Sentirsi bene per affrontare la vita

Un approccio sano all'invecchiamento



Sentirsi bene per affrontare la vita

Un approccio sano all'invecchiamento

Per ricevere questa pubblicazione in un formato accessibile telefona allo (03) 9096 7389, usando il servizio National Relay Service 13 36 77 in caso di bisogno, oppure invia un messaggio di posta elettronica a aged.care@dhhs.vic.gov.au

Autorizzata e pubblicata dal Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stato del Victoria, Novembre, 2015

Ove diversamente indicato, le immagini nella presente pubblicazione mostrano modelli ed ambienti a solo scopo illustrativo, e non necessariamente ritraggono i servizi effettivi, nè le strutture o gli utenti dei servizi. La presente pubblicazione potrebbe contenere immagini di persone aborigene e indigene delle isole dello Stretto di Torres decedute. Il termine "aborigeno" viene qui usato con riferimento sia agli aborigeni che agli abitanti delle isole dello Stretto di Torres. "Indigeno" viene conservato nel caso in cui è parte del titolo di un rapporto, di un programma o di una citazione.

Disponibile presso www.betterhealth.vic.gov.au

Stampato da Gunn and Taylor, Glen Waverley Lavoro n. 1507001

Indice

Partecipare ed imparare insieme agli altri		
Mangiare bene	11	
Ambiente e comunità	13	
Gli ingredienti per un invecchiamento sano	15	
Maggiori informazioni sull'invecchiamento sano	16	





Sentirsi bene per affrontare la vita

Il presente libretto è per coloro che vogliono adottare un approccio sano all'invecchiamento nella loro vita quotidiana.

In Australia, il numero delle persone che supera i 65 anni sta aumentando velocemente. Molte persone che hanno una ottantina o una novantina di anni conducono una vita piena e produttiva.

Studi dimostrano che prima ti impegni a condurre uno stile di vita sano più possibilità hai di invecchiare bene. E più sei attivo fisicamente e interagisci con gli altri, più ti senti meglio nonostante l'età, anche se hai problemi di salute.

Le storie e le informazioni contenute in questo libretto dimostrano l'importanza della salute e del benessere man mano che invecchi. Per maggiori informazioni, consulta la lista di organizzazioni sull'ultima pagina.



Partecipare ed imparare insieme agli altri

Non si è mai troppo vecchi per giocare e godersi la vita. Adattarsi al cambiamento, stare insieme agli altri e avere amici sono tutte cose importanti per invecchiare bene.

Magari potresti provare a fare qualcosa che hai sempre voluto fare ma che non hai avuto tempo di fare nel corso della vita. Potrebbe essere volontariato, suonare uno strumento, imparare una nuova lingua, sviluppare l'abilità di usare il computer o impegnarsi in un'attività creativa.

All'inizio potrebbe essere difficile ma acquisire una nuova abilità fa anche bene alle funzioni cerebrali e può proteggerti dalla demenza. Una nuova abilità come cantare è anche una forma di attività fisica; comprende lo stare all'impiedi, la respirazione e il movimento, tutte attività che bruciano energia.

Anna ha partecipato alla vita comunitaria, le è piaciuto cantare con il coro e ha nuovi amici.



Il gruppo di Anna

12 mesi dopo la morte di mio marito, ho preso la decisione di trasferirmi a Melbourne per stare più vicina a mio figlio e ai miei nipoti. È stato un anno difficile ma con un pò di incoraggiamento alla fine ho deciso di provare a vivere la vita di città. La mia vicina, anch'ella vedova mi ha suggerito di partecipare al coro locale insieme a lei. Mi è sempre piaciuta la musica ma ero piuttosto timida per cantare in pubblico.

Cantiamo, impariamo e ridiamo insieme, è un gruppo così misto di persone di tutte le età. Certa musica è difficile da imparare ma Jo, il capo-coro è un maestro bravissimo.

All'inizio è stato strano e nuovo ma i mercoledì sera mi sono piaciuti sempre di più e cerco di non mancare al coro. Mi da un gran senso di gioia ogni settimana e sono contenta di avere nuovi amici.



Il percorso di Jack

Dopo un ictus e cinque settimane in ospedale sono stato trasferito nel reparto riabilitazione. Erano appena stati costruiti un sentiero ed un giardino per incoraggiare i pazienti ed il personale a trascorrere più tempo all'aria aperta.

Come parte della riabilitazione ho partecipato al programma passeggiate anche se al tempo avevo ancora bisogno del deambulatore. Il mio unico scopo era quello di ritornare a casa. Così tutti i giorni avevo la possibilità di camminare e abbiamo annotato la distanza che percorrevo. Ogni settimana riuscivo a camminare più a lungo. Il personale mi ha incoraggiato.

Per anni non ho mangiato così bene come durante quel periodo, tre pasti al giorno e merendine tra un pasto e l'altro. In due mesi ho messo su peso e l'equilibrio è migliorato e sono diventato più forte, tanto che sono riuscito ad usare il bastone.

Sono molto contento di dire che ora sono tornato a casa dal mio cane Rocco, mi gestisco bene con l'aiuto del comune e partecipo ad un gruppo per fare le passeggiate.

Jack aveva uno
scopo ed era attivo
tutti i giorni che ha
trascorso nel reparto
riabilitazione.
Ha mantenuto
la motivazione
pensando al suo
ritorno a casa e al
suo amico fedele.



Essere attivi

La forma e l'abilità fisica variano da persona a persona.

Perdi forma quando non sei attivo per un pò o se hai problemi di salute o non sei stato bene. Inizia lentamente e aumenta gradualmente.

È importate fare ginnastica regolarmente per mantenere la forma fisica, la forza e l'equilibrio. Anche pochi giorni senza fare ginnastica possono comportare un declino fisico, specialmente nelle persone anziane. Fare un pò di attività è meglio di non farne affatto.

Le linee guida per l'attività fisica incoraggiano gli anziani a fare 30 minuti di ginnastica di media intensità ogni giorno. Ciò significa che il battito cardiaco aumenta ad un livello che si è in grado di parlare ma non di cantare, e può essere fatto tre volte al giorno per dieci minuti.

Per migliorare dovresti fare una serie di esercizi ogni settimana:

Forma fisica per il cuore e i polmoni (ginnastica in acqua, nuoto, ballo, camminata veloce e bicicletta)

Forza per il tono muscolare e la densità ossea (sollevare e trasportare pesi, salire le scale, piegarsi sulle gambe, alzare le gambe lateralmente)

Equilibrio per mantenersi stabili (piegarsi in avanti e lateralmente, mantenendosi in equilibrio su un piede o sulle punte dei piedi con una sedia accanto come supporto, tai chi)

Flessibilità per tutto il corpo (yoga, esercizi di stiramento).

Per alcuni, fare ginnastica da soli può essere difficile. Può essere più divertente partecipare alla vita comunitaria facendo attività di gruppo insieme agli altri. Potresti provare le bocce, il golf, le passeggiate di gruppo o ginnastica in gruppo.

Trovare l'**attività adatta a te** significa che è più probabile che continui a farla.

Le attività fatte giorno per giorno possono contribuire a raggiungere i 30 minuti . Cose come stendere il bucato, portare la spesa, spazzare il pavimento e fare dei lavoretti in giardino sono tutte forme di attività fisica.



Assicurati di bere abbastanza acqua quando fai attività fisica ed ascolta quello che ti dice il corpo. Riposarsi un giorno dopo che ha fatto caldo o dopo attività fisica faticosa è una cosa sensata da fare.

Puoi essere attivo anche se la tua mobilità è limitata o compromessa a causa dell'artrite o di altri problemi di salute. Esercizi sulla sedia, passeggiata assistita, stare all'impiedi o esercizi in acqua potrebbero essere una buona opzione per te.

Cadute e fratture causano complicazioni alla salute delle persone anziane, pertanto è importante tenere presente la sicurezza quando ti muovi in casa e nella comunità. Un fisioterapista o il medico curante possono suggerire programmi per l'attività fisica individuali. Un terapista occupazionale può dare consigli su come rendere la casa più sicura per prevenire le cadute.

L'attività fisica regolare può aiutarti a dormire meglio, stimolare l'appetito e potrebbe ridurre il rischio di malattie cardiache, demenza e cadute.

Ed è molto meglio per la tua salute se non fumi!

Mangiare bene

Le persone anziane hanno bisogno di seguire una dieta bilanciata per la salute e la vitalità.

Mangiare una varietà di cibi nutrienti può aumentare il livello di energia e a mantenere un peso sano. Una buona nutrizione combinata all'attività fisica può aumentare la forza fisica ed aiutare l'organismo a combattere le infezioni.

Tutti hanno bisogno di bere dai 6 agli 8 bicchieri di liquidi al giorno sia quando fa caldo che quando fa freddo. Dovresti fare tre pasti al giorno (e merende) compresi nei cinque gruppi principali di alimenti.

I cinque gruppi di alimenti sono: verdura, frutta, carni magre e pesce, latticini, farine e cereali.

Mangiare meno alimenti che contengono molti grassi saturi (biscotti, rustici, cibi da bistrò) cibi salati, e bevande e cibi ad alto contenuto di zucchero.

Le persone anziane sono raccomandate di bere un massimo di due porzioni standard di bevande alcoliche al giorno. Dovresti trascorrere almeno un giorno a settimana senza bere alcool.

Numero di porzioni raccomandate in media al giorno appartenenti ad ognuno dei cinque gruppi di alimenti.							
	Verdure e legumi/ fagioli	Frutta	Cibi a base di farine (cereali), per la maggior parte, farine integrali	Carne magra e pollame, pesce, uova, noci e semi, e legumi/fagioli	Latte, yoghurt, formaggio e/o alternative (per la maggior parte scremati)		
Uomini di 70 anni ed oltre	5 porzioni	2 porzioni	4.5 porzioni	2.5 porzioni	3.5 porzioni		
Donne di 70 anni ed oltre	5 porzioni	2 porzioni	3 porzioni	2 porzioni	4 porzioni		

Una porzione è una fetta di pane, un frutto, mezza tazza di verdure cotte, 2 fette di formaggio, 80 gr di pollo cotto o un equivalente

Il momento in cui si consumano i pasti dovrebbe essere piacevole sia che vivi a casa o in una casa di cura per anziani. Se non ti senti bene, potresti aver bisogno di aiuto per soddisfare i tuoi bisogni nutrizionali

È meglio mangiare proteine (carne e pesce) e latticini (yoghurt) che riempirsi di carboidrati come pane e pasta, se hai problemi a mangiare.

Considera come il cibo viene presentato, il sapore e le preferenze personali. Un buon profumo stimola l'appetito, ed il cibo è più attraente se ha un bell'aspetto.

Prepara e conserva il cibo sempre in sicurezza.

Chiedi consiglio al tuo medico curante e ricorda che in età avanzata potrebbe essere meglio mantenere il peso piuttosto che perderlo.

Consumare i pasti insieme ad altri è un ottimo modo di godersi la vita con amici e familiari di tutte le età.



Ambiente e comunità

Sentirsi sicuri nella comunità e incontrarsi con altri è importante per il benessere. L'ambiente circostante influisce sulla qualità di vita.

Un ambiente adatto agli anziani con buoni trasporti e accesso ai servizi può aiutare le persone anziane ad invecchiare bene. Ti permette di essere attivo e di incontrare altre persone.

Rispettare ed aiutare gli altri, e capire che "siamo uno e tanti", ti fa avere un atteggiamento più positivo nei confronti degli altri e della vita in generale.

Ti sentirai meglio se trovi cose che sono importanti per te, così come le cose che ti rendono felice e danno uno scopo ed un significato alla tua vita.



Lo spazio di Li

Dopo aver fatto tai chi, di mattina con il fresco, vado al giardino comunitario vicino all'appartamento dove vivo. Coltivo gli odori, le taccole, i fagioli perchè hanno un sapore migliore e per me sono costosi da comprare. Gli ingredienti freschi e sani sono molto importanti quando cucino. Mi piace guardare e curare le piante mentre crescono; innaffio, tiro via le erbacce prima che diventino troppo alte e fertilizzo con il compost che prepariamo in giardino. Altri che hanno il giardino coltivano fiori e verdure diverse e condividiamo quello che coltiviamo. Ci aiutiamo a vicenda se c'è molto da fare.

A volte parliamo delle piante e ci raccontiamo storie sulle nostre famiglie. A volte non parliamo affatto, ci scambiamo sorrisi e lavoriamo insieme.

Mi piace moltissimo questo posto. Mi sento sempre al sicuro e calmo qui.





Gli ingredienti per un invecchiamento sano

- · Attività fisica regolare
- Dieta sana e tantissima acqua
- Mantenere il cervello attivo
- Un atteggiamento positivo e divertirsi
- Avere un senso ed uno scopo nella vita
- Partecipare alla vita comunitaria
- Entrare in contatto con la natura
- Trascorrere tempo con le persone che sono importanti per te
- Buone relazioni
- Capire i tuoi problemi di salute e le medicine
- Smettere di fumare
- Continuare ad adattarsi ai cambiamenti che avvengono nella tua vita
- Pianificare per quando sei più anziano/a.

Maggiori informazioni sull'invecchiamento sano

Canale Better Health Channel www.betterhealth.vic.gov.au

Seniors Online Victoria www.seniorsonline.vic.gov.au

Alzheimer's Australia Vic 1800 100 500 (linea telefonica di aiuto per la demenza) vic.fightdementia.org.au

Beyond Blue 1300 224 636 www.beyondblue.org.au

Cancer Council Victoria 13 11 20 www.cancervic.org.au

Carers Victoria 1800 242 636 www.carersvictoria.org.au

Council on the Ageing Victoria (03) 9654 4443 www.cotavic.org.au

Diabetes Australia Vic 1300 136 588 www.diabetesvic.org.au

Eat for Health www.eatforhealth.gov.au

Ethnic Communities Council of Victoria (03) 9349 4122 www.eccv.org.au

Gay and Lesbian Health Victoria (03) 9479 8724 www.glhv.org.au

Heart Foundation 1300 362 787 www.heartfoundation.org.au

Life Activity Clubs Victoria (03) 9662 2930 www.life.org.au

Move – muscle, bone & joint health 1800 263 265 www.move.org.au

Municipal Association of Victoria (03) 9667 5555 (o contatta il comune di appartenenza o la biblioteca) www.may.asn.au

National Ageing Research Institute (03) 8387 2305 www.nari.net.au

Consulta il NARI's Healthy Ageing Quiz per capire se stai seguendo un approccio all'invecchiamento sano e come cambiare lo stile di vita per ottimizzare le possibilità di invecchiare bene:

www.nari.net.au/resources/public/healthy-ageing-quiz

Neighbourhood Houses Victoria (03) 9654 1104 www.anhlc.asn.au

Nutrition Australia (03) 8341 5800 www.nutritionaustralia.org/vic

Quit 137 848 www.quit.org.au

U3A Network Victoria (03) 9670 3659 www.u3avictoria.com.au

Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation (03) 9411 9411 www.vaccho.org.au

Volunteering Victoria (03) 8327 8500 www.volunteeringvictoria.org.au

