



## DECALOGO SENIORES



La popolazione anziana in Italia è in costante crescita, gli over 65 rappresentano attualmente il 23% di essa, circa 14 milioni, dei quali 7 milioni sono gli over 75. Almeno tre patologie croniche per oltre metà degli anziani.

Nel testo troverete 10 importanti indicazioni riguardanti escursionisti anziani che vogliono intraprendere escursioni in territorio montano:

### DECALOGO

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

2 **ITINERARIO.** Fare una attenta valutazione dell'itinerario (dislivello, lunghezza, terreno, tempi, quota), delle previsioni meteo e del rischio valanghe in ambiente innevato. Lasciare indicato al rifugista la meta dell'escursione e il numero dei partecipanti e comunicare l'itinerario a una persona a casa prima della partenza.

3 **ATTREZZATURA.** Commisurata alla tipologia di itinerario, se in ambiente estivo o in ambiente innevato: mappa del percorso, bastoncini telescopici, occhiali da sole, crema protettiva, metallina, copri-zaino, cellulare con batteria di scorta e app "GeoResQ", kit primo soccorso, fischietto. Essere pronti a repentini cambiamenti climatici.

4 **ABBIGLIAMENTO.** Commisurato alla tipologia di itinerario, se in ambiente estivo o in ambiente innevato: intimo di ricambio, pile e giacca, mantellina, guanti, cappello/berretto, calzature robuste e con suola anti-scivolo.

5 **ALIMENTAZIONE.** Supporto idrico e alimentare: attenta valutazione dell'introito di liquidi durante la giornata (nell'anziano la sensazione della sete può essere ridotta), cibo facilmente digeribile e di rapida assimilazione. Evitare le bevande alcoliche. Utili gli integratori a base di magnesio e potassio.

6 **PATOLOGIE CRONICHE** (es. cardiopatie, ipertensione, diabete mellito, asma). Serve una precisa aderenza alla terapia domiciliare, ma adeguata alle mutate condizioni ambientali e di quota; presenza nello zaino dei farmaci usualmente assunti, necessari per la giornata/giornate di escursione. Raccomandabile una visita medica 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/anno.

7 **STATO DI SALUTE.** Si raccomanda di portare con sé una tessera sanitaria che riporti eventuali allergie a farmaci, punture di insetti o altro e la terapia domiciliare assunta quotidianamente, nonché eventuali recapiti telefonici da contattare in caso di incidente/malore; risulta utile al Soccorso organizzato in caso di manifesta patologia insorta durante l'escursione. Raccomandato il vaccino contro la TBE (zecche) ed il tetano.

8 **PREPARAZIONE FISICA.** Scelta del percorso in virtù del proprio grado di allenamento. Tener conto che le prestazioni di un anziano sono molto minori di quelle di un adulto di mezza età o ancor di più di un giovane.

9 **INCIDENTE.** In caso di incidente che impedisca la prosecuzione dell'escursione (malore, trauma o altro evento avverso) è imperativo contattare il Soccorso Alpino attraverso 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 ed i farmaci specifici per le proprie patologie croniche.

10 **COMPAGNIA.** Il beneficio di una escursione è reso ottimale se effettuata in buona compagnia, 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.

Per approfondimenti consultare il Quaderno 12 del CAI "Linee Guida per l'escursionismo seniores"; vedi <https://www.cai.it/wp-content/uploads/2022/02/Quaderno-12-editing-finale-gennaio-2022-versione-punto-1-1-corretta-16-2-2022.pdf>

Settembre 2022