

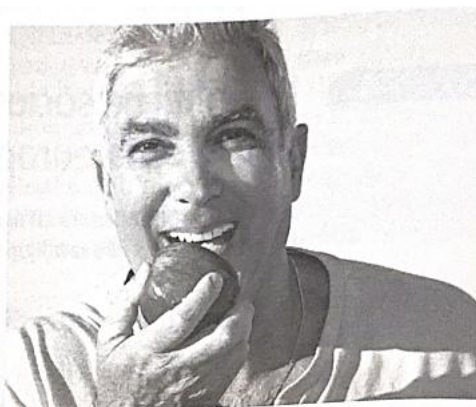
Realizza un progetto a sostegno e tutela della persona anziana.

Immagina di essere un operatore in una struttura per anziani e di dover creare un progetto semplice e chiaro per convincere gli utenti a seguire il tuo “decalogo” per un invecchiamento sano. Per svolgere l’esercitazione, prima consulta su internet documentazioni recenti sulla salute dell’anziano e sulle buone pratiche per un invecchiamento attivo e di qualità.

Il Libro Bianco 2012 *“La salute dell’anziano e l’invecchiamento in buona salute. Stato di salute, opportunità e qualità dell’assistenza nelle Regioni italiane”* e il Decalogo *“Healthy Ageing. Dieci regole per invecchiare in buona salute”* rappresentano un significativo contributo conoscitivo e divulgativo per documentarsi sull’attuale situazione degli anziani in Italia e per realizzare gli scopi dell’Anno europeo dell’invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni.

Nel Decalogo, in particolare, si enunciano un insieme di raccomandazioni, elaborate da un team di esperti sulla base di solide evidenze, come guida di buone pratiche e stili di vita salutari per la vita di ogni giorno. Tali regole partono dal presupposto che la prevenzione delle malattie croniche (in tutte le sue forme: primaria secondaria e terziaria) vada realizzata lungo tutto il corso della vita. La prevenzione insieme a un approccio integrato alla cura quando essa si rende necessaria rappresentano elementi essenziali della strategia volta ad aumentare gli anni di vita in buona salute dei cittadini europei e italiani.

Le 10 regole per invecchiare in buona salute, stilate dagli esperti possono apparire semplici indicazioni di buon senso. Per esempio, si danno indicazioni sulla cucina come “arte della salute” raccomandando l’assunzione di cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, ricche di antiossidanti, vere e proprie sostanze utili a prevenire la formazione di neoplasie. Oppure si raccomanda di praticare quotidianamente l’attività fisica che, oltre a mantenere il corpo sano ed efficiente risulta utile anche a scaricare lo stress provocato dalla frenetica vita quotidiana e da ritmi lavorativi sempre più pressanti. E così per altre indicazioni come quella di non fumare e di ridurre l’uso di alcolici.



■ Mangiare frutta e verdura aiuta a prevenire la formazione di neoplasie.

Il documento, tuttavia, non costituisce una semplice elencazione di regole. Della bontà di ognuna di esse si fornisce un’adeguata documentazione dei benefici che se ne possono trarre e un’articolata descrizione della loro applicazione nella vita quotidiana.

Il Libro Bianco dal sottotitolo indicativo di *Stato di salute, opportunità e qualità dell’assistenza nelle Regioni italiane* cerca di analizzare in maniera uniforme e aggiornata la molteplicità di tematiche che gravitano attorno alla salute e all’assistenza degli anziani. Accanto a questo primo intento si affianca la prospettiva di trovare modalità nuove per incrementare e valorizzare sia “in ingresso” (promuovendo stili di vita e comportamenti, oltre che applicando in maniera appropriata le tecniche di diagnosi e trattamento precoce), che “in permanenza” la quota rilevante della popolazione che rientra nella fascia degli anziani.