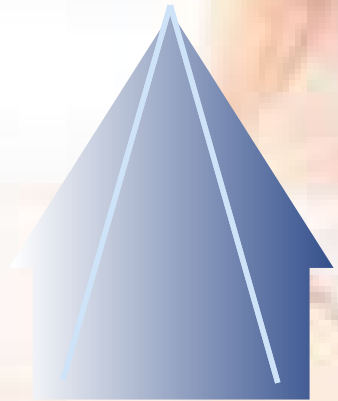
UOMINI
19 anni



DONNE
22 anni

Rispetto al 1970 si vive 10
anni in più

Aspettativa di vita a 65 anni



L'aspettativa di vita può
**RADDOPPIARE CON STILI DI
VITA ADEGUATI**

Ci rimangono 20 anni



L'aspettativa di vita può
**DIMEZZARSI CON STILI DI
VITA NON ADEGUATI**



Quelle viste sono medie. Ma ognuno di noi che aspettative di vita ha? Quanti anni mi rimangono da vivere?

Come indicato dipende dal nostro stile di vita passato, ma soprattutto dai nostri comportamenti attuali

E quali sono i miei comportamenti attuali?

Soprattutto come faccio a sapere se il mio stile di vita è giusto?



Non facciamo gli ingenui. Noi in linea di massima già sappiamo quali sono i comportamenti giusti

Il problema è che... non li adottiamo

Di solito siamo bravissimi ad inventarci delle scuse. Sapete quale è la dieta più diffusa?

Quella del giorno dopo

ATTEGGIAMENTI



ATTIVITA' FISICA



RELAZIONI SOCIALI



ALIMENTAZIONE



CURA E PREVENZIONE SALUTE



LUNGHEZZA E QUALITA' DELLA NOSTRA VITA

COSA SONO GLI ATTEGGIAMENTI

**E' IL NOSTRO MODO DI PERCEPirci E DI PENSARE A
COME SIAMO → DETERMINA LA NOSTRA
MODALITA' DI RAPPORTARCI CON IL MONDO ESTERNO**

**SPESSO NON SIAMO RESPONSABILI DELLE
COSE CHE CI ACCADONO**

**SIAMO INVECE RESPONSABILI DELLA
NOSTRA REAZIONE A TALI EVENTI**

AREA DEGLI ATTEGGIAMENTI

VUOLE VIVERE DI PIU'

SORRIDE

VIVE NEL PRESENTE E NON NEL PASSATO

HA TANTE COSE DA FARE

E' TENDENZIALMENTE POSITIVO

E' PROATTIVO

HA UNO O PIU' HOBBY

NON SI CONCENTRA SOLO SU SE STESSO

E' UTILE A QUALCUNO, SI DONA

USA IL COMPUTER E INTERNET

SCRIVE

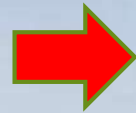
CURA IL SUO ASPETTO ESTETICO

ATTIVITA' FISICA



IL BENEFICIO DELLA ATTIVITA' FISICA E' INTUITIVA E NON AVREBBE BISOGNO DI SPIEGAZIONE

2 TIPI DI BENEFICI



IMPORTANTI E PERSONALMENTE VERIFICABILI : EFFICIENZA FISICA, CI SI SENTE MEGLIO



ANCORA PIU' IMPORTANTI MA INVISIBILI: SONO I BENEFICI SULLA SALUTE

ATTIVITA' FISICA

CAMMINA A PASSO VELOCE ALMENO 10 MINUTI AL GIORNO

FREQUENTA UNA PALESTRA

FA UN POCHINO DI GINNASTICA APPENA ALZATO

UTILIZZA LA VITA COME SCUSA PER FARE GINNASTICA

FA UNO SPORT MA NON AGONISTICO

AL RISVEGLIO ANCORA A LETTO FA DEI LUNGHI STIRAMENTI

FA LUNGHI RESPIRI CON LA PANCIA

CURA I NIPOTINI

AREA DELLA RELAZIONE



**COSI' COME IL
CIBO E' IL PASTO
PER IL CORPO,**

**LA RELAZIONE E'
IL PASTO DELLO
SPIRITO**

**SENZA PASTO, IN ENTRAMI I CASI SI
MUORE, COMUNQUE SI VIVE MALE**

AREA DELLA RELAZIONE



LA STORIA DELLE POVERE SCIMIETTE

IMPARA A COMUNICARE (PARLARE ED ASCOLTARE)

AVENDO POCHE RELAZIONI E' CAPACE DI SVILUPPARNE DI NUOVE

SI IMPEGNA NEL VOLONTARIATO

SALUTA PER PRIMO

FREQUENTA LUOGHI DI SOCIALIZZAZIONE

NON SI CONCENTRA SU UNA UNICA PERSONA

HA RAPPORTI DI BUON VICINATO

NON VIVE SOLO

ACCUDISCE UN ANIMALE

AREA DELLA ALIMENTAZIONE E DELLA NUTRIZIONE



LA STORIA DELL' APE REGINA

Area della alimentazione e della nutrizione



E' NEL GIUSTO PESO, MEGLIO TROPPO MAGRI CHE OBESI (STATISTICA)

NON FUMA

NON ABUSA CON L'ALCOOL

MANGIA MOLTO LENTAMENTE E MASTICA MOLTO IL CIBO

BEVE ALMENO UN LITRO D'ACQUA FUORI PASTO

MANGIA CARNE E SALUMI MASSIMO 3 VOLTE ALLA SETTIMANA

EVITA FRITTI, GRASSI E DOLCI

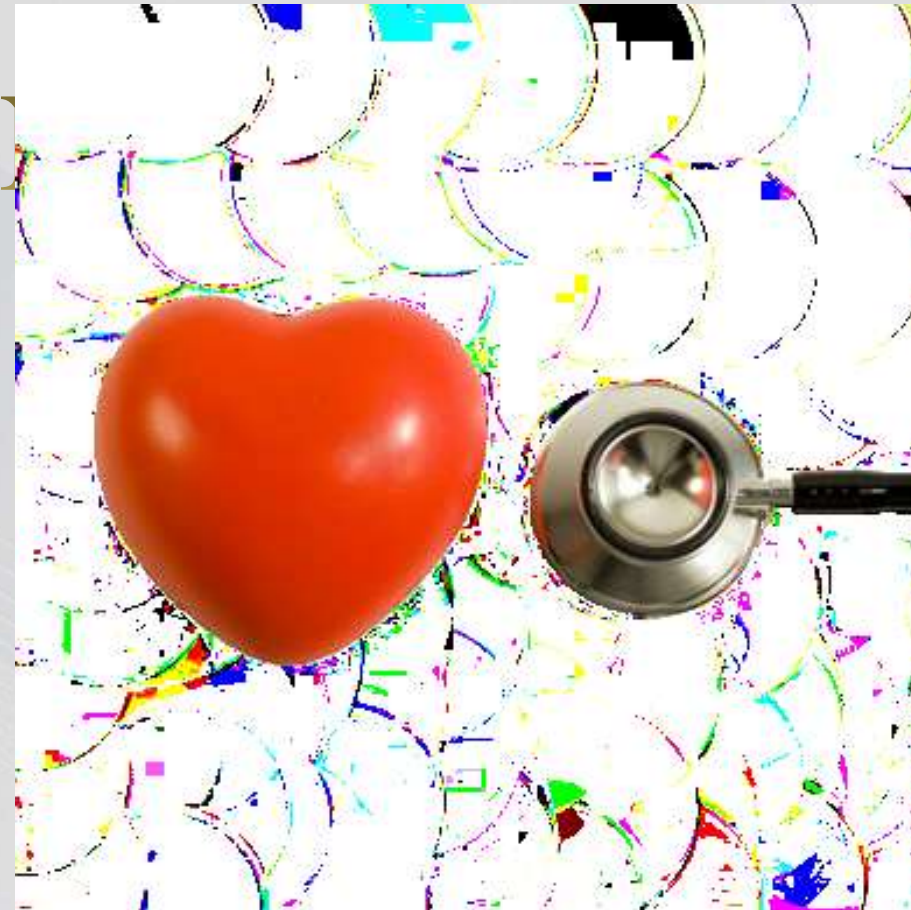
EVITA CIBI ELABORATI

USA BIO

MANGIA VERDURA E FRUTTA IN TUTTI I PASTI (5)

UNA VOLTA AL MESE FA TUTTO IL CONTRARIO

CURA E GESTIONE DELLA SALUTE



ESISTE UN KIT DI SOPRAVVIVENZA ?

SI, ESISTE MA COSTA MOLTO

KIT DI SOPRAVVIVENZA

Programma di gestione consapevole della propria salute in una ottica di prevenzione.

**SE NON PRENDIAMO IN MANO IL DESTINO DELLA
NOSTRA SALUTE NESSUN ALTRO LO FARA' PER NOI**

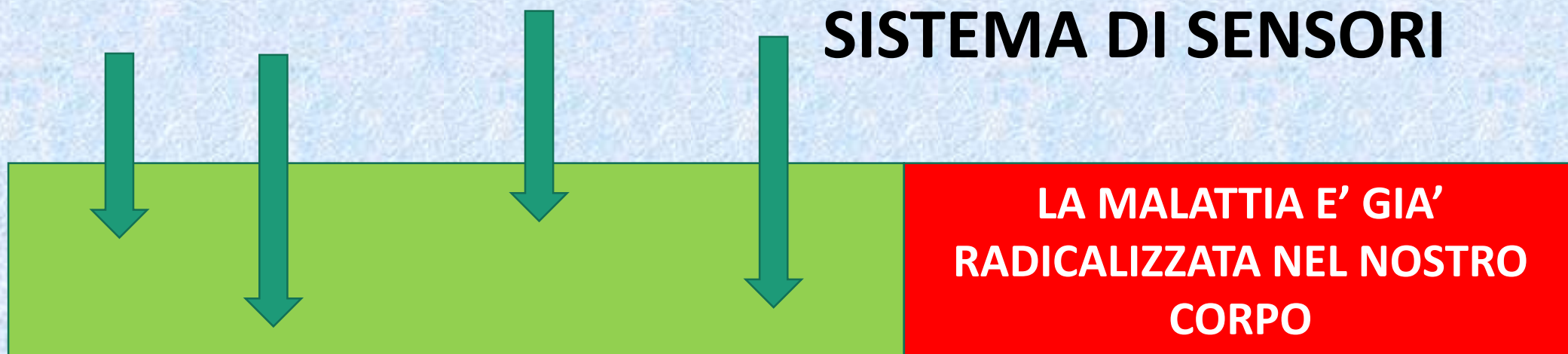
**PRIMA DI TUTTO RIVEDETE IL VOSTRO RAPPORTO CON IL
MEDICO DI BASE. SVILUPPATELO IN UNA OTTICA DI MAGGIORE
COLLABORAZIONE. AIUTIAMOLO A PRENDERSI PIU' CURA DI NOI**

LOGICA DELLA PREVENZIONE

Periodo di latenza,
assenza di sintomi

Manifestazione sintomi

SISTEMA DI SENSORI



LA MALATTIA E' GIA'
RADICALIZZATA NEL NOSTRO
CORPO

X Insorgenza biologica della malattia

Trascorrere del tempo

COSA E'IL SISTEMA DI SENSORI ?

E' UN SISTEMA DI ESAMI DI PREVENZIONE CHE SI DEVONO FARE QUANDO SI STA BENE

(QUANDO SI STA MALE O C'E UNA PATOLOGIA IN CORSO SI DEVE OVVIAMENTE SEGUIRE L'ITER INDICATO DAL MEDICO)

**1 – ESAMI DI
LABORATORIO**

**2 – ESAMI DI
COLLABORAZIONE**

ESAMI DI LABORATORIO	COSA MISURA, PERCHE' E' IMPORTANTE	FREQUENZA
ESAMI DEL SANGUE	<p>Creatinina misura stato di funzionamento dei reni</p> <p>Azotemia misura stato di funzionamento dei reni</p> <p>Glicemia per diagnosi diabete e malattie cardiovascolari</p> <p>Emocromo per presenza di piastrine e globuli rossi e bianchi</p> <p>Uricemia misura la quantità di acido urico nel sangue</p> <p>Potassiemia misura il livello di potassio</p> <p>Transaminasi valuta il funzionamento del fegato (AST-ALT)</p> <p>Colesterolo valuta la bontà del sistema circolatorio (TOT-HDL)</p> <p>Trigliceridi valuta la bontà del sistema circolatorio</p> <p>Gamma GT misura lo stato di funzionamento del fegato</p> <p>Elettroforesi analizza la presenza di proteine importanti nel sangue</p> <p>PSA (M) individua possibili tumori alla prostata (TOT- FREE)</p> <p>TSH utile per la valutazione della tiroide</p>	1-3 Anni
ESAME URINE	Esami standard. Esame molto ricco di informazioni in generale	1-3 Anni
ESAME FECI	Per individuare eventuale sangue nelle feci e quindi diagnosticare precocemente tumori intestinali	1-3 Anni

ESAMI DI COLLABORAZIONE

COSA MISURA, PERCHE' E' IMPORTANTE

FREQUENZA

PAP TEST (F)	Per valutare anomalie al collo dell'utero	1-3 anni
MAMMOGRAFI A (F)	Per identificare l'eventuale insorgenza di tumore alla mammella	1-3 anni
ELETTROCARDIO GRAMMA	Per valutare il funzionamento del cuore (con visita cardiologica)	2-4 anni
VISITA DERMATOLOGI CA	Per valutare l'eventuale formazione di cancro della pelle	2-4 anni
VISITA OCULISTICA	Per valutare l'eventuale insorgenza di patologia agli occhi	4-6 anni

ESAMI DI COLLABORAZIONE

COSA MISURA, PERCHE' E' IMPORTANTE

FREQUENZA

SPIROMETRIA	Per valutare la funzionalità dei polmoni	3-5 anni
ECOGRAFIA ADDOME	Per valutare funzionamento reni, fegato, milza, aorta, pancreas, vescica, utero e annessi (F)	3-5 anni
ECOCOLOR DOPLER	Per valutare carotidi ed arterie arti inferiori	3-5 anni
RADIOGRAFIA TORACE	Per valutare eventuali lesioni polmonari	5-8 anni

B - ESAMI «PERSONALI»

(da concordare assolutamente con il medico curante)

TIPO DI CONTROLLO	COSA MISURA, PERCHE' E' IMPORTANTE	FREQUENZA

Come programmare gli esami ?

UN CONSIGLIO PRATICO

QUANDO ANDATE VERSO IL MESE DI NOVEMBRE DAL VOSTRO MEDICO PER FARVI FARE LA VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE, FATEVI FARE UN ESAME OBIETTIVO E MOSTRATEGLI IL VOSTRO DIARIO MEDICO

IN QUEL MOMENTO FATE LA PROGRAMMAZIONE DEGLI ESAMI DA FARE PER L'ANNO SUCCESSIVO E FATEVELI PRESCRIVERE

**NB – Negli esami da fare non è stato indicato il
« KILLER SILENTE »**

E' IL CONTROLLO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA CHE VA FATTA CON RIGORE. FATEVELA SPIEGARE DAL MEDICO COME

PROGRAMMA DEGLI ESAMI

2016				2017				2018				2019				2020			
1 TRIM	2 TRIM	3 TRIM	4 TRIM	1 TRIM	2 TRIM	3 TRIM	4 TRIM	1 TRIM	2 TRIM	3 TRIM	4 TRIM	1 TRIM	2 TRIM	3 TRIM	4 TRIM	1 TRIM	2 TRIM	3 TRIM	4 TRIM

ESAME DEL SANGUE																				
ESAME DELLE URINE																				
ESAME DELLE FECI																				
PAP TEST																				
MAMMOGRAFIA																				
ELETTROCARDIOGRAMMA																				
ESAME DERMATOLOGICO																				
ESAME OCULISTICO																				
SPIROMETRIA																				
ECOGRAFIA ADDOME																				
ECOCOLOR DOPLER																				
RADIOGRAFIA TORACE																				

CARTELLA CLINICA

Vi siete mai chiesti perché in ospedale esiste una nostra cartella clinica? Perché è utile, fondamentale. E perché non ce l'abbiamo a casa?

In teoria la cartella clinica contiene la storia della salute della nostra vita. Per il passato pazienza, ma facciamola ora e vedrete che sarà ancora molto utile. **Facciamola fare ai nostri figli per i nipotini**

PROGRAMMA DEGLI ESAMI

IL DIARIO MEDICO

I RISULTATI DEGLI ESAMI DIVISI PER ANNO

IL MIO DIARIO MEDICO ANNO:

DATA

DESCRIZIONE DEGLI EVENTI CHE MI SEMBRANO SIGNIFICATIVI

DATA	DESCRIZIONE DEGLI EVENTI CHE MI SEMBRANO SIGNIFICATIVI

**ED IN CHIUSURA UNA COSA CHE NON
VI DISPIACERA'**

**Buono da esibire al Padreterno per
5 anni di vita supplementare**

uniter.padreterno@tiscali.it codice segreto ____

**Ma attenzione! Solo per chi applicherà con
disciplina gli insegnamenti illustrati. Con il
Padreterno non si può fare i furbi**