INFORMAZIONI PER PAZIENTI E CAREGIVER

A casa, dopo la seduta

Indicazioni generali per la continuità del percorso riabilitativo ex art. 26, da usare insieme al Progetto riabilitativo individuale (PRI).

Segui il programma concordato

Svolgi gli esercizi e usa gli ausili come mostrato dall'équipe. Chiedi una dimostrazione se una manovra di assistenza è poco chiara. Se un esercizio provoca un peggioramento inatteso, interrompilo e chiedi indicazioni all'équipe.

Rendi più sicuri gli spostamenti

Tieni liberi i passaggi, illumina bene scale e corridoi e usa calzature stabili. Per trasferimenti e ausili segui le modalità concordate con il professionista. Segnala all'équipe cadute o nuove difficoltà.

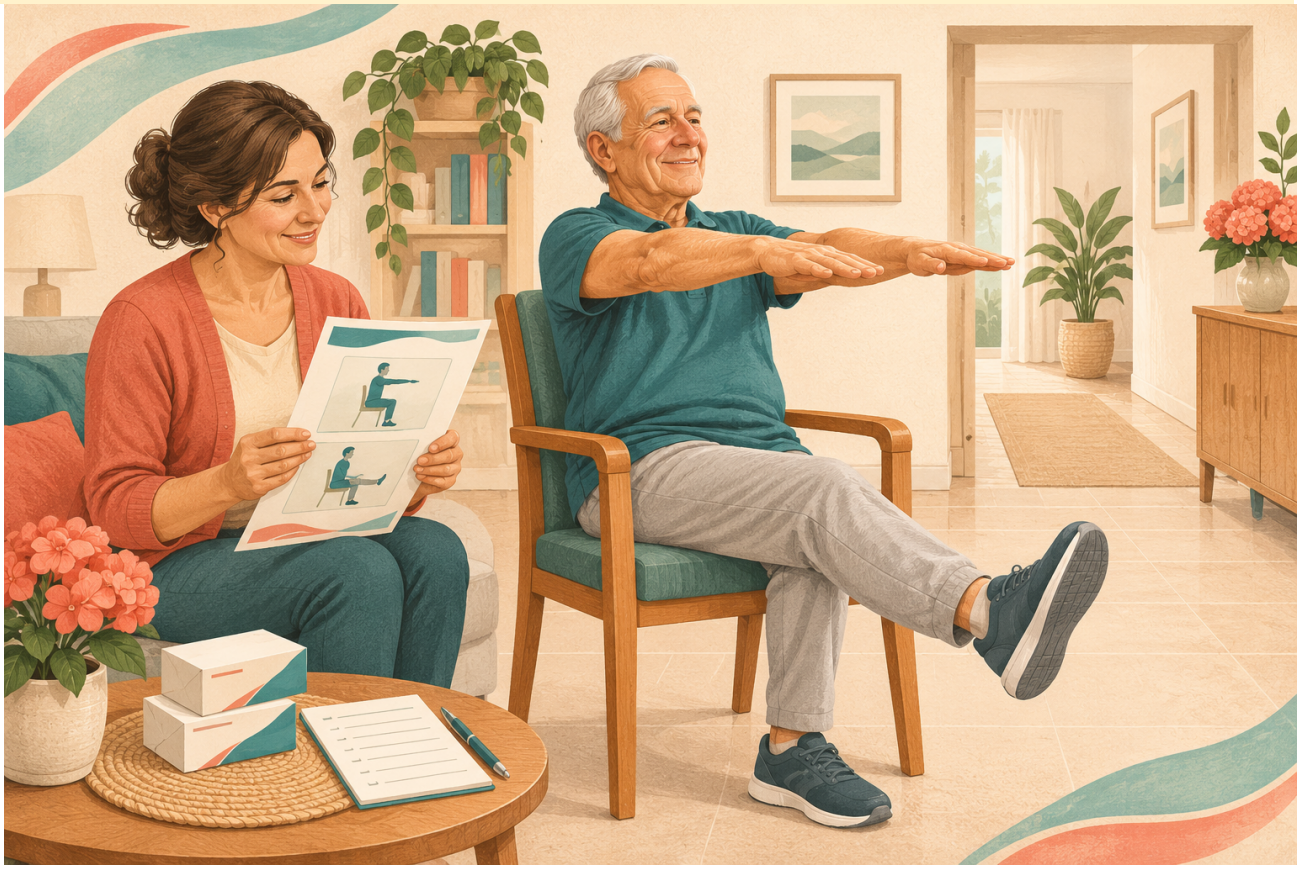
Usa i farmaci in sicurezza

Tieni una lista aggiornata di medicinali e integratori con dosi e orari. Mostrala a medico e farmacista. Segui la prescrizione e chiedi cosa fare se dimentichi una dose. Consulta il medico o il farmacista prima di modificare la terapia o aggiungere prodotti da banco. Conserva i medicinali nella confezione originale, secondo il foglio illustrativo e fuori dalla portata dei bambini.

A chi rivolgersi

Per esercizi, ausili o variazioni del programma contatta l'équipe. Per dubbi sulla terapia contatta il curante o il farmacista. In caso di emergenza chiama il 112.

Fonte · Ministero della Salute, «Uniti per la sicurezza», Guida per l'uso sicuro dei farmaci.



PROMOZIONE DELLA SALUTE · FLYER 01

Proteggi cuore e metabolismo

Cardiologia · Endocrinologia · Gastroenterologia

Muoviti con regolarità

Cammina, usa la bici o scegli un’attività che riesci a mantenere nel tempo. Per gli adulti, il Ministero della Salute indica almeno 150 minuti settimanali di attività moderata come obiettivo di base. Parti gradualmente e concorda un’attività adatta con il curante se hai limitazioni o patologie.

Porta in tavola varietà

Dai spazio a verdura, frutta, legumi e cereali integrali. Scegli l’acqua come bevanda abituale e limita sale, bevande zuccherate e alcol.

Conosci i tuoi fattori di rischio

Parla con il medico di pressione arteriosa, glicemia e colesterolo. Concorda quando controllarli in base a età, familiarità e storia personale. Se fumi, chiedi supporto per smettere.

Fonti · Ministero della Salute, «Attività fisica negli adulti» e «La prevenzione primaria nell’adulto».

