

Invecchiare in salute



Mantenersi in salute a qualsiasi età

Uno stile di vita sano è la chiave per invecchiare bene.
Ecco alcuni comportamenti utili per mantenersi in salute:



Mangia in
abbondanza frutta,
verdura e cereali
integrali.



Fai attività fisica.



Non fumare.



Bevi alcolici con
moderazione.



Effettua regolarmente controlli sanitari
(misurazione della pressione arteriosa e
vaccinazioni, come quella antinfluenzale).

Se soffri di patologie croniche parlane con l'operatore sanitario
per capire come gestirle al meglio e vivere in salute.

Ridurre il rischio di cadute

Con l'avanzare dell'età le cadute possono rappresentare un grave problema per la salute, oltre a comportare costi non indifferenti. Per fortuna è possibile prevenirle.

Fai attività fisica: L'attività fisica è importante per prevenire le cadute, soprattutto sono particolarmente utili le attività che rafforzano la muscolatura e migliorano l'equilibrio. Parla con l'operatore sanitario per capire quale sia il tipo di attività fisica più adatto al tuo caso.

Fai regolarmente i controlli della vista e dell'udito: I disturbi della vista e la perdita dell'udito aumentano il rischio di cadute. Fai i controlli della vista e dell'udito e usa occhiali, lenti a contatto e apparecchi acustici secondo le prescrizioni.

Rendi più sicura la tua casa: La maggior parte delle cadute avviene in casa. Adotta le misure necessarie a evitare il rischio di inciampare e scivolare e fai in modo che l'illuminazione della casa sia adeguata.



Cura della salute mentale

- Gestisci lo stress, mantieni relazioni sociali e cerca di dormire a sufficienza.
- Trova il tempo per svagarti con attività che ti piacciono.
- Per ricevere assistenza in tema di salute mentale chiama o invia un SMS al 988 o avvia una chat su **nyc.gov/988**, in qualsiasi momento. Sono disponibili servizi di assistenza in oltre 200 lingue.

Per conoscere i fattori che condizionano la salute mentale e come migliorarla visita **nyc.gov/mentalwellness**.

La socializzazione è importante

- Il fatto di interagire con gli altri ha un'influenza positiva sulla salute cognitiva (cerebrale), mentale e fisica.
- Frequenta i corsi gratuiti o a prezzi modici offerti dalle biblioteche o dai college locali.
- Iscriviti a centri per anziani dove puoi partecipare a corsi di ginnastica, gruppi di discussione, usufruire di pasti salutari e scoprire tante altre proposte.
- Fai volontariato nella tua comunità.

/// Ti serve aiuto per spostarti?

L'Autorità per il trasporto metropolitano (Metropolitan Transportation Authority, MTA) applica tariffe ridotte della metropolitana ai newyorkesi di età superiore ai 65 anni. Access-A-Ride offre servizi di trasporto ai newyorkesi con disabilità. Per informazioni su servizi e programmi riservati agli anziani visita **nyc.gov/aging** o chiama il **311**.

Corretta gestione dei farmaci



Tieni un elenco di tutti i farmaci che assumi (sia quelli prescritti da un medico, sia quelli da banco) e verificalo regolarmente con l'operatore sanitario o il farmacista. Assumi i farmaci attenendoti scrupolosamente alle indicazioni.

Tieni un diario dei farmaci in modo da verificare le dosi assunte nel corso della giornata. Mettilo in un punto che sia ben visibile a tutti i caregiver. Per consigli sulla sicurezza dei farmaci e per trovare risorse utili visita [nyc.gov/medicinesafety](https://www.nyc.gov/medicinesafety).

Chiedi all'operatore sanitario se eventuali effetti collaterali o combinazioni di farmaci possono aumentare il rischio di cadute o rendere più sensibili alle alte temperature. Il calore può acuire determinati effetti collaterali dei farmaci.

Smaltisci in sicurezza i farmaci scaduti, inutilizzati o non più necessari.

Domande?

Il Centro antiveleni della Città di New York è a disposizione per chiarimenti sui farmaci (dosaggio, effetti collaterali e possibili interazioni). Troverai personale qualificato che potrà darti informazioni su terapie e consigli utili, 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Chiama il numero 212-764-7667. Le telefonate sono gratuite e riservate. Sono disponibili servizi di interpretariato in oltre 150 lingue.

Per ulteriori informazioni sul Centro antiveleni della Città di New York visita [nyc.gov/poisoncontrol](https://www.nyc.gov/poisoncontrol).

Risorse

Rimani in contatto con noi



Trova programmi dedicati al benessere degli anziani:

Visita nyc.gov/health/healthyaging.

Scopri come la nostra Città supporta i newyorkesi anziani:

Visita nyc.gov/aging.



Su nyc.gov/health sono disponibili queste informazioni e ulteriore documentazione in altre lingue. Hai il diritto di ricevere assistenza nella tua lingua. I servizi di interpretariato sono offerti gratuitamente presso tutti gli uffici e gli ambulatori del Dipartimento della salute della Città di New York.