

CHE COSA SONO LE MALATTIE CRONICHE?

Le malattie croniche sono malattie che hanno origine in età giovanile, ma che richiedono decenni prima di manifestarsi e una volta manifeste, tendono a peggiorare. Appartiene a questa tipologia un ampio gruppo di malattie, come le cardiopatie (ad esempio l'infarto), le vasculopatie (come l'ictus), alcuni tumori o il diabete.

Alla base di queste malattie ci sono fattori di rischio comuni, come un'alimentazione poco sana, la mancanza di attività fisica o il fumo.

A loro volta, questi stili di vita sbagliati possono generare "fattori di rischio intermedi": l'ipertensione (pressione del sangue elevata), l'iperglicemia (eccesso di zuccheri nel sangue), la dislipidemia (eccesso di grassi nel sangue), il sovrappeso e l'obesità.



CONTATTI

CASA DELLA SALUTE
*dal lunedì al venerdì
dalle ore 8 alle ore 20*

Telefono: 011 9325233
Cellulare: 320 7798056

Mail: cs.avigliana@aslto3.piemonte.it

Rivolgiti al tuo Medico Curante, che potrà consigliarti l'Ambulatorio Stili di Vita e prenderà direttamente accordi con la Casa della Salute per la tua presa in carico.

L'ambulatorio non prevede la prescrizione di diete.



DISTRETTO
VAL SUSA – VAL SANGONE
POLO SANITARIO DI AVIGLIANA
CASA DELLA SALUTE

AMBULATORIO STILI DI VITA



Via Sant'Agostino, 5 – Avigliana (To)
Polo Sanitario – 1° piano

L'AMBULATORIO

È dedicato a pazienti in sovrappeso, con fattori di rischio come la pressione alta, la glicemia alterata, il fumo o il colesterolo alto, che possono causare lo sviluppo di malattie croniche.

Il tuo Medico di Famiglia può consigliarti di partecipare all'Ambulatorio Stili di Vita e segnalare il tuo nominativo alle infermiere della Casa della Salute, che provvederanno a contattarti per un appuntamento.

Il personale infermieristico, in un ambiente riservato, prenderà le tue misure (peso, altezza, circonferenza addominale) e ti farà alcune domande, per meglio comprendere le tue abitudini di vita e alimentari.

Subito dopo, durante il colloquio con il medico, potrai approfondire i temi per te più importanti e concordare con lui gli obiettivi per migliorare il tuo stile di vita e di conseguenza il tuo benessere!

Se avrai piacere, potrai essere richiamato telefonicamente e tornare alla Casa della Salute per gli incontri periodici di controllo.

ALIMENTAZIONE

Che cosa devo mangiare?

Che cosa sono gli omega 3?

È vero che il colesterolo fa male?

Sono tante le domande cui potrai trovare risposta presso l'Ambulatorio Stili di Vita.

Potrai confrontarti con il personale sanitario e chiedere informazioni riguardo i gruppi di alimenti, la Dieta Mediterranea, i rischi connessi all'eccessivo consumo di sale, di zucchero o di grassi, la lettura delle etichette alimentari e molto altro.

Che l'obiettivo che hai scelto sia dimagrire, usare meno sale, iniziare a mangiare più regolarmente o porre più attenzione agli acquisti durante la spesa...

l'importante è mettersi in gioco, insieme!



MOVIMENTO E VITA ATTIVA

La vita moderna può essere nemica dell'attività fisica e del movimento. Per questo, sono sempre più diffuse le malattie da sedentarietà (come il sovrappeso o l'ipertensione, ma anche l'artrosi, i dolori muscolo scheletrici ecc.) persino nei bambini!

I benefici dell'attività fisica sono tantissimi... vieni a scoprirli insieme al personale della Casa della Salute e alle Associazioni con cui collabora.

FUMO

Smettere di fumare è possibile. Chiedi al personale della Casa della Salute quali possono essere i benefici e quali i percorsi da intraprendere per farlo.

