



# Forma fisica



# Forma fisica



## Domande

**Le risulta difficile camminare un chilometro senza aiuto?**

Per niente    Non particolarmente    **Un po'**    **Molto**

**Le risulta difficile salire due piani di scale senza aiuto?**

Per niente    Non particolarmente    **Un po'**    **Molto**

**Come valuta complessivamente la sua forma fisica?**

Ottima    Buona    **Sufficiente**    **Scarsa**

## Spiegazioni e consigli

La condizione fisica ha un influsso determinante sul modo in cui ci si destreggia nella vita di tutti i giorni. Nella vita quotidiana i problemi si manifestano molto prima che un anziano si renda conto di averne in altri ambiti, ad esempio quando guida. Essere in forma fisicamente è importante anche perché le persone anziane hanno spesso piccoli problemi di salute che presi singolarmente non influiscono sulla capacità di guidare in sicurezza, ma che insieme possono comprometterla.

- Segua un programma di fitness, non è mai troppo tardi per iniziare! Può fare più di quello che crede per la sua salute e forma fisica.
- Per rimanere sano a lungo e continuare a guidare in sicurezza, è importante che si alimenti in modo equilibrato, vada regolarmente dal medico e segua i suoi consigli.



## Domande

**Ha sensazioni di dolore, rigidità o debolezza a livello del bacino, delle ginocchia, delle caviglie o dei piedi?**

Per niente    Non particolarmente    **Un po'**    **Molto**

**Ha difficoltà a entrare o uscire dall'auto?**

Per niente    Non particolarmente    **Un po'**    **Molto**

**Ha difficoltà a girare la testa per fare retromarcia o guardare quel che succede dietro e accanto a lei mentre guida?**

Per niente    Non particolarmente    **Un po'**    **Molto**

## Spiegazioni e consigli

Può darsi che con l'età la sua mobilità si sia ridotta e lei non riesca più a muovere i muscoli e le articolazioni come una volta. Ciò rende più problematici anche determinati compiti alla guida: abbiamo difficoltà a girare la testa, fare retromarcia, cambiare corsia e avere una buona visibilità agli incroci. I dolori articolari possono allungare i tempi di reazione e compromettere la capacità di girare il volante o schiacciare il freno. Diversi studi indicano che spesso la mobilità può essere migliorata con allungamenti e altri esercizi.

- Chieda al suo medico di indicarle dove può trovare un programma di esercizi per migliorare la mobilità.
- Segua un programma di fitness, non è mai troppo tardi per iniziare!
- Se fa un viaggio lungo, si fermi regolarmente per fare qualche esercizio di stretching. Non si metta al volante se ha forti dolori muscolari o articolari.
- Eviti di guidare se sente i muscoli rigidi.
- Si metta alla guida solo se sta bene.
- Faccia installare specchietti speciali ed eventualmente una telecamera per la retromarcia.



## Domande

### Ha difficoltà ad aprire e chiudere le porte di edifici pubblici?

Per niente    Non particolarmente    **Un po'**    **Molto**

### Ha difficoltà a tenere il volante?

Per niente    Non particolarmente    **Un po'**    **Molto**

### Ha difficoltà a schiacciare il pedale del freno?

Per niente    Non particolarmente    **Un po'**    **Molto**

## Spiegazioni e consigli

Può darsi che abbia perso forza muscolare. Il fatto di non avere forza nelle braccia o nelle gambe compromette la capacità di premere l'acceleratore, schiacciare il freno o manovrare l'auto. Diversi studi evidenziano che con esercizi mirati si può migliorare la forza muscolare.

- Chieda al suo medico di verificare se dispone ancora della forza muscolare necessaria per guidare in sicurezza.
- Segua un programma di fitness, non è mai troppo tardi per iniziare! Chieda a un istruttore di un centro fitness di spiegarle come allenare correttamente i muscoli.



## Domande

**Riesce a spostare rapidamente il piede per schiacciare il pedale del freno?**

Sì  No

**Ritiene di avere una velocità di reazione sufficiente per far fronte a situazioni di guida pericolose?**

Sì  No

## Spiegazioni e consigli

Può darsi che le sue reazioni siano diventate più lente. Per poter reagire tempestivamente dobbiamo essere in grado di 1) identificare il problema, 2) decidere cosa fare e 3) prendere le misure necessarie. Il fatto di essere più lenti in una di queste fasi riduce la velocità di reazione che, come dimostrano diverse ricerche, diminuisce con l'avanzare dell'età. Questo problema si manifesta soprattutto in situazioni in cui dobbiamo reagire contemporaneamente a diverse sollecitazioni.

- Chieda al medico di testare la sua velocità di reazione.
- Pianifichi l'itinerario prima di partire.
- Cerchi di non guidare in condizioni di traffico intenso.