

2° Convegno Interregionale CARD Triveneto



La prevenzione nel distretto

CARD Veneto:
dalle esperienze
sul campo al
contratto di
esercizio delle
Medicine di
Gruppo Integrate

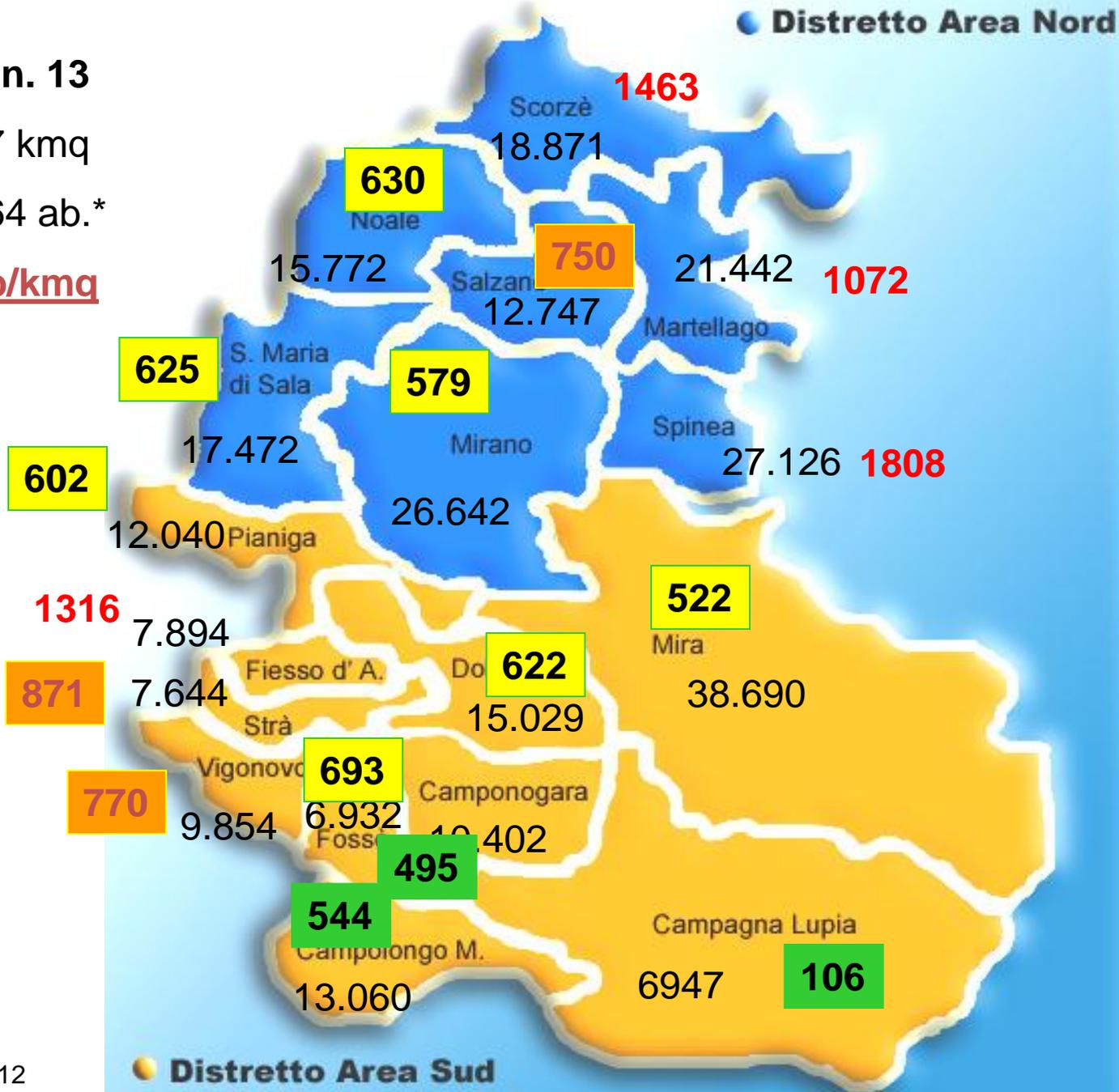
***Flavio Valentini,
Stefano Vianello***

ULSS n. 13

477,27 kmq

268.564 ab.*

563 ab/kmq



* 31/12/12

SANITA' DI INIZIATIVA

finalizzata a favorire scelte
consapevoli per la tutela della

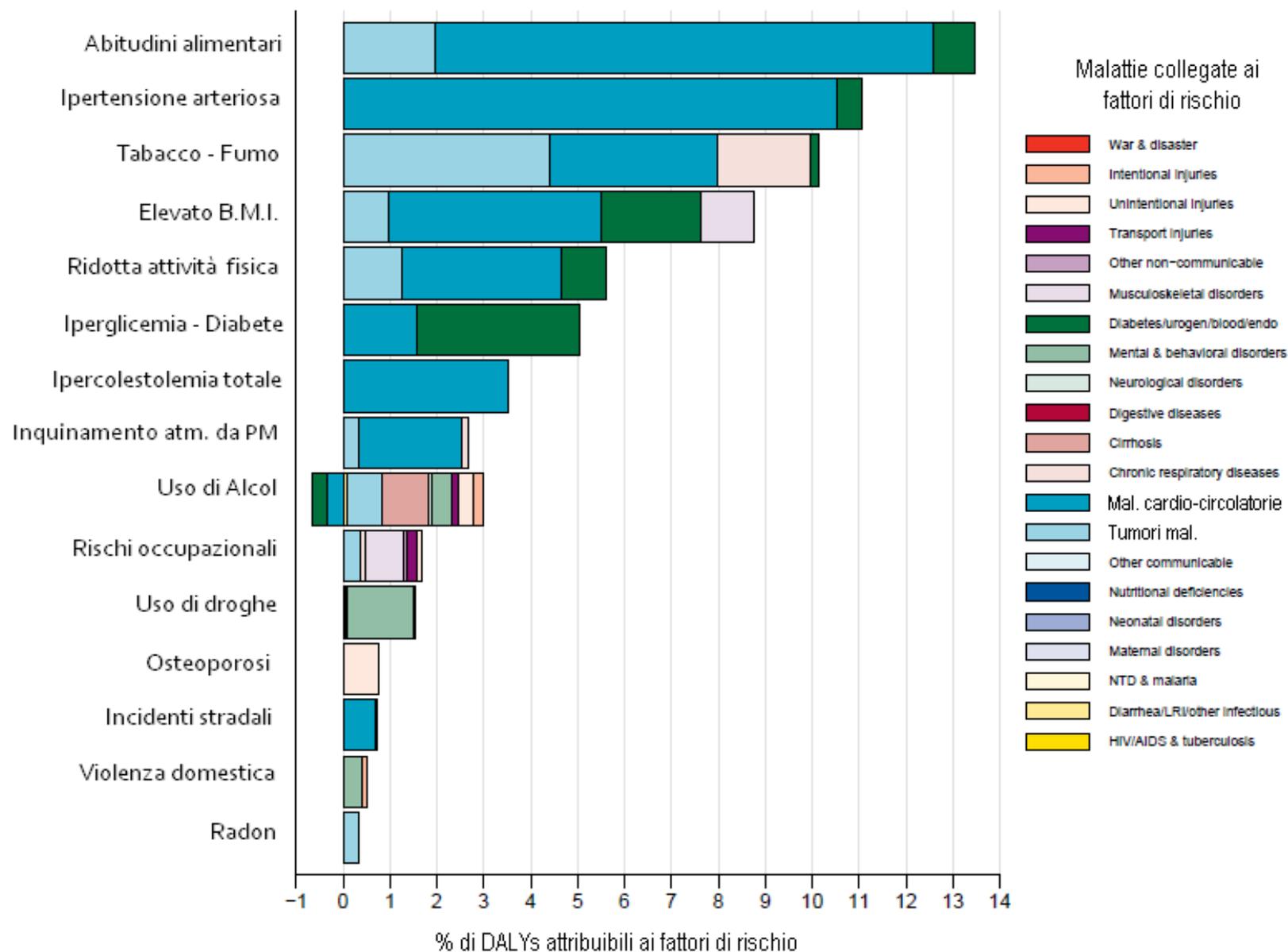
SALUTE

Le "consolidate" collaborazioni....



Malattie attribuibili ai principali fattori di rischio, espressi come frazione di DALYs - Italia 2010

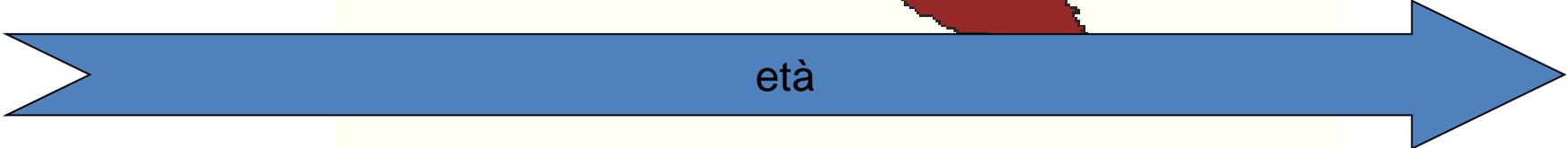
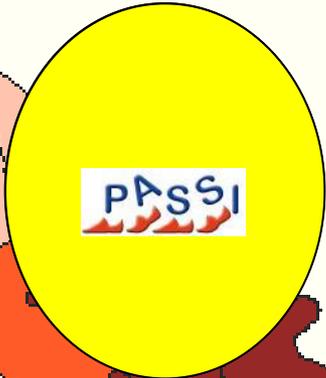
(DALYs = attesa di vita con disabilità, espressa in anni)



e le nuove

- Sistemi di sorveglianza popolazione
- Guadagnare salute
- Nuovi screening di popolazione
- Supplementazione
- problematiche ambientali
- clima
- Patient education

Sistemi di sorveglianza dei determinanti di salute

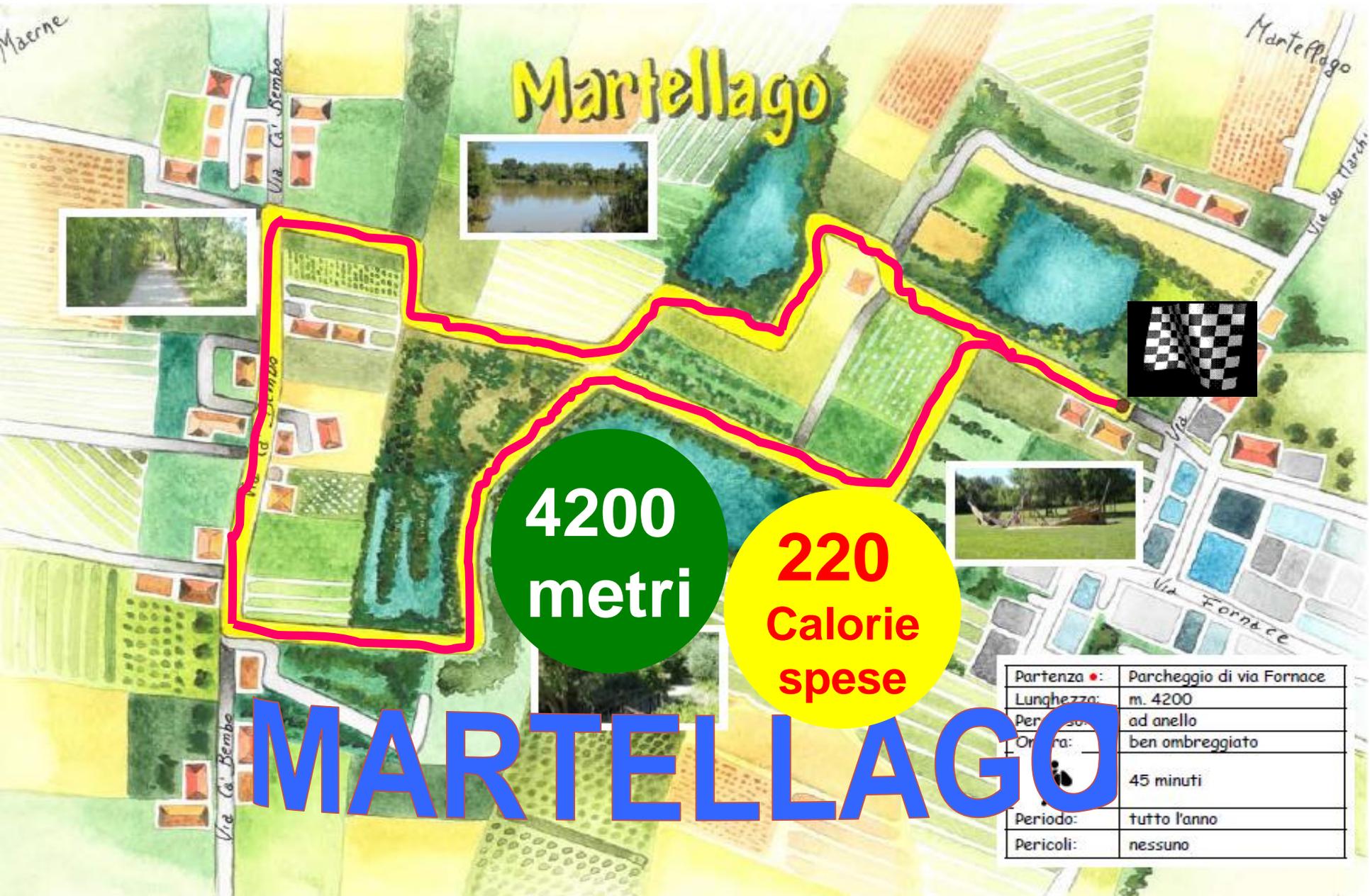


muoversi bene...



vivere meglio...





Martellago

4200
metri

220
Calorie
spese

MARTELLAGO

Partenza:	● Parcheggio di via Fornace
Lunghezza:	m. 4200
Percorso:	ad anello
Ombra:	ben ombreggiato
Tempo:	45 minuti
Periodo:	tutto l'anno
Pericoli:	nessuno



ESTATE & ANZIANI



CONSIGLI UTILI

*DEI MEDICI GERIATRI DI VENETO, TRENINO ALTO ADIGE E FRIULI - VENEZIA GIULLA
CON L'AUGURIO DI UNA SERENA, VENTILATA E MODERATAMENTE CALDA ESTATE*

L'organismo di un adulto è formato per il 60% da acqua: l'equilibrio tra liquidi introdotti ed eliminati è essenziale per il benessere. **D'estate l'anziano può trovarsi in difficoltà, rischiando la DISIDRATAZIONE ed un peggioramento delle condizioni di salute. Ecco come evitarlo:**

- Bere 1,5 - 2 litri al giorno nei periodi più caldi ed umidi
- Frazionare i pasti, facendo spuntini e merende leggere
- Preferire frullati e minestre - Ridurre il consumo di grassi
- Moderare l'assunzione di alcool
- Consumare anche qualche gelato (meglio senza panna)
- Evitare di uscire nelle ore centrali della giornata
- Aggiungere sale negli alimenti (con moderazione anche nei cardiopatici se temperatura ambientale e umidità sono molto alte)
- Preferire vestiti di cotone ed evitare le fibre sintetiche
- Controllare i valori della pressione arteriosa e, se necessario sotto il controllo medico, ridurre l'uso di diuretici e antipertensivi

Inoltre per gli anziani più fragili e per i non autosufficienti si consiglia di:

- Contrastare la loro abitudine a vestirsi troppo ed a strati (tenendo conto che gli anziani che si muovono poco e quelli molto magri sentono di più il freddo)
- Offrire bevande e cibo senza aspettare le loro richieste
- Moderare l'uso di ventilatori e condizionatori, che non devono essere orientati verso l'anziano, evitando eccessivi sbalzi termici tra l'ambiente interno e l'esterno
- L'esercizio fisico è sempre raccomandato – ma con prudenza e preferibilmente nelle ore fresche (meglio al mattino)

A disposizione per altri suggerimenti (oltre ai Medici di Medicina generale, alle strutture sanitarie del Territorio o dell'Ospedale, ai responsabili sanitari delle Case di Riposo e dei Centri Diurni):

Dipartimento di Geriatria - Azienda ULSS 13 Regione del Veneto

Ospedale Civile di Dolo (VE) ☎ Segreteria: tel e fax 041.5133358 - **Lungodegenza Noale**: tel. 041.589.6441 - 580.6385
Distretto n. 1 Area Nord Sede di Spinea ☎ 041.999945 - **Distretto n. 2** - Area Sud - Sede di Mira: ☎041.424182 codice 3
Distretto n. 2 Area Sud Sede di Camponogara ☎ 041.463733 codice 4 - **Servizi Sociali** ☎041.5795121

E presso i Servizi Sociali del proprio Comune di residenza



Prevenzione dell'ipovitaminosi D nella persona anziana.

 **REGIONE DEL VENETO**

**SE NON SEI PIÙ GIOVANE HAI BISOGNO
DI ASSUMERE VITAMINA D!**





REGIONE DEL VENETO

Preven

SE NON SEI PIÙ GIOVANE HAI BISOGNO DI ASSUMERE VITAMINA D!

anziana.

La vitamina D si acquisisce esponendoti al sole o assumendo cibo contenente grassi animali. In età avanzata tutto questo non è sufficiente.



Specie nei mesi autunno-invernali è opportuno assumere vitamina D. La Regione Veneto ha avviato una campagna di prevenzione. Rivolgiti al tuo Medico Curante.

La vitamina D è importante per la salute dei tuoi muscoli e delle tue ossa. Quando manca è più facile cadere e fratturarsi.





Prevenzione dell'ipovitaminosi D nella persona anziana.

L'**ATTIVITÀ FISICA** quotidiana e regolare è fondamentale per mantenere una ossatura forte e resistente, oltre a mantenere allenati i muscoli, le articolazioni e il cuore!



La **VITAMINA D** è molto importante per la salute dello scheletro, ma anche per i muscoli e per molti altri organi.

La carenza della Vitamina D provoca osteoporosi, debolezza muscolare, aumentato rischio di sviluppare malattie reumatiche, malattie del cuore, demenza e molti tumori.

La Vitamina D viene prodotta a livello della nostra pelle grazie alla esposizione alla luce solare da aprile a settembre, oppure è presente in alcuni cibi.



Nelle persone con più di 75 anni è raccomandato assumere un **supplemento di Vitamina D3 una volta all'anno, per via orale**

Nelle persone anziane vi è una carenza di Vitamina D perché la pelle esposta al sole è meno efficiente nel produrla.

REGIONE DEL VENETO

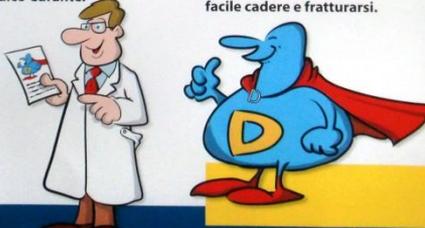
SE NON SEI PIÙ GIOVANE HAI BISOGNO DI ASSUMERE VITAMINA D!

La vitamina D si acquisisce esponendoti al sole o assumendo cibo contenente grassi animali. In età avanzata tutto questo non è sufficiente.




Specie nei mesi autunno-invernali è opportuno assumere vitamina D. La Regione Veneto ha avviato una campagna di prevenzione. Rivolgiti al tuo Medico Curante.

La vitamina D è importante per la salute dei tuoi muscoli e delle tue ossa. Quando manca è più facile cadere e fratturarsi.





Prevenzione dell'ipovitaminosi D nella persona anziana.

Regione Veneto
Azienda ULSS n. 13 - Mirano

IL CALCIO e LA VITAMINA D

Il **CALCIO** è un componente fondamentale delle nostre ossa e garantisce il corretto funzionamento dell'organismo.

La **VITAMINA D** favorisce l'assorbimento del calcio e regola molte altre funzioni del nostro corpo. La carenza della Vitamina D provoca osteoporosi, debolezza muscolare, aumentato rischio di sviluppare malattie reumatiche, malattie del cuore, demenza e molti tumori.

 Ambulatorio Osteoporosi: 0415133358 * 041-5896441
Dipartimento di Prevenzione: 0415133934 * 0415133935

Regione Veneto
Azienda ULSS n. 13 - Mirano

Calcio, Attività Fisica, Vitamina D

Il **CALCIO** è un componente fondamentale delle nostre ossa. Se ne viene assunto meno di quello che si perde tutti i giorni con le urine e il sudore, l'organismo va a prenderselo dallo scheletro, che, piano piano, si indebolisce!



 Ambulatorio Osteoporosi: 0415133358 * 041-5896441
Dipartimento di Prevenzione: 0415133934 * 0415133935

Regione Veneto
Azienda ULSS n. 13 - Mirano

Quando serve la Vitamina D



Prevenzione dell'ipovitaminosi D
nella persona anziana.

Ambulatorio Osteoporosi: 0415133358 * 041-5896441
Dipartimento di Prevenzione: 0415133934 * 0415133935

REGIONE DEL VENETO

NON SEI PIÙ GIOVANE HAI BISOGNO DI ASSUMERE VITAMINA D!

La vitamina D si acquisisce esponendoti al sole o assumendo cibo contenente grassi animali. In età avanzata tutto questo non è sufficiente.



Specie nei mesi autunno-invernali è opportuno assumere vitamina D. La Regione Veneto ha avviato una campagna di prevenzione. Rivolgiti al tuo Medico Curante.

La vitamina D è importante per la salute dei tuoi muscoli e delle tue ossa. Quando manca è più facile cadere e fratturarsi.



Prevenzione dell'ipovitaminosi D nella persona anziana.

Ricorda !

1) Attività mot



giorno

2) Mangi



3) A Sett

D





REGISTRA ORGANIZZATIVA:
 Ufficio Relazioni con il Pubblico ULSS13, Riviera XXIX Aprile, 2 - Dolo (VE)
 email: urp.dolo@ulss13mirano.ven.it
 tel. 041 5133477 - fax 041 5133471
 Ufficio di Prevenzione, Riviera XXIX Aprile, 2 - Dolo (VE)
 email: dipartimentoprevenzione@dolo@ulss13mirano.ven.it
 tel. 041 5133422 +041 5133953 fax 041 410143



25 maggio 2011
**Stili di vita sani:
 dalla sorveglianza
 di popolazione
 alle strategie d'azione**



MIRANO
 NUOVO TEATRO
 di MIRANO
 ore 14.00 - 18.00

COLTIVIAMO BUONA SALUTE



Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

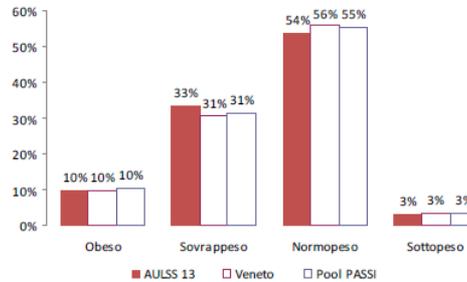
Sovrappeso e obesità nell' AULSS 13: dati PASSI 2010-13

L'eccesso ponderale è uno dei principali fattori che sostengono l'aumento delle malattie croniche non trasmissibili.

Nella AULSS 13 nel periodo 2010-2013, secondo i dati Passi ¹, il 33% degli adulti di 18-69 anni risulta in sovrappeso e il 10% risulta obeso, complessivamente quindi più di quattro persone su dieci risulta essere in eccesso ponderale. Questa condizione cresce al crescere dell'età, è più frequente negli uomini ², tra le persone con più bassi livelli d'istruzione, tra quelle economicamente più svantaggiate.

I dati del pool PASSI, mostrano che l'eccesso ponderale è una condizione più frequente nel Sud Italia.

Situazione nutrizionale (%)
 AULSS 13 - Regione Veneto - Pool ASL 2010-13



Eccesso ponderale

Prevalenze per Regione di residenza - Passi 2010-13
 Pool di Asl: 41,8% (IC95%: 41,5-42,1%)



Eccesso ponderale

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche
 AULSS 13 - PASSI 2010-13 (n=1.000)

Sovrappeso: 33,2% (IC 95%: 30,3-36,1)
 Obesi: 9,7% (IC 95%: 7,9-11,5)

Dolo, Dicembre 2013

on line @

www.ulss13mirano.ven.it

SCREENING... SE LO CONOSCI, LO FAI!

dott.ssa Adriana Montaguì - UOS Organizzazione Screening Oncologici Dolo

INFORMA DP

Gli Screening sono interventi di sanità pubblica, in quanto compresi nei Livelli Essenziali di Assistenza (L.E.A.), complessi e impegnativi, basati su prove di efficacia e offerti a grandi numeri di persone sane, o per lo meno che si credono tali. Questa caratteristica è il più grande discriminante tra gli interventi di screening e la consueta attività clinica. Da questo derivano alcune necessità e peculiarità: i test devono essere accettabili per le persone che vi si sottopongono e devono essere in grado di non etichettare come malato un soggetto sano (specificità dello screening), e quindi sottoporlo a inutili approfondimenti, ma anche di identificare tutti gli ammalati (sensibilità dello screening).

I Programmi di Screening offrono un percorso fatto di varie fasi, che avvengono nell'ambito del programma secondo regole e protocolli validati, condivisi e approvati e in cui la valutazione è parte integrante di ogni fase.

Tutto questo viene realizzato in modo da pesare il meno possibile (come esami, ansia, trattamenti) sulle persone che non sono affette dalla patologia indagata dallo screening. L'utilizzo corretto delle risorse permette, inoltre, la sostenibilità nel tempo dei Programmi e il rispetto degli altri bisogni di una

per

- Favorire scelte consapevoli dei cittadini
- Collaborare al miglioramento della qualità della vita
- Avere dati epidemiologici locali
- migliorare l'offerta assistenziale

FARE SQUADRA