



**MANTIENI ATTIVA LA MENTE
GUADAGNA IN SICUREZZA!**

FAVORIRE LA CULTURA DELLA SICUREZZA

- MOTIVARE alla sicurezza.
- INFORMARE adeguatamente
- INDICARE E PROMUOVERE i comportamenti corretti
- ELIMINARE-MODIFICARE le cattive abitudini e favorire le buone prassi
- COINVOLGERE per un confronto e un sostegno tra pari



2012: INVECCHIAMENTO ATTIVO!

- Promuovere la qualità della vita e il benessere della popolazione europea, soprattutto anziana e lo spirito di solidarietà tra le generazioni.
- Abbiamo un potenziale fisico, sociale e mentale lungo tutto il corso della vita: possiamo sempre partecipare secondo i nostri bisogni, desideri e capacità.

I FATTORI PERSONALI RILEVANTI

- **FATTORI COMPORTAMENTALI:** la sedentarietà, la scarsa percezione del rischio, l'uso di alcol, l'alimentazione scorretta
- fattori legati ad alcuni **CAMBIAMENTI DOVUTI ALL'ETÀ**
- **ASSUNZIONE DI FARMACI** che riducono la soglia di attenzione e aumentano la sonnolenza
- condizioni personali che favoriscono **LA SOLITUDINE, DEPRESSIONE.**

DA VECCHI LA MENTE CRESCE...

...e cambia

- La crescita mentale è un aspetto positivo dell'invecchiamento.
- Il pensiero strategico, l'avvedutezza, la saggezza, la capacità di giudizio, la capacità di razionalizzare, il controllo della vita, la percezione olistica e le competenze linguistiche generalmente migliorano con l'età.

MA CON L'ETÀ CHE AVANZA

- Minore velocità del processamento dell'informazione
- Riduzione dei riflessi
- Calo delle risorse disponibili (working memory)
- Più difficoltà a concentrarsi
- Modifica dei processi inibitori (attenzione)
- Qualche problema percettivo

MOTIVATI ALLA VITA

- La motivazione degli utenti ha un ruolo chiave nel determinare la sorveglianza e la prevenzione nella quotidianità delle azioni.
- Accrescere la motivazione rappresenta UNA FRONTIERA per ogni ambito della prevenzione.

LA PAURA DI CADERE

La paura di cadere sembra colpire maggiormente chi ha l'umore depresso.

Ansia, paura, tristezza riducono lo stato di attenzione e il coordinamento dei movimenti.

Evitare l'isolamento

Fiducia in se stessi

Autostima

(con senso della misura)

ELOGIO DELLA LENTEZZA

e...

- **Fare attenzione consapevolmente**
- **Prendersi cura di sé**
- **Alcol con moderazione, soprattutto se si assumono medicinali**
- **Cercare di riposare bene: vigilanza, attenzione e concentrazione ne trarranno beneficio**



PER MANTENERE ATTIVA LA MENTE

- **Mantenete le relazioni**
- **Coltivate interessi**
- **Fate (imparate) qualcosa di nuovo**
- **Dedicatevi alle attività che vi piacciono, possibilmente in gruppo**
- **Leggete, andata al cinema**



E POI?

- esercitate sensibilità, coordinazione e percezione: per esempio, provate a fare i gesti abituali con la mano opposta a quella usata solitamente

- Impegnatevi per gli altri
- Coltivate l'affettività
- Parlate col medico di fiducia se avete qualche dubbio





*«Non si smette di giocare perché si diventa vecchi, si diventa vecchi perché si smette di giocare.
G.B. Shaw»*

Una mente attiva e curiosa è necessaria per mantenere una buona qualità della vita : servono momenti di incontro e scambio



**RICORDATEVI
L'INTERGENERAZIONALITA' e...**



SIATE PRUDENTI!!!