



# La fabbrica del volontariato sociale

Il progetto è stato finanziato dai Centri di Servizio per il Volontariato del Lazio

"Chi dona il suo tempo agli altri  
vive in stereo"  
(Cit. Alda Merini)

## sos **SORRISI**



VOLO  
NTAR  
IATO  
CESV-SPES

Centri di Servizio per il  
Volontariato del Lazio

*Care amiche e cari amici,*

*questa piccola guida racchiude alcuni semplici ma importanti consigli per mantenersi in buona salute a tutte le età. Avere cura di noi, della nostra salute, insieme a tanta voglia di “vivere in salute”, ci deve spingere ogni giorno a compiere le scelte giuste.*

*Dalle **attenzioni al proprio corpo**, con un’adeguata attività fisica e la prevenzione necessaria, **al cibo**, con una dieta sana e equilibrata, **alla vita sociale**, perché stare insieme agli altri e condividere quotidianamente le proprie esperienze è determinante per sentirsi attivi.*

*Alla fine dell’opuscolo troverete anche degli spazi da riempire con i dati più importanti sul vostro stato di salute, preziosi in caso di assistenza e i numeri di telefono da chiamare per le emergenze sanitarie.*

*Insomma un vero e proprio vademecum per tenersi in forma da portare sempre con voi.*

## **ARGOMENTI TRATTATI**

**ESERCIZI PER STIMOLARE LA PERSONA ANZIANA ASSISTITA**

**LA COORDINAZIONE MOTORIA**

**SALUTE E ALIMENTAZIONE**

**DIFFICOLTA' DI DEGLUTIZIONE**

**IGIENE DELLA PERSONA**

**LAVAGGIO A LETTO E IN DOCCIA**

**CASA AMICA**

**SUGGERIMENTI MEDICI**

**NUMERI UTILI.**

## ANZIANI , FARMACI E ATTIVITA' SPORTIVA



L'età cronologica è oggi un indicatore assai poco preciso dell'invecchiamento biologico. Invecchiare, infatti, oggi non è più sinonimo di decadimento, ma è vero il contrario.

Il modo in cui una persona invecchia dipende da diversi fattori tra cui le abitudini di vita, un adeguato sostegno familiare , o anche l'isolamento, il proprio codice genetico.

Uno dei punti ottimali, oggi, per gli anziani è il rapporto di fiducia che costruiscono con il proprio farmacista diventato punto di riferimento, un'alternativa valida alla carenza di medici e, comunque, una fonte autorevole di informazioni sulla salute; la farmacia è considerata un centro sanitario, parte integrante della quotidianità anche per la capillarità del servizio: è facile trovare una farmacia aperta nelle vicinanze ed a tutte le ore di tutti i giorni, domenica compresa.

Nel rapporto con i farmaci è facile trovare negli anziani due atteggiamenti opposti: ci sono i totalmente dipendenti dai farmaci assunti anche per problemi irrilevanti; i contrari ai farmaci che invece pensano che, seppur indispensabile, il farmaco farà più male che bene ed evitano pure i farmaci prescritti.

Naturalmente c'è una via di mezzo: i farmaci assunti nel modo corretto e quando sono veramente necessari curano le malattie, alleviano i sintomi e prevengono le complicazioni. Spesso con l'età aumentano i problemi di salute e si sommano malanni su malanni.

Per le diverse patologie che si accumulano si devono assumere a volte più farmaci ed assumendone di più aumenta il rischio che compaiano più effetti collaterali oltre che di commettere errori nell'ordine stesso dell'assunzione; e poi invecchiando l'organismo si modifica e con lui il modo di reagire all'assunzione di farmaci .E per tanti altri motivi ed ansie vissute, il rapporto dell'anziano con il suo farmacista va sempre più consolidandosi soprattutto nei piccoli paesi perché tutti questi dubbi vengono spesso risolti attraverso un colloquio confidente tra l'anziano e il professionista.

I farmaci assunti correttamente migliorano la qualità della vita e la prolungano anche se, a tutt'oggi, non esistono farmaci che ritardano l'invecchiamento: attraverso la terapia farmacologica si applica un'attività passiva atta a limitare, a ridurre, o curare dolori e disturbi.

Unico sistema per contribuire a combattere i naturali processi fisiologici di invecchiamento è uno stile di vita in cui l'attività fisica o sportiva abbia un ruolo centrale e significativo. Anziani, infatti, con diabete, ipercolesterolemia, ipertensione traggono beneficio dall'attività fisica con rilevanti risultati.

Le regole importanti per un buon approccio all'attività sportiva dell'anziano sono: eseguire controlli medici specifici; alimentarsi adeguatamente e reidratare i liquidi persi; praticare attività sportiva-aerobica; mantenere la regolarità di una frequenza almeno di tre volte a settimana; dormire sufficientemente per recuperare.

Per invecchiare bene e vivere bene la vecchiaia è necessario rispettare le prescrizioni terapeutiche e migliorare lo stile di vita attraverso un'adeguata attività fisica.

***Dott. Anselmo Rotondo***

## NON È MAI TROPPO TARDI...

### MANTIENITI ATTIVO E IN MOVIMENTO!

**PRATICA** con regolarità attività fisica, è utile per il corpo e per la mente.

Scegli l'attività fisica che preferisci, ma se hai o hai avuto qualche malattia importante consulta il tuo medico.

**CAMMINA** ogni giorno a lungo e di buon passo.

**VAI IN BICICLETTA**, pratica il nuoto o la ginnastica e, quando puoi, fallo con altre persone.

### CURA INTERESSI E RELAZIONI!

**MANTIENITI** attivo e renditi utile (in famiglia se hai nipoti, col volontariato o con le iniziative di quartiere,..), la tua esperienza può essere preziosa.

**COLTIVA** gli affetti e la relazione con gli altri e mantieni vivi i tuoi interessi (amicizie, gite, viaggi, cinema, giardinaggio, lettura..).

**NON È VERO** che non puoi imparare cose nuove, più ti mantieni attivo e curioso più ne sarai capace.

**LA SESSUALITÀ** può essere vissuta bene a tutte le età.

Se hai avuto malattie particolari chiedi al tuo medico come comportarti.

**CERCA** di instaurare un rapporto di confidenza e di dialogo con il tuo medico o, in caso di malattia, con lo specialista di riferimento, condividi difficoltà e disagi e chiedi chiarimenti e consigli se ansia, depressione, o riduzione della memoria ti preoccupano.



## NON È MAI TROPPO TARDI

NON È MAI TROPPO TARDI PER  
MIGLIORARE IL TUO STILE DI VITA.

Se smetti di fumare, anche se hai  
sempre fumato, i benefici per la  
tua salute saranno immediati.

Lo stesso vale per l'attività fisica  
e la sana alimentazione:

**INIZIA ANCHE SE NON  
L'HAI MAI FATTO!**



## LA COORDINAZIONE MOTORIA

### **CAMBIAMENTI E POTENZIALITÀ NELLA PERSONA DELLA TERZA ETÀ, SIA SOTTO L'ASPETTO FISILOGICO CHE QUELLO PSICOLOGICO.**

Numerose ricerche evidenziano l'importanza di una costante attività motoria nell'arco della vita dell'essere umano, dalla nascita attraverso il gioco, al mantenimento dell'efficienza psicofisica, fino alla prevenzione del momento degenerativo che inevitabilmente accompagna il passare degli anni. L'invecchiamento è un processo che può essere equilibrato e lento se ci si sente fisicamente efficiente ed attivo.

Si deve però tenere presente nella persona della terza età, dei cambiamenti e delle potenzialità sia sotto l'aspetto fisiologico sia sotto quello psicologico.



#### **L'ASPETTO FISILOGICO**

Per quanto riguarda l'aspetto fisiologico gli aspetti da considerare sono: la forza, il soprappeso, le condizioni cardiovascolari, le condizioni dell'apparato locomotore, l'osteoporosi.

#### **OBIETTIVI DELL'ATTIVITÀ MOTORIA NELLA TERZA ETÀ**

Gli obiettivi dell'attività fisica in un anziano sono:

- Evitare l'isolamento delle persone anziane
- Permettere loro di conservare una buona forma fisica ed autonomia.

Ogni attività fisica nell'anziano di oggi deve essere proporzionata a queste condizioni ed all'età del soggetto; solo così si potrà avere un giovamento.

Uno sport che richiede uno sforzo fisico troppo intenso è deleterio in molti casi, specie negli ultrasessantenni ma se eseguito nell'ambito di un complesso di regole e con gli accertamenti del proprio medico può determinare un buon invecchiamento.

Bastano, infatti, 30 minuti di cammino, di nuoto, di cyclette al giorno per godere dei benefici effetti del movimento.

#### **L'ASPETTO PSICOLOGICO**

La ginnastica, considerando la frequente solitudine e depressione con cui le persone della terza età sono abituate a convivere, può e deve essere vissuta come momento di socializzazione e di comunicazione fondamentale. Spesso la creazione di un gruppo d'allenamento è quindi un elemento fondamentale durante le attività motorie che aiuta per stimolare l'interesse e gli scambi emotivi.

#### **L'IMPORTANZA DEL MEDICO**

Il ruolo del medico è indispensabile per valutare l'impegno e la quantità di esercizi motori da fare in un anziano. Sono importanti le condizioni del cuore, della pressione, i farmaci che vengono usati e le condizioni di salute generali che solo il medico può conoscere e valutare. L'attività motoria quindi può nell'anziano mantenere l'efficienza, aiutare ad uscire dalla solitudine, il tutto eseguito nell'ambito di un complesso di regole e con gli accertamenti del proprio medico, a migliorare la qualità della vita agendo sullo stato di salute e sull'efficienza della persona.

## SALUTE E ALIMENTAZIONE

Ecco alcuni consigli per vivere bene che possono aiutarti ad essere soggetto attivo nella cura di te stesso e risorsa per la società.

### **MANGIA SANO!**

**SE IL TUO MEDICO** non ti suggerisce una dieta particolare (per esempio se hai il diabete o problemi di colesterolo), mangia con varietà ciò che ti piace e cucina in modo appetitoso..

**UNA VOLTA AL GIORNO** prevedi un primo piatto di pasta o riso.

**ALTERNA LA CARNE** con i legumi e con il pesce. I formaggi sono utili ma in piccole quantità specialmente se sei sovrappeso.



**SE NON HAI PROBLEMI** di colesterolo, puoi mangiare le uova due volte a settimana.

**PRENDI LE FIBRE** da abbondanti frutta e verdura.

**USA IL SALE** con moderazione.

**PREFERISCI** l'olio di oliva e di semi al burro e alla panna.

**DOLCI**, se non hai il diabete puoi mangiarli, ogni tanto e con moderazione.

**IL CAFFÈ** bevuto dopo i pasti può aiutare la digestione ma è da evitare in caso di insonnia.

**BEVI** almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, pura o in forma di brodo, spremuta, tè o succhi. Evita le bevande dolci e gassate.

**EVITA** i superalcolici. Il vino si può bere, ma in quantità moderata e solo durante i pasti.

## DIFFICOLTA' DI DEGLUTIZIONE

Le persone anziane seppur sane, riscontrano frequentemente delle difficoltà nell'ingoiare alimenti solidi o liquidi. Questo disturbo è denominato DISFAGIA.

E' una conseguenza del processo di invecchiamento che colpisce la muscolatura e l'innervazione dell'esofago, la parte del tratto digestivo che permette il passaggio degli alimenti dalla bocca allo stomaco. Le caratteristiche fisiologiche che si associano a questo processo sono molte e cambiano a seconda dell'individuo in quanto i vari organi del corpo umano possono invecchiare a velocità diverse. In generale però sia i processi che le secrezioni digestive vengono compromessi.

## IDENTIFICARE I SINTOMI IN TEMPO

I disturbi della deglutizione sono caratterizzati da debolezza o scoordinazione dei muscoli della bocca e della gola, diminuzione della sensibilità di entrambe o, dopo una lesione neurologica, dall'inefficienza dei nervi motori e sensitivi che impediscono di masticare o deglutire. Fra i sintomi troviamo: sbavamento, trattenere il cibo nella bocca, tosse dopo aver inghiottito.

Quando la disfagia arriva a compromettere anche il consumo dei liquidi è necessario ricorrere a vie alternative di assunzione per evitare problemi di idratazione.



## ADATTARE LA DIETA

La cura della disfagia è fondamentale. La valutazione e la corretta diagnosi di questo disturbo hanno come obiettivo quello di ottenere per il paziente un'alimentazione simile a quella dei modelli considerati normali. Se l'intervento sulla consistenza dell'alimento viene fatto in modo corretto è possibile prevenire sia la denutrizione e la disidratazione che le complicazioni respiratorie. La modificazione della consistenza degli alimenti si realizza attraverso soluzioni dietetiche tradizionali o mediante prodotti farmaceutici. La disfagia per i liquidi obbliga ad eliminare gli alimenti che presentano una doppia consistenza, come la minestra con la pasta, il brodo con la carne o il latte con i cereali. E' necessario selezionare quei cibi che formano un bolo consistente dentro la bocca e che non si scompongono in parti, sono adatti ad esempio la banana, il purè di patate piuttosto denso e altri prodotti solidi. Per assumere una quantità sufficiente di liquidi è conveniente consumare gelatine di diversi sapori. La diminuzione di produzione di saliva e la secchezza delle fauci possono essere ovviate inumidendo gli alimenti con piccole quantità di liquidi (salse, maionese, margarina). Sono in commercio prodotti speciali in grado di addensare gli alimenti liquidi o semiliquidi, sia freddi che caldi. Questi prodotti possono avere diversi sapori o anche un gusto neutro e sono studiati in modo tale da aiutare la corretta nutrizione del paziente apportando tutti i nutrienti necessari. Le consistenze ottenibili sono principalmente due: normale, simile ad uno yogurt, e spesso, dall'aspetto pastoso.

## ATTENZIONE ALLA POSTURA

Durante i pasti è molto importante che la persona adotti una posizione corretta per mantenere un buon allineamento del canale alimentare. La deglutizione si facilita con la una leggera flessione. In questo modo si favorisce la digestione e si evita il reflusso. A tavola bisogna sedersi con la schiena dritta in modo tale da formare un angolo di 90 gradi fra la schiena e le gambe e i piedi devono essere ben appoggiati a terra. Il paziente dovrà rimanere in posizione eretta dai 15 ai 30 minuti sia prima che dopo i pasti per evitare il rischio di soffocamento. Se si mangia nel letto si consiglia di posizionare dei cuscini dietro alla schiena per ottenere la posizione corretta.

## COMPLICAZIONI

La disfagia può provocare alcune gravi complicazioni, come la polmonite, una patologia molto pericolosa a causa dell'elevato rischio di mortalità. La difficoltà di ingoiare e la paura di soffocare portano le persone a mangiare poco e a non assumere le quantità di cibo a loro necessarie. Questi comportamenti aumentano le possibilità di denutrizione e favoriscono un peggioramento generale della qualità della vita del paziente.

## IGIENE E CURA DELLA PERSONA

L'igiene personale è un aspetto fondamentale che riguarda il benessere di una persona e di chi la circonda. *La cura quotidiana del corpo è essenziale per la salute ed il benessere. L'abbigliamento deve essere pulito, ordinato ed adatto alla stagione.*

Spesso si commettono dei piccoli errori che anche se non hanno un notevole peso fanno sì che l'igiene venga messa a repentaglio. È possibile evitare queste cattive abitudini e mantenere l'igiene seguendo alcune indicazioni.

### CONSIGLI PER L'IGIENE PERSONALE

L'igiene è soprattutto questione di abitudini e per tanto si possono seguire alcune indicazioni nel tentativo di evitare alcuni piccoli errori che si possono compiere quotidianamente. Di solito si impara fin da piccolo a compiere delle azioni che ci garantiscano igiene, ma in alcuni casi ci possono essere delle cattive abitudini o delle dimenticanze che possiamo facilmente correggere. I due elementi principali sono di solito avere un alito fresco e un buon odore.



### IGIENE DI VISO E TESTA

Lavate i denti almeno due volte al giorno. In realtà spazzolino e dentifricio andrebbero usati dopo ogni pasto, ma se questo non è possibile è essenziale che li laviate la mattina quando vi svegliate e la sera prima di andare a dormire. Quando vi lavate i denti non dimenticate la lingua che vi aiuterà a mantenere l'alito fresco.

Utilizzate il collutorio una volta al giorno.

Ricordate di lavare la faccia e il collo ogni mattina e anche prima di andare a dormire.

Se avete la pelle molto grassa ripetete quest'azione anche tre volte al giorno. Coprite la bocca quando starnutite o tossite. Questo eviterà di far proliferare i germi nell'ambiente circostante. Cercate di tossire o starnutire in un fazzoletto, in questo modo i germi non colpiranno le vostre mani. Lavate i vostri capelli con frequenza, visto che anche se non ve ne potreste rendere conto ma i capelli trattengono degli odori che possono risultare fastidiosi. Lo stesso vale per i vostri capelli che devono essere puliti e profumati e dovrete anche pettinare giornalmente per evitare l'increspamento.

### IGIENE DI BASE PER LA CURA DELLE MANI

**Lavare** con attenzione le pieghe interdigitali;

**Evitare** anelli che impediscono una buona pulizia, condizionando la circolazione sanguigna;

**Pulire** le unghie e tagliarle moderatamente a forma rotonda, senza introdurre la punta delle forbici nei bordi per evitare ferite;

**Applicare** una crema idratante in caso di pelle secca.

## IGIENE DEL CORPO

Fate una doccia o un bagno al giorno. Tutti sudano e per tanto è necessario rinfrescare il corpo giornalmente per mantenere l'igiene personale. Non pensate che se non sentite odori particolari chi vi è intorno non avverta l'odore della vostra pelle non perfettamente pulita. Il vostro naso quasi sempre non è in grado di riconoscere il vostro odore, gli altri sì. È quello che accade con i deodoranti dell'auto che dopo un po' non riuscirete a sentire ma che gli altri possono odorare. Applicate sempre il deodorante dopo esservi lavati.

Il deodorante non serve per coprire gli odori ma per evitare che si manifestino, scegliete la versione antitraspirante che controlla l'odore. Anche il profumo ovviamente è sinonimo di igiene, ma non c'è bisogno di esagerare, soprattutto per evitare spiacevoli reazioni allergiche, è sufficiente applicarne qualche spruzzo su polsi e collo. Lavate sempre le mani dopo essere andati in bagno o quando rientrate in casa. Utilizzate ovviamente del sapone e se possibile dell'acqua tiepida per almeno quindici secondi, usate un fazzolettino di carta per chiudere il rubinetto e aprire la porta per uscire.

**Quando parliamo di igiene personale di una persona con livello di autosufficienza alterato, occorre tenere presente questi elementi:**

**DIFFICOLTÀ MOTORIE E RALLENTAMENTI** di carattere generale, che determinano la riduzione delle azioni, possono sfociare nell'abbandono dell'attività igienica.

Ogni persona ha diritto al **RISPETTO DELLA PROPRIA INTIMITÀ** nella pratica dell'igiene quotidiana, indipendentemente dal proprio livello di coscienza. **SFRUTTARE LE CAPACITÀ** residue della persona permette di mantenere nella stessa autostima e parziale indipendenza; occorre inoltre fornire un sostegno psicologico nel tentativo di mantenere relazioni interpersonali quando la situazione di dipendenza è grave, occorre **PREVENIRE** l'insorgenza di danni secondari (arrossamenti, escoriazioni, piaghe ed infezioni).

Se si ritengono necessarie delle modifiche di abitudini ormai acquisite è bene introdurle cercando la collaborazione della persona assistita ed in ogni caso è sempre bene tenere presente le indicazioni sotto elencate:

**Non modificare repentinamente le abitudini della persona**, ad esempio la cadenza delle attività igieniche ... giornaliere, bisettimanali, settimanali, ecc., l'uso e anche la collocazione di oggetti da sempre conosciuti;

**Sistemare gli oggetti in modo adeguato**, ordinato e ben posizionati nel campo visivo della persona;

**Realizzare al massimo tutte le attività in posizione seduta** e di fronte allo specchio per rinforzare gli stimoli e controllare la postura;

**Se vi sono problemi di alterazione della sensibilità**, insegnare alla persona a controllare la temperatura dell'acqua per evitare scottature;

**Supportare la persona in tutte le azioni**, dal lavarsi la faccia al radersi e al pettinarsi, ma evitare il più possibile di sostituirsi nelle cose che è in grado di fare;

**Accompagnare i movimenti** della mano e dell'arto superiore, qualora l'impaccio motorio sia più evidente; i movimenti, finché non vengono appresi, devono essere lenti ed armoniosi; È importante garantire tutti gli appoggi possibili per diminuire il consumo di energia;

**I comandi verbali**, per indirizzare le attività, devono essere semplici e precisi;

**Tutte le attività di igiene dovranno realizzarsi lentamente**, riposandosi ad intervalli regolari, soprattutto quando nelle persone sono presenti malattie respiratorie croniche;

**L'adattamento dell'ambiente domestico deve rispettare caratteristiche di accessibilità** e di fruibilità degli spazi, di sicurezza e di comfort;

**L'adozione di ausili tecnici permette di mantenere un buon grado di autonomia il più a lungo possibile** e consente di accrescere la sicurezza in tutte le attività svolte;

Quando si devono eseguire manovre di assistenza sulla persona anziana è sempre bene indossare i guanti a protezione delle mani. Questi costituiscono una duplice tutela: per noi stessi e per la persona assistita. La cute è infatti un grande veicolo di trasmissione di microrganismi che, soprattutto per gli anziani, possono diventare facilmente causa di malattie (patogeni).



### **LAVAGGIO A LETTO E IN DOCCIA**

Lavarsi nella doccia è relativamente più semplice che in vasca, anche se sono necessari alcuni accorgimenti:

- il piatto doccia deve essere a livello del pavimento, con materiale antiscivolo.
- il box doccia va sostituito con una tenda da doccia.
- la persona può utilizzare una sedia per la doccia, uno sgabello, un sedile a muro o un carrozzina da doccia. Sulla parete è bene che siano installati dei maniglioni personalizzati rispetto al bisogno della persona, identificando il modello, le dimensioni, il colore e l'altezza di posizionamento più adatti. La rubinetteria dovrebbe essere posizionata lateralmente a un'altezza che varia tra i 90 e i 110 centimetri da terra.

### **BAGNO A LETTO**

Per queste persone è molto importante e necessario il rispetto della frequenza di tale pratica igienica (a giorni alterni), in quanto lo sfregamento della cute con le lenzuola, la presenza di materiale di sfaldamento (residui di pelle), il sudore e lo sfregamento delle parti del corpo tra loro aumenta il rischio di lesioni da decubito.

Per eseguire il bagno a letto è necessario che il materasso venga isolato da una tela cerata che impedisca di bagnarlo. La successione dei passaggi per lavare è sovrapponibile a quella già descritta ma deve essere utilizzata una brocca con acqua che deve essere cambiata di frequente per evitare che rimangano sul corpo residui di sapone. Anche in questo caso bisogna porre particolare attenzione ad asciugare bene la cute ed a idratarla con creme o olio di mandorle.





## CASA SICURA

Una casa sicura può ridurre drasticamente il rischio di cadute ed altri incidenti.

**POSIZIONA** le suppellettili d'arredamento in modo da non ingombrare gli spazi di passaggio.

**MIGLIORA** l'illuminazione degli ambienti

**USA** calzature comode e pratiche, possibilmente antiscivolo.

**FAI** mettere in bagno maniglie per aggrapparti quando ti lavi.

**FAI** installare spie anti-incendio e per le fuoriuscite di gas e sottoponi a regolare manutenzione la caldaia e gli apparecchi a gas.

**FAI** revisionare il tuo impianto elettrico

**ASSICURATI** che qualcuno di tua fiducia abbia le tue chiavi di casa per ogni emergenza.

### ATTENTO AL GRANDE FREDDO!



**EVITA** di uscire nelle ore più fredde e copriti bene.

**ASSUMI** pasti e bevande calde. Evita gli alcolici.

**NON STARE** troppo vicino a stufe o altre fonti di calore.

**NON TENERE** accesi scaldini o termocoperte mentre dormi, né stufe elettriche in bagno mentre ti lavi.

### ATTENTO AL GRANDE CALDO!



**SE PUOI EVITA** di uscire nelle ore più calde

**LIMITA** l'attività fisica alle prime ore del mattino o alla sera.

**INDOSSA** indumenti leggeri, non aderenti, di cotone o lino, e il cappello quando esci.

**BEVI** molta acqua anche se non hai sete, salvo diverso parere del medico. Evita gli alcolici.

**CONSUMA** pasti leggeri.

**CHIUDI** le finestre e abbassa le serrande durante il giorno, arieggia gli ambienti nelle ore più fresche.

**BAGNI** e docce frequenti possono aiutarti.

**SE PUOI** trascorri del tempo in ambienti condizionati.



## SUGGERIMENTI MEDICI

**PER OGNI PROBLEMA** di salute la prima persona che devi consultare è sempre il medico di medicina generale (il tuo medico di famiglia), e non scegliere da te lo specialista che credi più indicato.

**CHIEDI AL TUO MEDICO** quando sottoposti a vaccinazione antinfluenzale.

**CONSERVA** in modo ordinato tutta la documentazione sanitaria che possiedi e portala con te ad ogni visita o ricovero.



**SE HAI CONDIZIONI** di salute particolari (portatore di pacemaker, diabete, allergie a farmaci o altro) porta con te il libretto o scrivilo su un documento.

**ACCERTATI** che una persona di fiducia sia sempre informata delle tue condizioni e delle terapie che segui.

**SE VIAGGI** all'estero chiedi alla ASL come avere il certificato sostitutivo provvisorio per avere le cure necessarie in caso di bisogno. È importante individuare nel territorio dove abiti i servizi a tua disposizione, facendo riferimento al medico di medicina generale, alla ASL di appartenenza e al Comune.

**Il medico di famiglia** .....

**Tel**.....

**Il suo sostituto** .....

**Tel**.....

**Guardia medica**.....

nei giorni feriali dalle 20 alle 8 del giorno successivo, il sabato e la domenica fino alle 8 del lunedì mattina; nelle festività dalle 10 del giorno prefestivo alle 8 del primo giorno non festivo

**Tel**.....

**ASL di appartenenza - URP** ufficio relazioni con il pubblico:

**Via**.....

**Tel**.....



## NUMERI UTILI

**Emergenza medica** .....118 (Ambulanza)

**Polizia di Stato**.....113

**Carabinieri** .....112

**Vigili del Fuoco**.....115

**Soccorso Stradale**.....116

## PER GLI ASPETTI SOCIALI

**Comune, numero verde**.....

**Servizi per gli anziani**

Tel.....

Tel.....



**ALTRI SERVIZI TEL**.....

**ALTRI NUMERI TEL**.....

**TEL**.....

### DA NON DIMENTICARE

Gruppo sanguigno .....

Portatore di pace-maker SI  NO

Diabete in terapia con insulina SI  NO

in terapia con farmaci orali SI  NO

Ipertensione SI  NO

Allergie SI  NO

Altro .....

## Bando “SOCIALMENTE 2012” SCHEMA PROGETTO “La fabbrica del volontariato sociale”



“La Fabbrica del volontariato sociale” prende corpo dalla volontà di 10 organizzazioni di volontariato di unirsi per dare una “risposta globale” a diverse esigenze e problematiche presenti sul territorio della provincia di Frosinone.

Le Organizzazioni di volontariato hanno maturato negli anni, ciascuna una specifica esperienza sul campo.

Scopo principale della rete è, pertanto, quello di fare prevenzione realizzando attività per contrastare nuove forme di dipendenza e disagio giovanile, di discriminazione e violenza, di marginalità degli anziani sul territorio e proporre nuove forme di sostegno alle famiglie.

Proponiamo una partecipazione attiva alla vita sociale ed una maggiore consapevolezza rispetto alle problematiche sociali, per migliorare la qualità della vita.

Il percorso svolto nell’ambito del laboratorio di progettazione partecipata promosso dai Centri di servizio Cesv e Spes di Frosinone, ha coinvolto: A.Ge. Cassino – Capofila; Per Noi Donne. Insieme contro la violenza. (Pontecorvo); Avis comunale Ripi ; Mens Sana (Aquino); Badanti SOS (Cassino); CAT (Isola del Liri); Diritto alla Salute (Anagni); EC Ceccano (Ceccano); VSC (Ceccano); Piovra Cadente (Aquino);

## ABSTRACT ATTIVITÀ

### “PREVENTIVAMENTE RAGAZZI”

Le Associazioni, partendo dal proprio know-how, realizzeranno un ciclo di incontri/laboratori innovativi su rischi legati all’utilizzo di nuove sostanze psicotrope e all’abuso di alcol, sull’educazione alla diversità affrontando i temi della violenza di genere, del razzismo, della disabilità, per trattare poi il tema della difesa del suolo e quello dei rischi legati all’utilizzo non consapevole dei social network e di internet.

Metodi utilizzati: peer education e comunicazione orizzontale + simulazione con kit.

Per alcune tematiche si utilizzerà il metodo della simulazione per dimostrare ai ragazzi quali sintomi potrebbero provocare ad esempio alcune sostanze psicotrope.

Le attività si svolgeranno nelle classi seconde e terze delle scuole medie nei Comuni di Cassino, Aquino, Pontecorvo, Ripi, Ceccano, Anagni, Isola del Liri. Le Associazioni realizzeranno, inoltre, uno studio sul rapporto tra i ragazzi delle 3 Classi delle scuole medie e l’utilizzo di nuove sostanze psicotrope ed alcol attraverso questionari che saranno sottoposti ai ragazzi durante gli incontri nelle scuole.

I risultati saranno analizzati e diffusi nel corso delle iniziative previste nelle successive azioni.

### “SPORTELLLO POLIVALENTE PREVENTIVAMENTE IN RETE”

Lo sportello d’ascolto polivalente Preventivamente è una risposta alla logica del silenzio e dell’assenza, terreno fertile per la crescita del malessere e del disagio.

Si configura come uno spazio d’ascolto all’interno di una relazione di aiuto; un servizio di consulenza gratuito pensato per rispondere alle più svariate problematiche dei cittadini del nostro territorio. Professionisti competenti saranno a disposizione gratuitamente per ascoltare, recepire, promuovere, sostenere, favorire una riflessione attiva sulle problematiche e le difficoltà incontrate, per favorire il contenimento del disagio, promuovere il benessere, trovare le risorse personali più adeguate per far fronte alle singole situazioni. Le esperienze maturate in questi anni dai volontari delle associazioni messe a disposizione della rete.

Coordinatore Progetto  
Dott. Antonio Felice Fargnoli  
Info: 349 0608164 - e-mail: afar27@libero.it



**A.Ge. Cassino - Sezione Pio Di Meo** - Associazione di Volontariato  
Via Pietro Bembo, 3 - 03043 Cassino (Fr) - Tel. 338 1129348 / 349 0608164  
Sito Internet: [www.agecassino.it](http://www.agecassino.it) e-mail: [info@agecassino.it](mailto:info@agecassino.it)  
Affiliata Associazione Italiana Genitori onlus [www.age.it](http://www.age.it)



**BADANTI SOS**  
Via E. De Nicola, 157 – 03043 Cassino (Fr)  
Tel. 366 3926547  
tel. /fax 0776 320172 e-mail: [info@badantisos.org](mailto:info@badantisos.org)  
o sulla pagina facebook “Badanti S.O.S.”



**CLUB DEGLI ALCOLISTI IN TRATTAMENTO**  
Via Cascatelle, 45 – 03036 Isola del Liri (Fr)  
Info: 0776 808530 – 339 4542192  
email: [mauro.difolco@libero.it](mailto:mauro.difolco@libero.it)



**DAS - Associazione Diritto alla Salute**  
Info: tel. 393 0723990.  
Web: [www.dirittoallasalute.com](http://www.dirittoallasalute.com). e-mail: [info@dirittoallasalute.com](mailto:info@dirittoallasalute.com)



**MENS SANA**  
Via Matteotti, 36 – 03031 Aquino (Fr)  
Info: 339 1469508 - 329 0065147 – 328 0436809  
email: [odvmenssana@libero.it](mailto:odvmenssana@libero.it)



**AVIS NAZIONALE:** [www.avis.it](http://www.avis.it) – [avisnazionale@avis.it](mailto:avisnazionale@avis.it) - numero verde 800 261 580  
**Avis Provinciale di Frosinone** - V.le Mazzini (ex ospedale)  
Tel/Fax 0775 852790 - e-mail: [avis.prfr@libero.it](mailto:avis.prfr@libero.it)  
**Avis Ripi:** piazza Guido Baccelli snc – Ripi (FR)  
[avisripi@libero.it](mailto:avisripi@libero.it) Tel. 349 3393328 – fax 0775/1680027



**PER NOI DONNE. INSIEME CONTRO LA VIOLENZA**  
Via Mura S. Andrea - 03037 Pontecorvo (Fr)  
info: 0776742357 - Cellulare 3931766831  
E-mail: [pernoiconne.onlus@libero.it](mailto:pernoiconne.onlus@libero.it)



**V.S.C. (VOLONTARI SOCCORSO CECCANO)  
PROTEZIONE CIVILE E TUTELA AMBIENTALE**  
Via Fiano, 1 – 03023 Ceccano (Fr)  
Info: Tel/Fax 0775 604580 - 3405844060 - 3471375014  
email: [vsc.ceccano@alice.it](mailto:vsc.ceccano@alice.it)



**E.C. CECCANO - PROTEZIONE CIVILE E TUTELA AMBIENTALE**  
Via Fiano, 1 – 03023 Ceccano (Fr)  
Info: Tel/Fax 0775 604580 - 3405844060 - 3471375014  
email: [ec.ceccano@alice.it](mailto:ec.ceccano@alice.it)  
sito internet: [www.ecceccano.altervista.org](http://www.ecceccano.altervista.org)



**PIOGGIA CADENTE** Associazione di volontariato  
Via Fornace, 28 - 03031 Aquino (FR)  
email: [marianigiacom@libero.it](mailto:marianigiacom@libero.it) Tel. 347/0180697

La fabbrica del volontariato sociale

# “Coesione sociale, prevenzione del disagio e volontariato”

Parliamone insieme...

## Ciclo di incontri

**23** ore  
**Aprile** 15:00

Pioggia Cadente  
Mens Sana

Aquino (FR)  
I. C. Aquino

**10** ore  
**Maggio** 17:30

Badanti SOS  
A.Ce. Cassino

Cassino (FR)  
Chiesa di San Bartolomeo

**18** ore  
**Maggio** 16:00

Per noi donne  
Insieme contro la violenza

Pontecorvo (FR)  
Biblioteca Comunale

**20** ore  
**Maggio** 16:00

A.Ce. Cassino  
Badanti SOS

Cassino (FR)  
Ist. Comp. Cassino I  
Scuola Di Biasio

**1** ore  
**Giugno** 17:30

AVIS Ripi

Ripi (FR)  
Sala Polivalente

**6** ore  
**Giugno** 17:30

PAS Anagni

Anagni (FR)  
Biblioteca Comunale

**8** ore  
**Giugno** 17:30

Mens Sana  
Pioggia Cadente

Aquino (FR)  
Sala Consiliare del  
Municipio

**15** ore  
**Giugno** 9:00

ACAT Ciociaria

Isola del Liri (FR)  
Centro Anziani  
"Mario Di Piro"  
Via Carnello

**26** ore  
**Ottobre** 9:30

E.C. Ceccano  
VSC Ceccano

Ceccano (FR)  
I.T.C.  
via Gaeta



Progetto finanziato dai Centri di Servizio per il Volontariato del Lazio

INFO: 349.0608164

info@agecassino.it

