



Rotary International
Distretto 2100 - Italia
Club Pompei Oplonti Vesuvio Est

Raimondo Villano

Manuale
per la *Sanitario*
terza età





Scopo del presente lavoro è offrire un agile strumento di consultazione che migliori l'individuazione e la fruizione delle strutture esistenti, l'informazione sui principali percorsi burocratici, l'effettuazione di scelte e di comportamenti nonché il rafforzamento di cognizioni ed autoformazione nell'importante e delicato settore sanitario. Tutto ciò, sia pur considerando che i cambiamenti normativi, operativi ed anche logistici sono tutt'altro che infrequenti, può senza dubbio concorrere ad accrescere consapevolezza ed autosufficienza di massima nel lettore e, pertanto, in definitiva, porlo in grado di essere sempre più "soggetto" anziché meramente "oggetto" del Servizio Sanitario in un virtuoso sinergismo con gli sforzi che, d'altro canto, continuamente si prefiggono di effettuare ai vari livelli gli operatori del settore. Concorrere al miglioramento della qualità della vita nella terza età non poteva trovare indifferente il Club, che ringrazio per aver promosso e sostenuto questa mia iniziativa, essendo, in generale, nello spirito stesso del Rotary International, oltre che negli obiettivi e nelle azioni di suoi organi istituzionali, eminentemente presente il "servire" il prossimo, l'uomo, la società e, più in particolare, tra le varie componenti sociali proprio gli anziani.

Dott. Raimondo Villano

INDICE

Prefazione	5
Viaggi e vacanze	7
Farmacia da viaggio	7
Il diabetico in viaggio	10
Certificazioni sanitarie richieste dai vari Paesi	11
Vaccinazioni consigliate dai vari Paesi	15
Alimentazione	
Alimentazione nella terza età	17
L'altezza e il peso messi a confronto	20
Guida alle vitamine e ai sali minerali	35
La tabella dei sali minerali	37
Raccomandazioni nutrizionali per la terza età	39
Indicazioni terapeutiche delle acque minerali	51
Farmaci	
Criteri generali sull'uso corretto dei farmaci	52
Assunzione dei farmaci più ricorrenti	53
Interazioni farmaci - alimenti	60
Temperature di conservazione dei farmaci	65
Patologie	
Elementi di prevenzione ed autocura	66
Acidità di stomaco	66
Cancro	66
Colesterolo alto	67
Diabete	68
Dolore articolare e muscolare	69
Igiene orale	70
Insonnia	70
Insufficienza venosa - varici	71
Ipertensione	71
Ipotensione	72
Misurazione della pressione arteriosa	72
Osteoporosi	73
Protesi dentarie	74
Raffreddore e sintomi influenzali	76
Stipsi	76



Consigli pratici di sicurezza domestica	77
Linee comportamentali in caso di ingestione, inalazione o contatto con prodotti tossici	79
Rimedi per agenti tossici	81
Assistenza sanitaria	
Principali norme di assistenza sanitaria	83
Assistenza sanitaria di base	83
Assistenza medica di base	84
Assistenza specialistica	85
Assistenza in regime di ricovero	85
Cure termali	85
Prestazioni specialistiche non convenzionate	86
Servizio di guardia medica	86
Assistenza sanitaria integrativa	86
Prodotti dietetici	86
Ossigeno liquido per terapia a lungo termine	87
Presidi sanitari per diabetici	87
Esenzioni ticket	87
Assistenza riabilitativa	88
Patologie morbose che danno diritto all'esenzione dalla quota percentuale	89
Strutture e servizi sanitari locali	
Servizi territoriali pubblici	91
Poliambulatori	93
Ospedali	96
Cliniche e Case di cura	97
Centri privati	98
Utilità - Emergenza	
Numeri telefonici utili	100
Numeri telefonici di emergenza	101
Bibliografia essenziale	
	102
Scheda di valutazione del manuale	
	103
Questionario sugli anziani	
	105



BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- MUSSINI MARIO, *Prima dopo o lontano dai pasti?*, Utet, 1995.
- PASINI WALTER, *Viaggi, salute e sicurezza Paese per Paese*.
O.E.M.F., *L'informatore farmaceutico*, 1996.
- ASL Napoli 5 (A.V.) *Carta dei servizi pubblici sanitari*, 1996.
- TELÒ DANILO, *La prevenzione delle malattie cardiovascolari*, Utet, F.M. 12.98.
- FARMA MESE, *Codice europeo contro il cancro*, Utet 12.98.
- CAPASSO IMMACOLATA, *Vincere il tumore al seno... una sfida possibile*, Lions 108 YA, 98-99.
- MEDITOR, *Manuale pratico del farmacista* 1998.
- MEDITOR, *Manuale pratico del farmacista* 1999.
- CANEPA SILVANA, *Diete speciali*, Diagnosi & Terapia
- VOLKERT D., *Besondere Ausforderungen on die ernahrung in Hoheren, Lebensalter* E.U. 94.
- HINSEN H., *Alimentation saine et 3e age avec proposition de menu*, Ass. suisse alim. 92.
- LUISETTO GIOVANNI - NARDI ALFREDO, *Non piegarti all'osteoporosi. Guida alla prevenzione*, Progetto Osteocare.
- A. MENARINI otc, *Patologie minori - Guida pratica al consiglio*, Linea dir. Farmacia.
- W. LAMBERT, *Consigli utili per un corretto uso della protesi*, Parke - Davis
- C. DOC. KUKIDENT, *Come fare della dentiera una terza dentatura*, Vick International.
- MERQUARIO, *Annuario Farmaceutico Italiano*, 1998.
- BAYER, *Programma di trattamento riabilitativo articolare*, 1999.
- CICCONE ARIANNA - TRAVAGLIA ANGELO, *I veleni in casa*, Come stai 2/98.
- ASL NAPOLI 4 (A.V.), *Carta dei servizi pubblici sanitari*, 1996.
- SOLE 24 ORE - SANITÀ, *Libertà dai ticket per 55 malattie*, n. 38/1999

SCHEDA DI VALUTAZIONE DEL MANUALE

Il giudizio dei lettori sul Manuale e i loro suggerimenti su come migliorarlo sono essenziali per renderlo sempre più efficace e rispondente a esigenze concrete.

Saremo, pertanto, molto grati a tutti coloro che vorranno compilare questa scheda e farla pervenire al Rotary Club Pompei Oplonti Vesuvio Est. *

	Ottimo	Medio	Pessimo
Giudizio complessivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valore informativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilità pratica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qualità scientifica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiarezza espositiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facilità di consultazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Temi trattati	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Commenti / suggerimenti			
.....			
.....			
.....			
Argomenti da aggiungere			
(nelle prossime edizioni)			
.....			
.....			

N. B. Pregasi scrivere in carattere stampatello

Nome e indirizzo del valutatore:

.....

.....

* Inviare a: Rotary Club Pompei Oplonti Vesuvio Est - Corso Umberto I, 223 - 80058 Torre Annunziata o faxare al n. 081 - 8612299.



QUESTIONARIO SULLA CONDIZIONE DELLA TERZA ETÀ

SITUAZIONE SOCIO-ECONOMICA

Sesso M F età

Città di residenza

Stato civile celibe/nubile coniugato/a da anni
 vedovo/a da anni separato/a da anni
 divorziato/a da anni

Figli viventi in totale:
maschi: di cui coniugati:
femmine: di cui coniugate:

Tipo di residenza casa di riposo
 in casa da solo con il solo coniuge
 col coniuge e figli: di cui maschi coniugati.....
femmine coniugate
 da solo con i figli: di cui maschi coniugati.....
femmine coniugate
 col altri parenti o estranei

Ultima condizione professionale
 condizione non professionale (casalinga, benestante, ecc.)
 operaio/a impiegato/a
 dirigente libero professionista imprenditore/imprenditrice

Settore di attività economica
 agricoltura industria commercio pubblica amministrazione
 servizi altro

1. Pensa che quella della terza età sia oggi una condizione:

- del tutto insoddisfacente
- poco soddisfacente
- abbastanza soddisfacente
- soddisfacente
- molto soddisfacente

2. Secondo lei di che cosa ha bisogno un anziano per vivere in modo dignitoso e sereno la sua età?

- di indipendenza economica
- di stretti legami con la famiglia
- di efficiente assistenza sanitaria
- di partecipazione alla vita culturale e sociale



3. Secondo lei l'anziano può svolgere ancora attività produttiva utile per la società:

- certamente sì
- potrebbe ma non è necessario
- sì ma solo in maniera parziale
- no, in nessun modo

4. Come persona anziana, in che maniera cerca di capire i giovani d'oggi?

- rifletto sulle cause del loro comportamento
- cerco di identificarmi con loro
- rinuncio del tutto a capirli

5. I giovani di oggi saranno gli anziani di domani, quale ruolo pensa che il futuro riservi per loro?

- saranno inseriti nella società con un ruolo più attivo di oggi
- saranno solo parzialmente partecipi
- vivranno una realtà di emarginazione

6. Per l'attività culturale che svolge o che desidererebbe svolgere, trova che le strutture disponibili per le persone anziane siano adeguate?

- SI NO

7. Quali strutture dedicate alle attività culturali ha trovato più interessanti?

.....
.....

8. Le sue attuali risorse le assicurano l'indipendenza economica?

- SI NO

9. Se ha raggiunto l'indipendenza economica, quali sono le sue fonti finanziarie?

- pensione di Stato
- risorse private
- attività lavorativa in atto

10. Nella famiglia in cui vive attualmente lei svolge un ruolo preminente di:

- capofamiglia
- coollaboratore alle attività del resto della famiglia
- coollaboratore alle attività dei nipotini
- altro ruolo
- nessun ruolo

11. Nella sua principale attività quotidiana lei svolge un ruolo di tipo:

- imprenditoriale
- culturale
- socio-assistenziale
- altro (descrivere)



12. Trova le strutture pubbliche locali adeguate all'assistenza sanitaria?

- SI NO

13. Lei pensa che il costo del ticket per l'assistenza farmaceutica sia:

- adeguato
 troppo alto
 basso

14. Ritieni che qualche categoria di persone dovrebbe essere esente dal ticket?

- SI NO

quale?

15. Se lei dovesse eseguire degli accertamenti diagnostici che richiedono il ricovero presso strutture sanitarie, preferirebbe:

- il ricovero completo tradizionale
 il day hospital

16. Per poter valutare qual è il suo stato di salute attuale, quale serie di visite e di esami clinici (check up) ritiene realmente necessari?

.....
.....
.....
.....

N. B. Pregasi scrivere in carattere stampatello



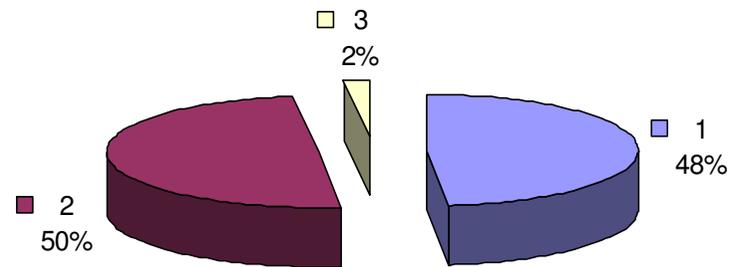
Si ringrazia l'Istituto di Statistica dell'Università Navale di Napoli nella persona del Preside Prof. Claudio Quintano per la cortese collaborazione prestata per l'elaborazione del questionario sulla terza età.

L'elaborazione e la scrittura di questo testo è stata ultimata nel mese di febbraio 2000.

SITUAZIONE SOCIO-ECONOMICA

Sesso	M	F	n.r.
	70	72	3

Sesso



Età

60-64
9

65-69
36

70-74
29

75-79
31

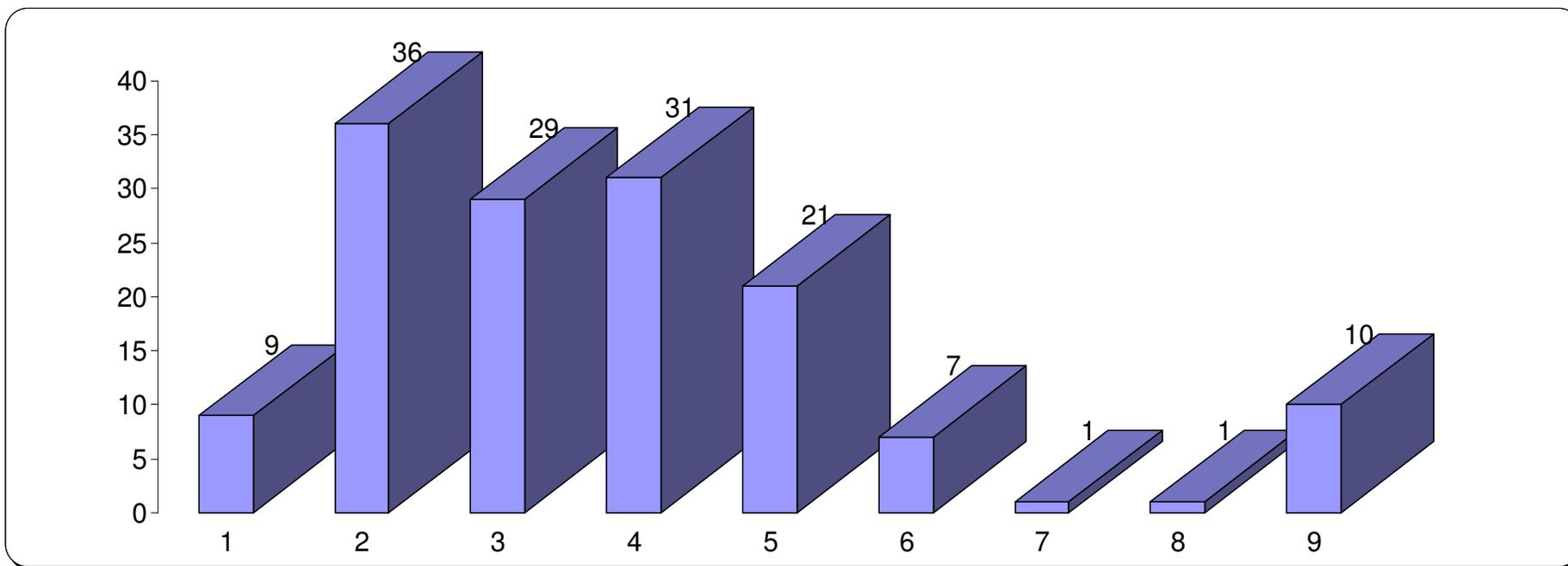
80-84
21

85-89
7

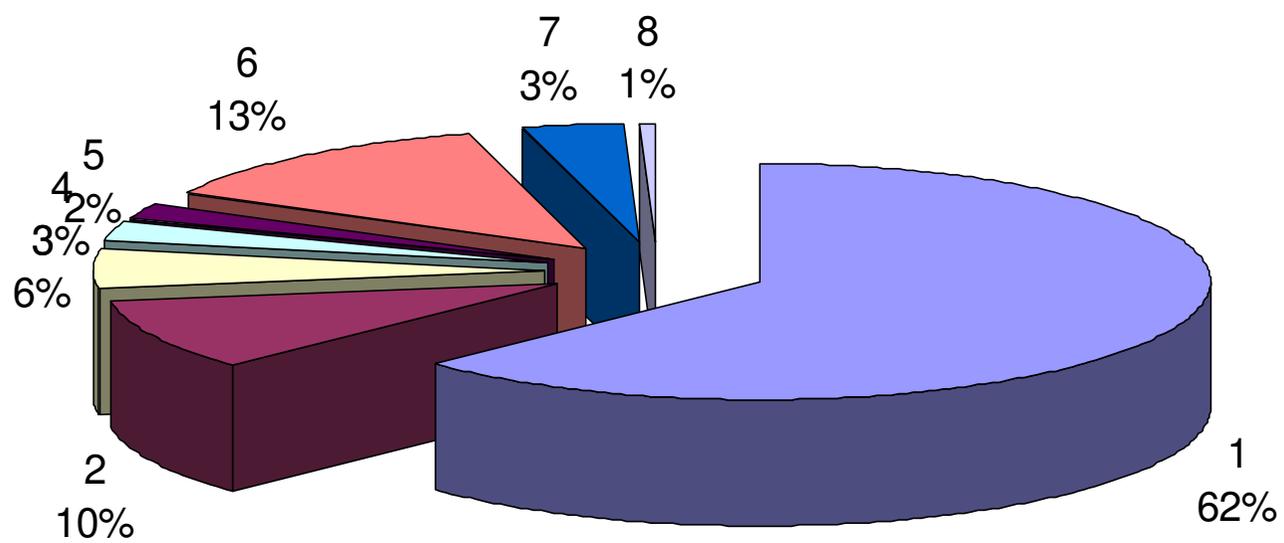
90-94
1

95 e +
1

n.r.
10

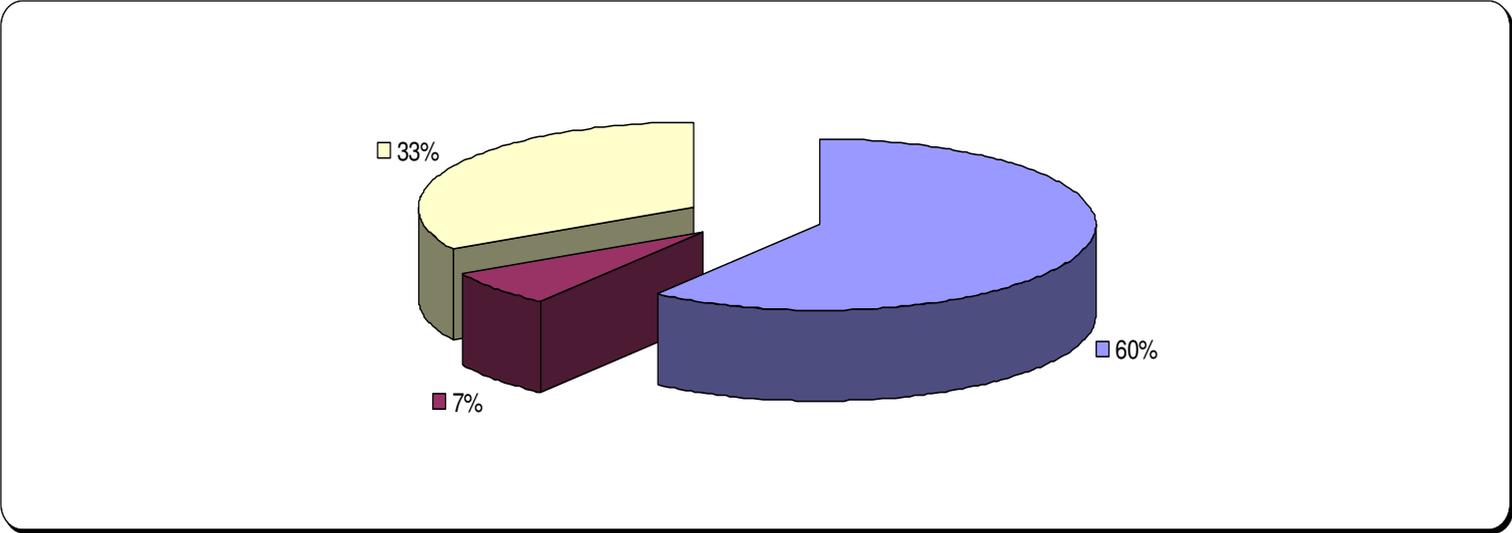


Residenza	TA	pompei	trecase	b.reale	striano	s.giuseppe	terzigno	poggiom.
	91	14	8	4	3	19	5	1

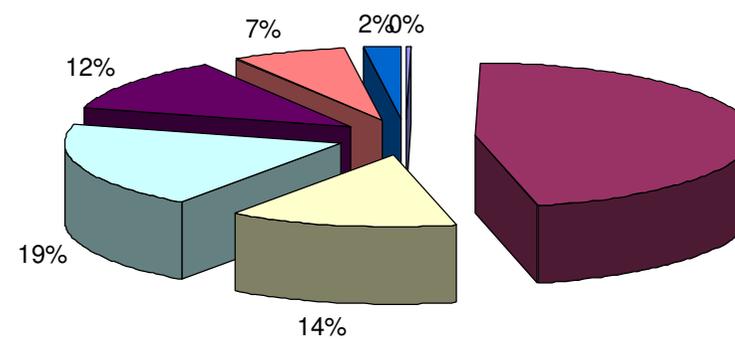
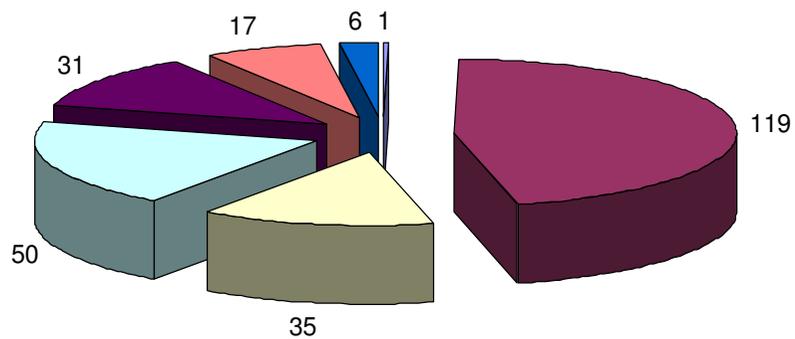


Stato civile

coniugato	< 15	< 20	< 25	< 30	< 35	< 40	< 45	< 50	< 55	< 60	< 65	divorziato
87	0	0	1	2	7	12	17	19	13	4	1	1
celibe/nub	vedovo	1	2	<5	<10	<15	<20	<25	<30	<35	<40	70
10	48	5	1	7	3	6	4	1	1	1	1	1

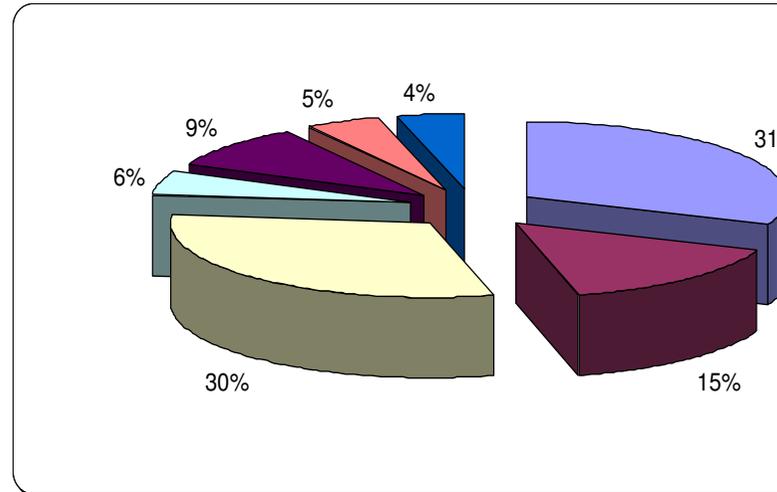
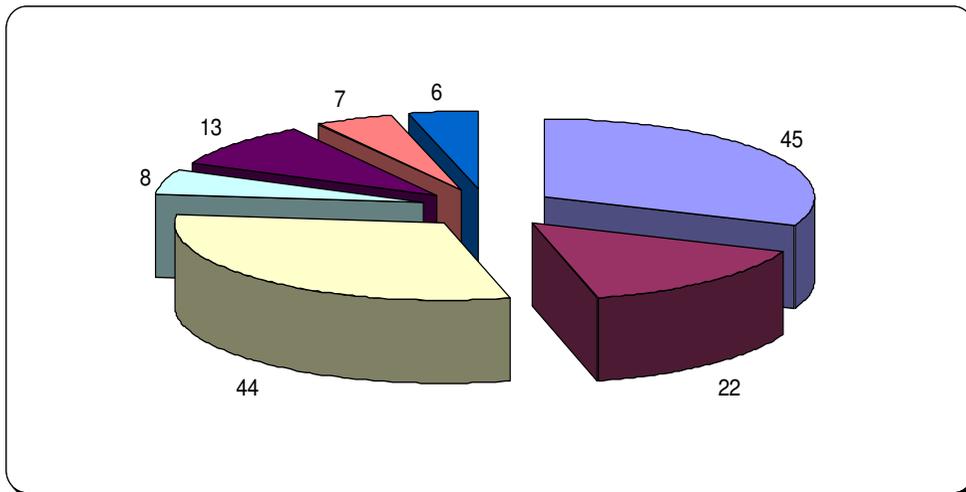


Figli viventi	TOTALE	maschi	coniugati	femmine	coniugate	n.r./zero	media
	398	187	131	200	161	18	3,13%
Tipo di residenza	casa riposo	in casa	da solo	con solo coniuge			
	1	119	35	50			
	con coniuge e figli	maschi	Coniugati	femmine	Coniugate		
	31	19	0	13	2		
	da solo con figli	maschi	Coniugati	femmine	Coniugate	con altri parenti o estranei	
	17	5	1	5	2	6	



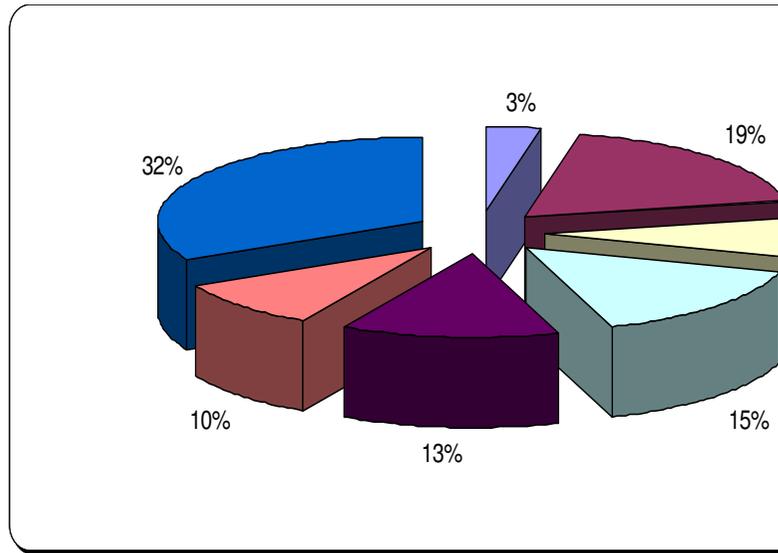
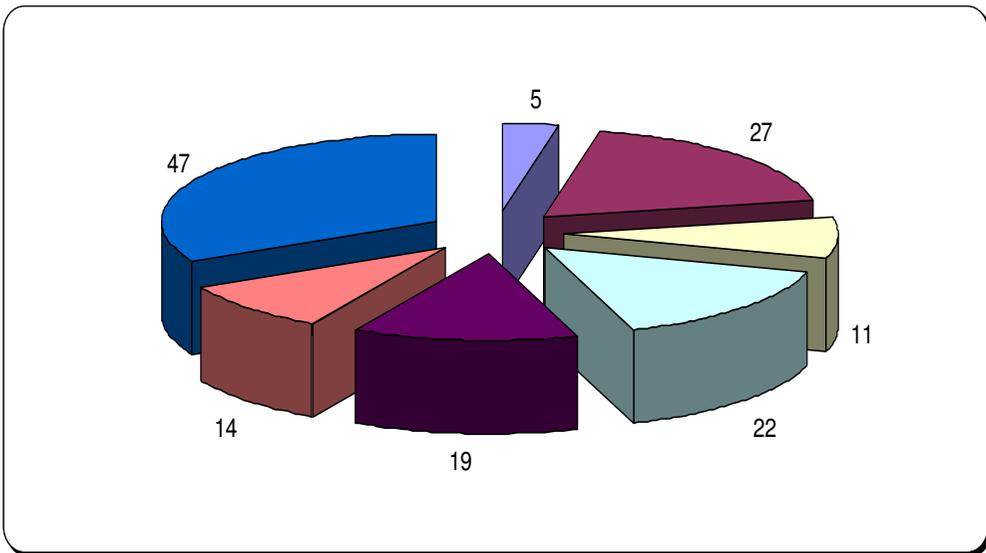
Ultima condizione professionale

non prof.	operaio	impiegato	dirigente	libero prof.	imprenditore	n.r.
45	22	44	8	13	7	6



Settore attività economica

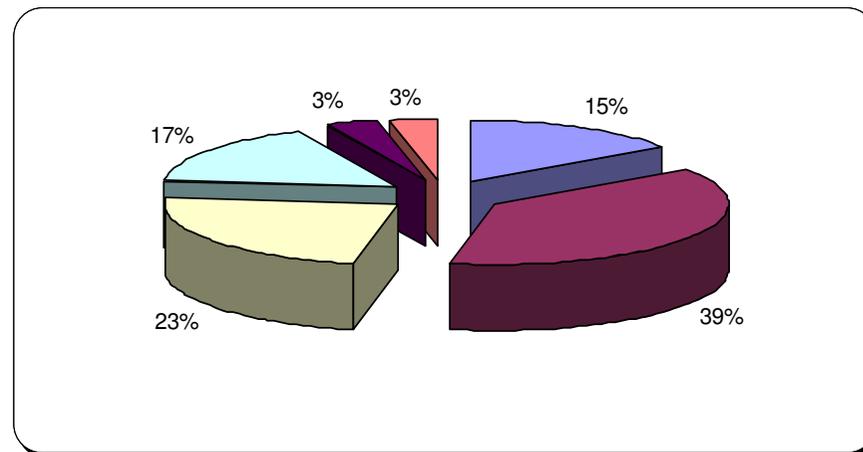
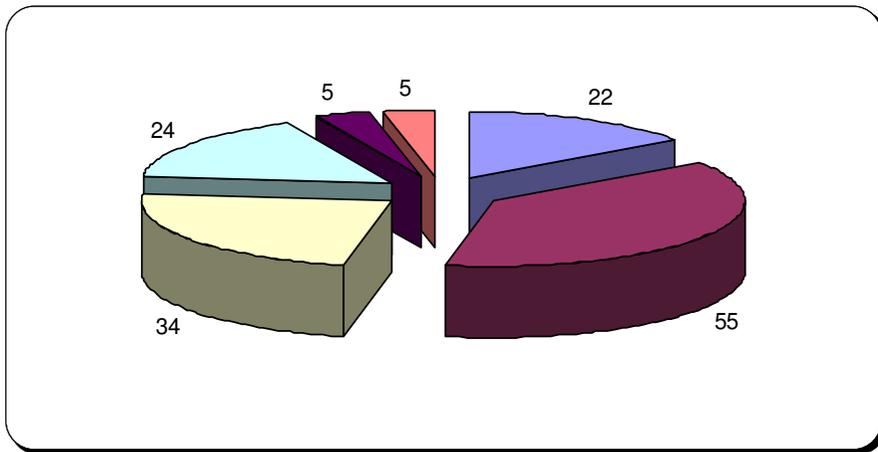
agricoltura	industria	commercio	pubbl. amm.	servizi	altro	n.r.
5	27	11	22	19	14	47



1. Pensa che quella della terza età oggi sia una condizione:

del tutto insoddisfacente
poco soddisfacente
abbastanza soddisfacente
soddisfacente
molto soddisfacente
non risposto

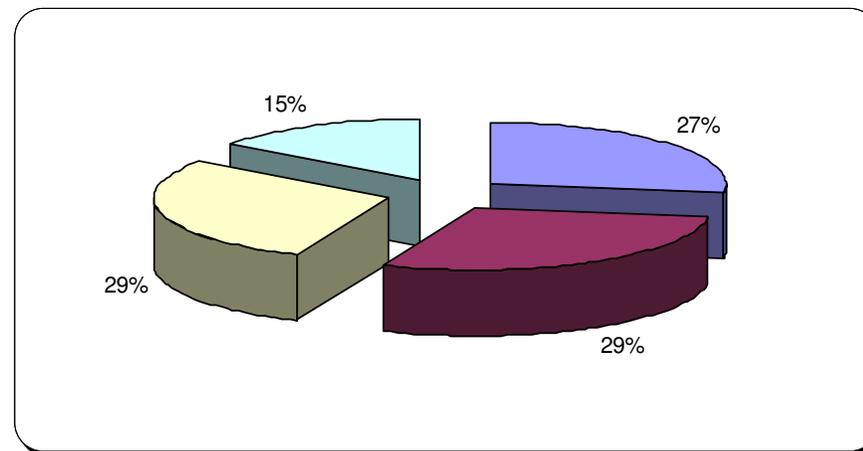
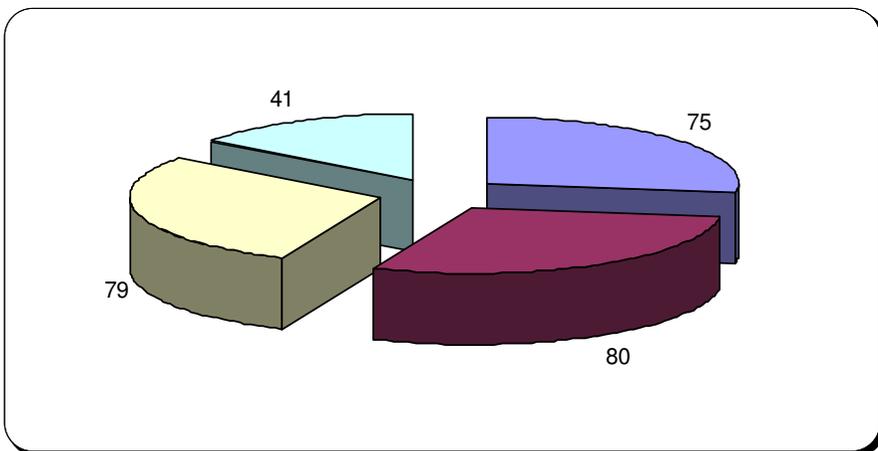
22
55
34
24
5
5



2. Secondo lei di cosa ha bisogno un anziano per vivere in modo dignitoso e sereno la sua età (1 o + risposte):

indipendenza economica
stretti legami con la famiglia
efficiente assistenza sanitaria
partecipazione alla vita culturale e sociale

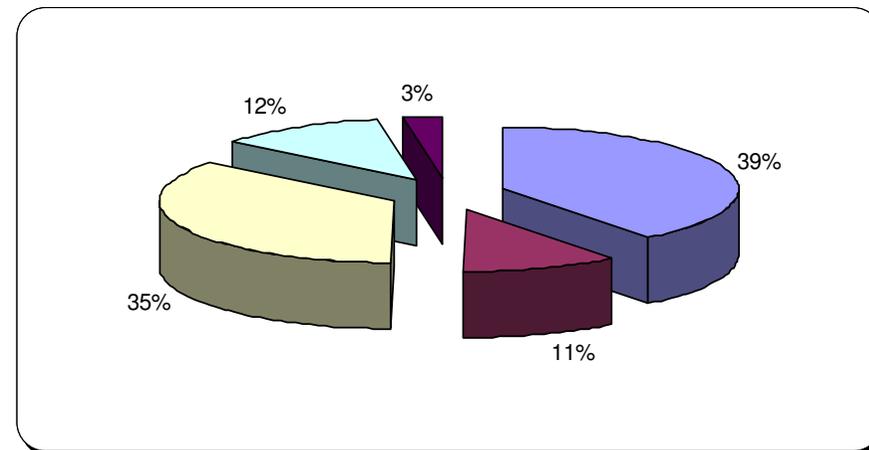
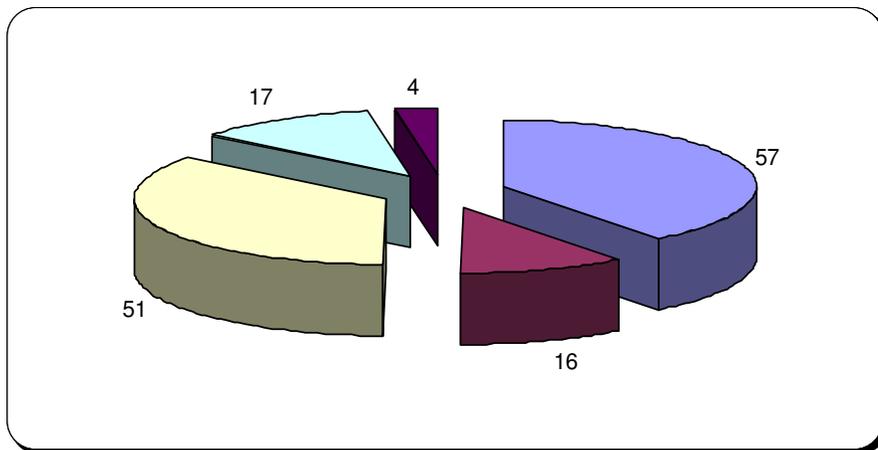
75
80
79
41



3. Secondo lei l'anziano può svolgere ancora attività produttiva utile per la società:

certamente sì
potrebbe ma non è necessario
sì ma solo in maniera parziale
no, in nessun modo
non risposto

57
16
51
17
4



4. Come persona anziana, in che maniera cerca di capire i giovani di oggi:

rifletto sulle cause del loro comportamento

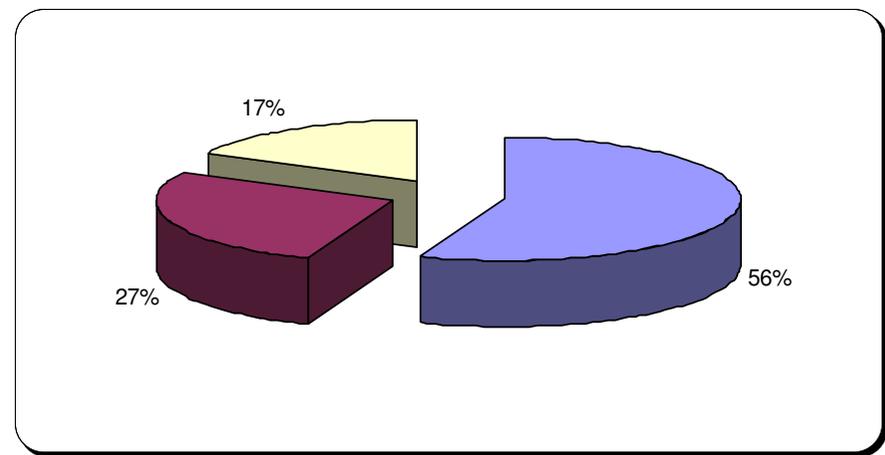
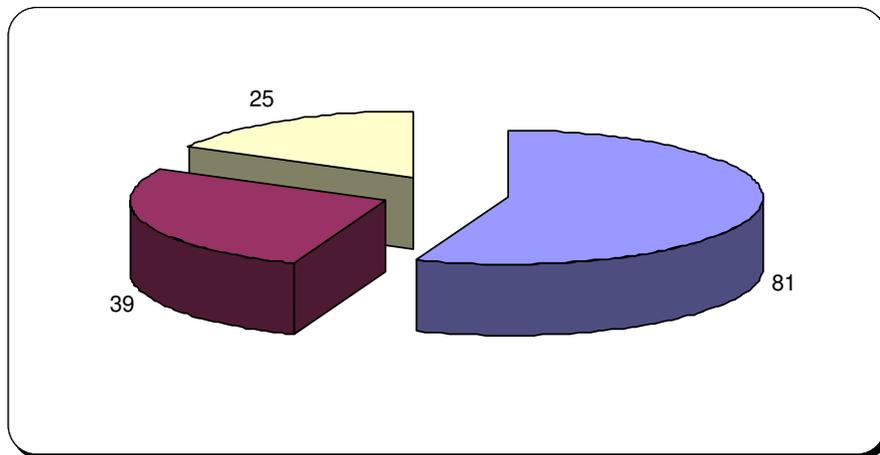
cerco di identificarmi con loro

rinuncio del tutto a capirli

81

39

25



5. I giovani di oggi saranno gli anziani di domani, quale ruolo pensa che il futuro riservi loro?

saranno inseriti nella società con un ruolo più attivo di oggi

saranno solo parzialmente partecipi

vivranno una realtà di emarginazione

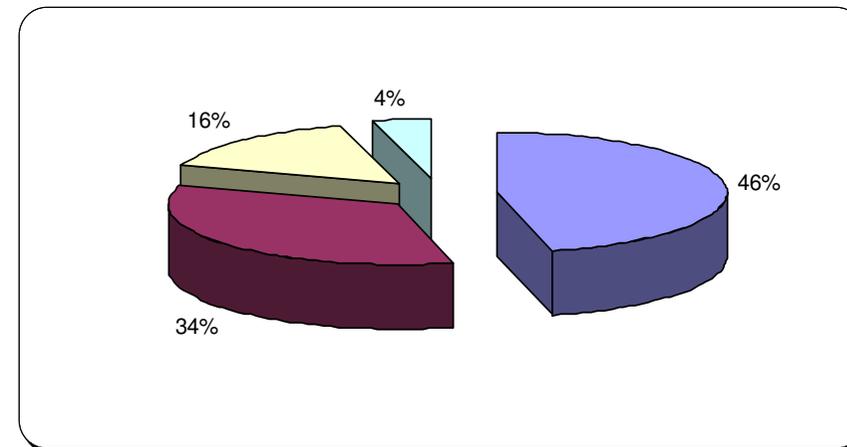
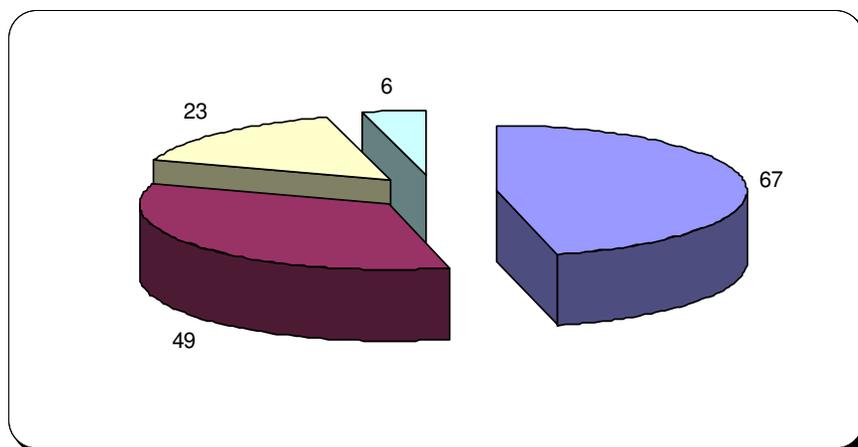
non risposto

67

49

23

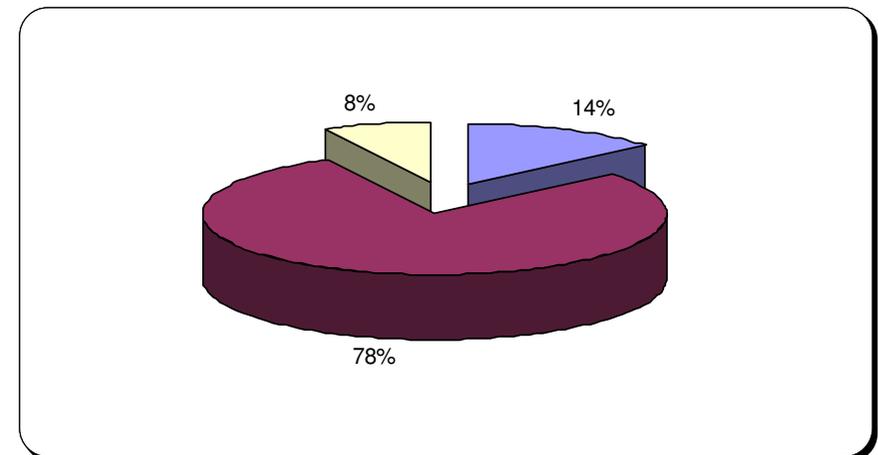
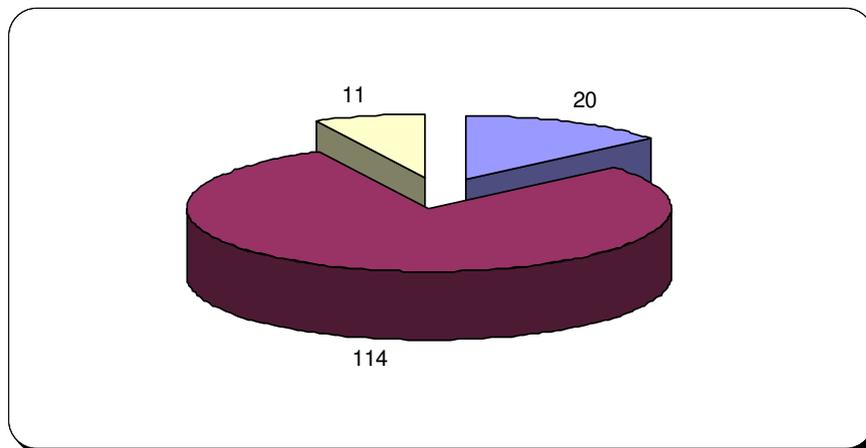
6



6. Per l'attività culturale che svolge o desidererebbe svolgere, trova che le strutture disponibili per le persone anziane siano adeguate?

Si
No
non risposto

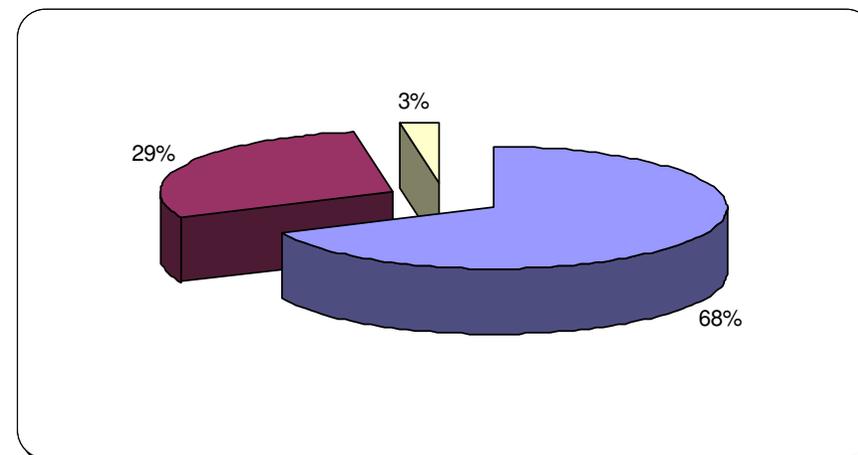
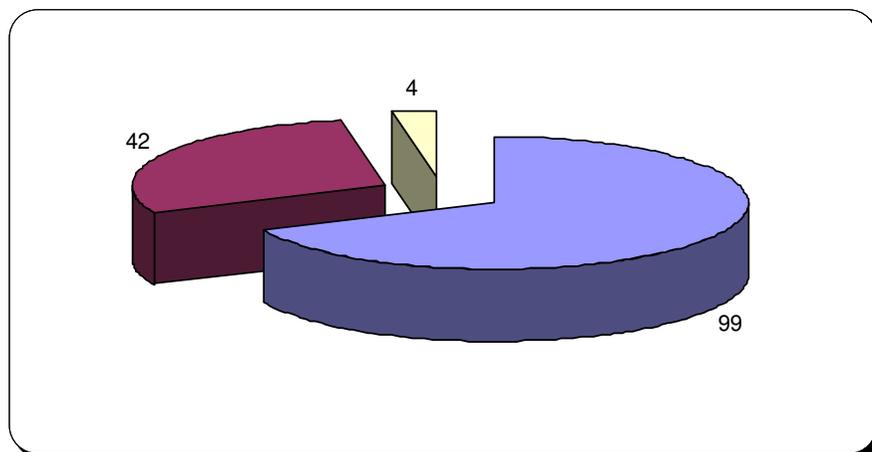
20
114
11



8. Le sue attuali risorse le assicurano l'indipendenza economica?

Si
No
non risposto

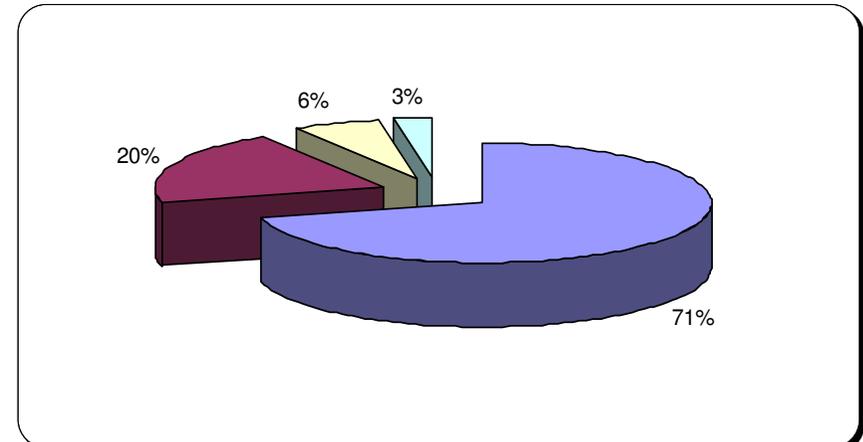
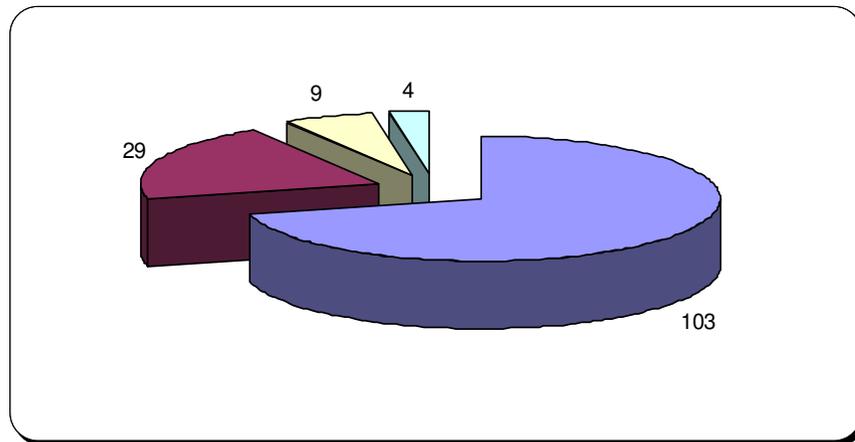
99
42
4



9. Se ha raggiunto l'indipendenza economica, quali sono le sue fonti finanziarie?

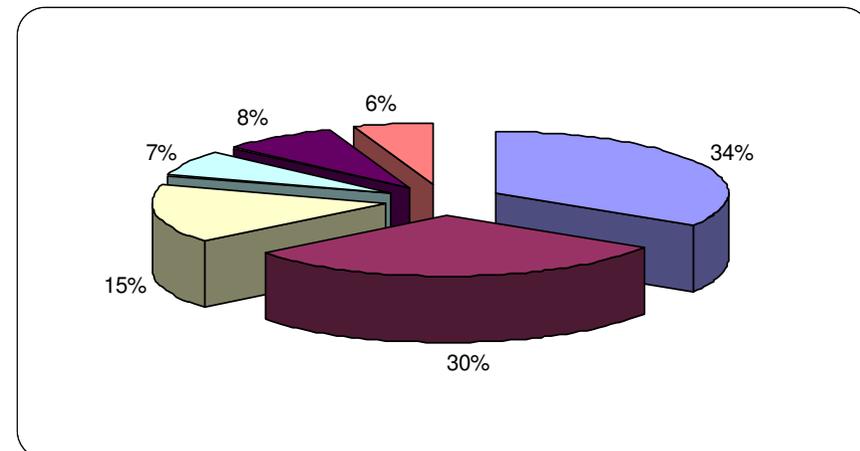
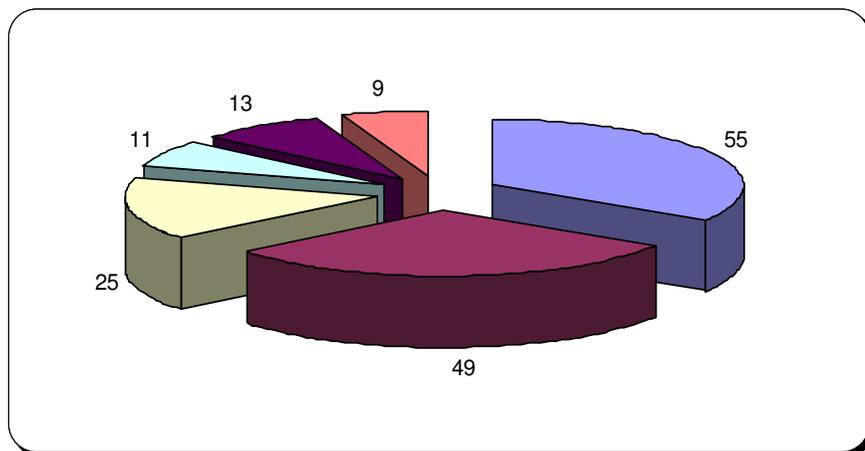
pensione di Stato
risorse private
attività lavorativa in atto
non risposto

103
29
9
4



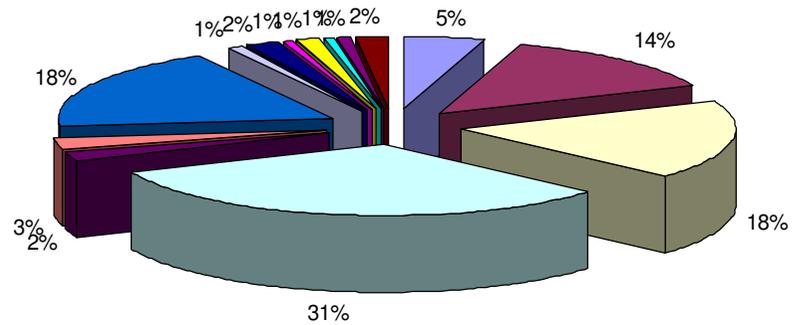
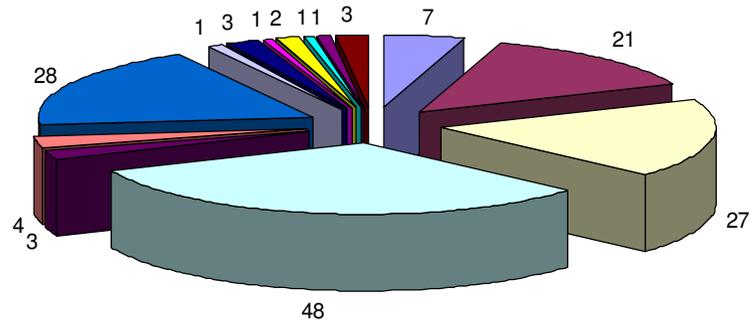
10. Nella famiglia in cui vive attualmente lei svolge un ruolo preminente di (1 o + risposte):

capofamiglia	55
collaboratore alle attività del resto della famiglia	49
collaboratore alle attività dei nipotini	25
altro ruolo	11
nessun ruolo	13
non risposto	9



11. Nella sua principale attività quotidiana lei svolge un ruolo di tipo (1 o + risposte):

imprenditoriale	7
culturale	21
socio-assistenziale	27
altro	48
pensionato	3
nulla	4
casalinga	28
assistenza al coniuge	1
assistenza ai figli	3
lettura	1
colf	2
sportivo	1
giardinaggio	1
nonna sitter	3

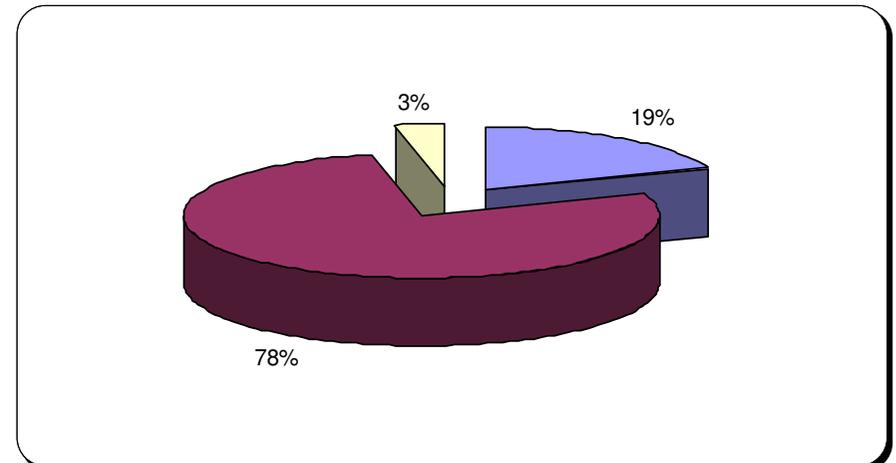
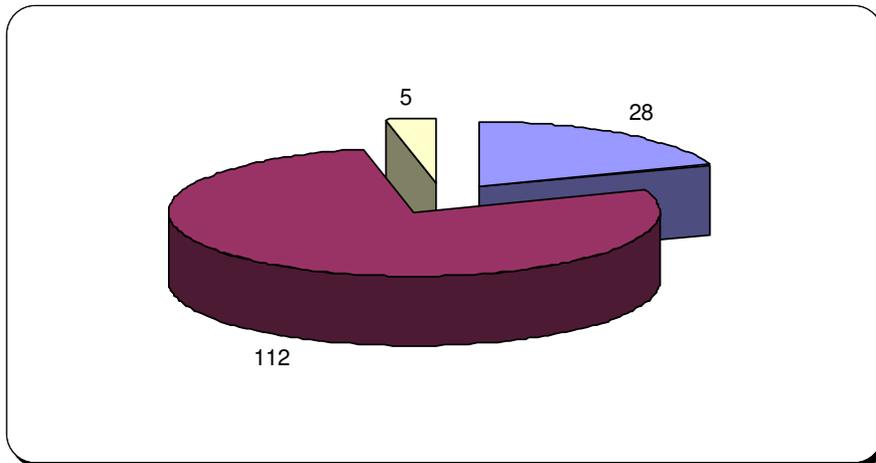


SITUAZIONE SANITARIA

12. Trova le strutture sanitarie pubbliche locali adeguate all'assistenza sanitaria?

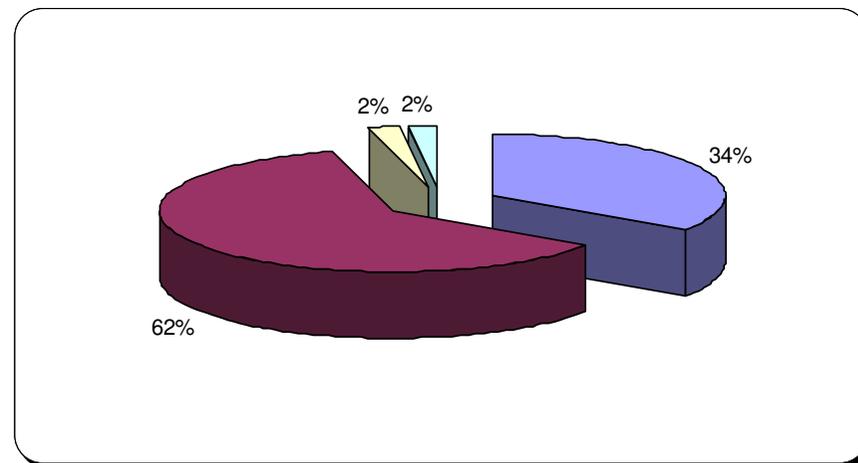
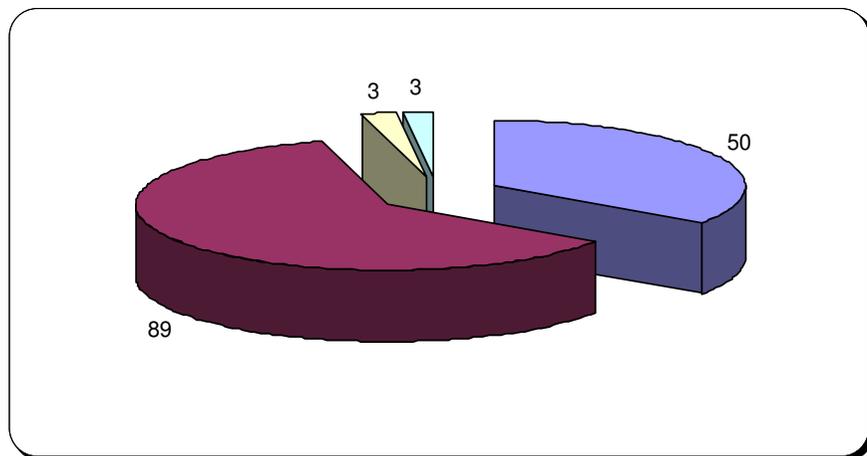
Si
No
non risposto

28
112
5



13. Lei pensa che il costo del ticket per l'assistenza sanitaria sia:

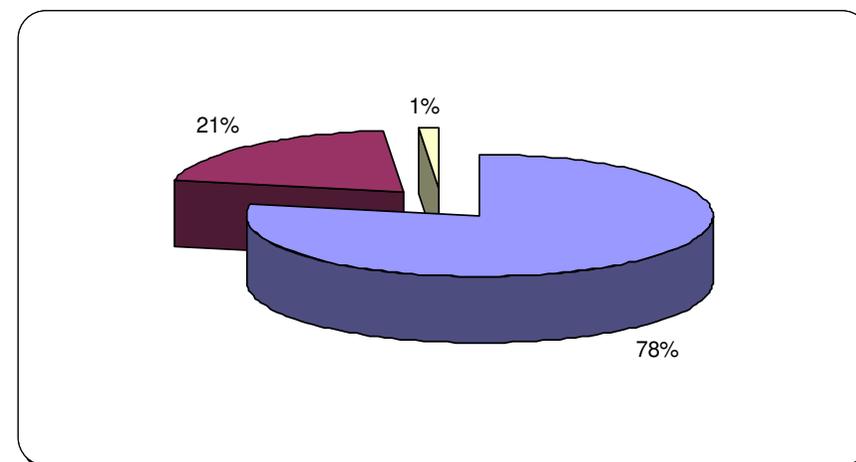
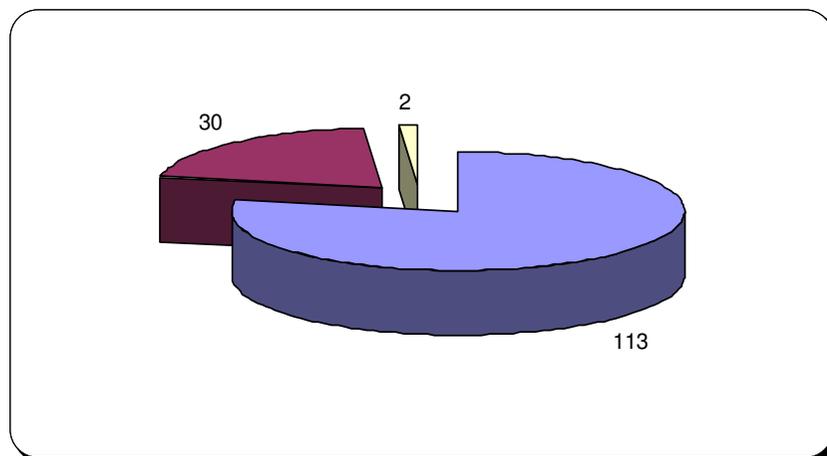
adeguato	50
troppo alto	89
basso	3
non risposto	3



14. Ritieni che qualche categoria di persone dovrebbe essere esente dal ticket?

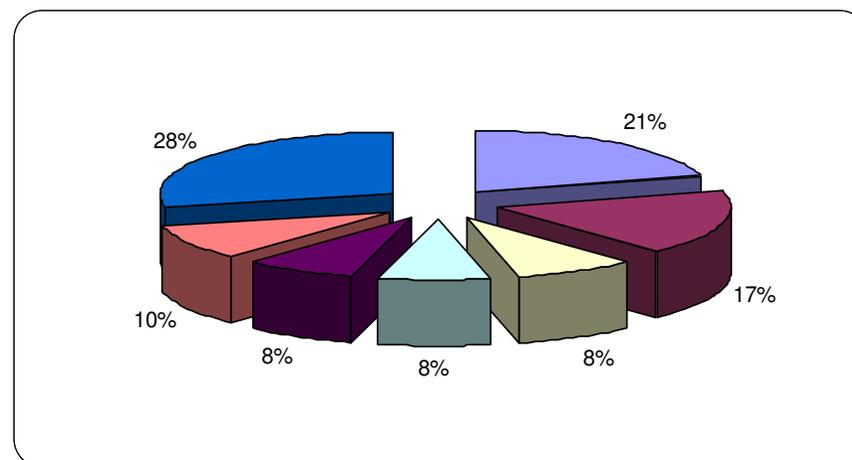
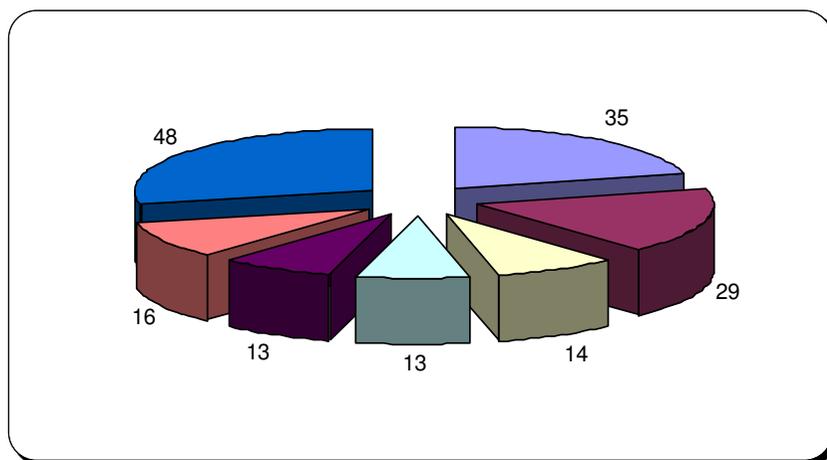
Si
No
non risposto

113
30
2



Quale? (1 o + risposte)

i meno abbienti	35
i pensionati al minimo	29
gli anziani	14
i disoccupati	13
tutti	13
i malati cronici	16
non risposto	48



15. Se lei dovesse eseguire degli accertamenti diagnostici che richiedono il ricovero presso strutture sanitarie, preferirebbe:

il ricovero completo tradizionale
il day hospital
non risposto

61
82
2

