



II 22 APRILE 2024

L'**Istituto "P. Redaelli" di Vimodrone**, si apre al territorio con una serie di iniziative dedicate alle donne, con l'obiettivo di promuovere l'informazione e semplici screening per la prevenzione e di alcune delle principali patologie femminili.

Il Ministero della Salute, con Direttiva dell'11 giugno 2015, ha istituito, nella giornata del **22 Aprile** la "**Giornata Nazionale dedicata alla Salute della Donna**". L'evento, che cade simbolicamente nel giorno della nascita del premio Nobel *Rita Levi Montalcini*, è stato pensato come un'occasione di incontro e scambio di idee riguardo la salvaguardia della salute e del benessere femminile.

VI ASPETTIAMO NUMEROSE AI NOSTRI APPUNTAMENTI:

9.00/10.00 SCREENING PRESSIONE ARTERIOSA E MISURAZIONE DEL VALORE GLICEMICO (se a digiuno)

Un corretto stile di vita favorisce la protezione del sistema cardiocircolatorio, specialmente per chi è già avanti negli anni, riducendo il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari e sindromi metaboliche. Con questi semplici test si può valutare se i valori pressori e il livello di glicemia rientrano nei range di "normalità". Qualora si dovessero verificare deviazioni rispetto ai parametri di riferimento, sarà importante attivare un percorso di approfondimento specialistico.

10.00/11.00 CONSIGLI DI ECONOMIA ARTICOLARE

Quando si iniziano ad avvertire difficoltà alle articolazioni è importante imparare a svolgere le azioni quotidiane in modo corretto, utilizzando oggetti giusti e movimenti adeguati. In questo spazio dedicato, le terapiste occupazionali potranno darvi consigli e indicazioni su come meglio gestire i movimenti nelle normali azioni della vita quotidiana.

11.00/12.00 IL MOVIMENTO E' VITA E LA VITA E' IN MOVIMENTO

Una vita dinamica in cui è presente anche l'attività fisica, contrasta il rischio di insorgenza di alcune malattie croniche (es. ipertensione, ipercolesterolemia, ecc.). In questo spazio potrai ricevere informazioni riguardo all'importanza dell'attività motoria e ti verrà misurato il giro vita; le fisioterapiste vi daranno consigli utili, in modo che anche il domicilio, possa diventare una palestra.

12.00/13.00 ALIMENTAZIONE E SALUTE

Un'alimentazione sana ed equilibrata è l'elemento fondamentale per la costruzione di uno stile di vita all'insegna della salute e del benessere, soprattutto per le donne. In questo spazio troverai informazioni su come prevenire e stare bene, attraverso il cibo.

10.00/12.00 SPORTELLO INFORMATIVO A CURA DEL SERVIZIO SOCIALE

La donna ancora oggi riveste nella famiglia il ruolo principale di assistenza e accudimento di bambini e anziani. Conoscere ed essere informate è un'ottima strategia per prevenire il panico in situazioni di emergenza, come ad esempio un anziano improvvisamente non più autosufficiente o con un sospetto di decadimento cognitivo. Come accedere ai servizi territoriali e quali risorse sono presenti? Il Servizio Sociale sarà pronto anche ad illustrare le modalità di ingresso in RSA, la figura dell'Amministratore di Sostegno, i criteri per ricovero in Cure Intermedie e per la RSA aperta.