



1° CONGRESSO CCM

**Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto**

# **I Seniores in montagna**

**Una collaborazione CCE/CCM/SIGG**

**Dott. Benigno Carrara**  
**Commissione Centrale Medica CAI**



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

## I Seniores in montagna Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



### La popolazione italiana sta invecchiando:

- Le persone con più di 65 anni rappresentano il 23,8%, cioè circa 14 milioni
- Attualmente il 52% degli ultrasessantacinquenni presenta almeno tre malattie croniche
- Il 33% di questi si dichiara in buona salute, e ha quindi una soddisfacente vita attiva



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

## I Seniores in montagna Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



**Si deve andare verso una società longeva, cioè con vite vissute più a lungo e in buona salute**

**Per questo occorre puntare sulla prevenzione durante tutta la vita, attraverso l'adozione di corretti stili di vita.**

**L'attività fisica, come l'andare in montagna, può essere molto utile**



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

## I Seniores in montagna Una collaborazione CCE/CCM/SIGGG



**Anche nel CAI i Seniores (>65 anni) sono il 23% e con approssimativamente una metà che è in buona salute e l'altra che ha qualche patologia, ma continua a frequentare la montagna**



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

# I Seniores in montagna

## Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



SOCIETÀ ITALIANA  
DI GERONTOLOGIA  
E GERIATRIA



# DECALOGO SENIORES



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

## I Seniores in montagna Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



**1. SOFT AND SLOW.** Caratteristica dei Seniores sono le escursioni con limitato sforzo fisico e con andamento lento, così da poter apprezzare il paesaggio e la compagnia. L'importante non è la meta, ma il percorso per raggiungerla



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

## I Seniores in montagna Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



**2. ITINERARIO.** E' necessaria un'attenta valutazione dell'itinerario (dislivello, lunghezza, tipo di terreno, tempi, quota), delle previsioni meteo e del bollettino valanghe. E' opportuno informare il gestore del rifugio sulla meta dell'escursione e il numero dei partecipanti. L'itinerario dovrebbe essere comunicato anche ad un familiare prima della partenza



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

## I Seniores in montagna Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



**3. ATTREZZATURA.** Dovrà essere idonea alla tipologia di itinerario, alla stagione ed alla quota: mappa del percorso, bastoncini telescopici, occhiali da sole e crema protettiva, copri-zaino, cellulare con "powerbank" esterna e app "GeoResQ", kit di primo soccorso, fischietto, telo termico. Da considerare la possibilità di repentini cambiamenti climatici



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

## I Seniores in montagna Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



**4. ABBIGLIAMENTO.** Commisurato alla tipologia dell'itinerario, alla stagione ed alla quota. Sarà necessario un intimo di ricambio, calze, pile e giacca a vento, mantellina da pioggia, guanti, cappello/berretto/cuffia di lana, calzature robuste e con suola anti-scivolo



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

## I Seniores in montagna Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



**5. ALIMENTAZIONE.** Prevedere un'adeguata scorta idrica e alimentare. Necessaria un'attenta valutazione dell'introito di liquidi durante la giornata (nell'anziano la sensazione della sete può essere ridotta). Serve cibo altamente calorico, ma facilmente digeribile e di rapida assimilazione, come barrette energetiche e frutta secca. Evitare le bevande alcoliche



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

## I Seniores in montagna Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



**6. PATOLOGIE CRONICHE (es. cardiopatie, ipertensione, diabete mellito, problemi respiratori). Serve una precisa aderenza alla terapia domiciliare, ma adeguata alle mutate condizioni ambientali e di quota. Altresì opportuna la presenza nello zaino dei farmaci usualmente assunti e necessari per la giornata o giornate di escursione. Raccomandabile una visita dal proprio medico di fiducia almeno una volta all'anno, o più volte in caso di patologie progressive e/o con una o più riacutizzazioni all'anno**



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

## I Seniores in montagna Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



**7. STATO DI SALUTE.** Si raccomanda di portare con sé una scheda sanitaria, che riporti eventuali allergie a farmaci, punture di insetti o altro e la terapia domiciliare assunta quotidianamente. Da indicare eventuali recapiti telefonici da contattare in caso di incidente/malore. Prestare attenzione alle vaccinazioni raccomandate dal Ministero della Salute



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

## I Seniores in montagna Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



**8. PREPARAZIONE FISICA.** Le prestazioni di un anziano sono decisamente inferiori a quelle di un adulto di mezza età o ancor di più di un giovane. Bisognerà tenerne conto nella scelta del percorso. Anche le condizioni di allenamento andranno attentamente valutate



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

## I Seniores in montagna Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



**9. INCIDENTE.** In caso di incidente che impedisca la prosecuzione dell'escursione (malore, trauma o altro evento avverso) è imperativo contattare il Numero Unico di Emergenza 112 (o il 118 ove non attivo il 112) e attenersi scrupolosamente alle loro istruzioni. In caso di piccoli incidenti (es. lievi ferite) utilizzare il kit di primo soccorso, che deve contenere tra l'altro la coperta termica di soccorso ed i farmaci specifici per le proprie patologie croniche



1° CONGRESSO CCM - Le Professioni Sanitarie nel CAI a confronto

**I Seniores in montagna**  
Una collaborazione CCE/CCM/SIGG



**10. COMPAGNIA.** Il beneficio di una escursione è reso ottimale se effettuata in buona compagnia e in buono stato di salute, in un ambiente naturale e con un clima favorevole, avendo sempre presente che l'escursione termina una volta rientrati a casa. Si parte e si arriva tutti assieme. Si raccomanda di riportare a casa i propri rifiuti

Grazie!!

