



PRONTO BADANTE

Al momento giusto la Firenze che serve

**GUIDA AI SERVIZI PER GLI ANZIANI
DEL COMUNE DI FIRENZE**



Publicazione informativa
a cura del
C.O.S. ODV Firenze

con il contributo di



Regione Toscana



Pubblicazione realizzata dal Coordinamento Operativo di Soccorso ODV con il contributo di SdS Firenze e Regione Toscana, nell'ambito dell'intervento "Servizi sociali di sollievo - Pronto Badante"

Le informazioni presenti nella guida sono frutto della ricerca e selezione operata su quanto pubblicato nei siti internet degli Enti presi in esame o si tratta di loro contributi originali. È stato compiuto ogni ragionevole sforzo per assicurare che i contenuti pubblicati siano stati attentamente vagliati ed analizzati, elaborati con la massima cura ed aggiornati. Tuttavia inesattezze ed omissioni sono sempre possibili.

Per segnalare modifiche, inesattezze od omissioni scrivere a prontobadante@cosfirenze.org

Versione aggiornata a Agosto 2024

Versione online: www.cosfirenze.org

Coordinamento Operativo di Soccorso ODV

Progetto grafico e impaginazione: Cristiano Pancani

AL MOMENTO GIUSTO LA FIRENZE CHE SERVE

Quando in famiglia accade all'improvviso un evento imprevisto al quale non avevamo mai pensato, perché uno dei nonni o un genitore ormai anziano, oppure la persona con la quale abbiamo condiviso gran parte della nostra vita perde la propria autonomia, di colpo ci crolla il mondo addosso. Quella persona cara, nostro punto di riferimento e spesso centro della coesione familiare è diventato non autosufficiente: la sua fragilità che lo porta ad aver bisogno dell'aiuto degli altri anche per i bisogni più elementari, necessita di una risposta immediata, spesso complessa, che noi non siamo preparati ad organizzare.

Ci rendiamo conto di non sapere a chi chiedere informazioni, con chi consigliarci, e iniziamo a telefonare ad amici e parenti, al Comune, alle Case di riposo, alla parrocchia, per cercare di raccogliere qua e là le informazioni su un mondo fino a quel momento per noi sconosciuto.

Questa pubblicazione vuole rappresentare quella mano tesa che andiamo cercando per superare al meglio le nostre ansie ed incertezze: conoscere cosa bisogna fare e a chi rivolgersi nel momento del bisogno ci aiuterà nel trovare tempestivamente la soluzione assistenziale migliore per la persona a noi cara.

È questa una vera e propria "guida", da consultare per sapere a chi rivolgersi per affrontare con maggiore serenità un imprevisto momento di difficoltà familiare, sapendo di poter avere a disposizione... al momento giusto la Firenze che serve!

AL DOMICILIO IN SALUTE E SICUREZZA

Cos'è il progetto Pronto Badante	pag. 8
Comunicare con l'anziano fragile	10
La rete di sostegno intorno all'anziano	12
L'assistente familiare: scelta e compiti	14
Prevenzione delle cadute dell'anziano: i consigli degli esperti	16
Difendersi dalle truffe: i consigli della polizia	18
Proteggersi dalle ondate di calore: i consigli della protezione civile.....	20
Raccomandazioni in caso d'incendio: i consigli dei vigili del fuoco	22

IL SOSTEGNO OFFERTO DAL SISTEMA PUBBLICO

Accesso al percorso sociale per anziani autosufficienti	24
Accesso al percorso socio-sanitario per anziani non autosufficienti.....	25
Accesso alle prestazioni sanitarie per la domiciliarità	28
Il Medico di Medicina Generale	38

IL SOSTEGNO DELLA RETE TERRITORIALE

Spesa a domicilio	42
Associazioni di volontariato socio-sanitario	44
Reti di solidarietà.....	49
AUSER - Filo d'Argento.....	50
Telefono Voce Amica Firenze.....	51
Enti dedicati a patologie specifiche	52

IL SOSTEGNO PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

Attività Fisica Adattata - A.F.A.....	62
Sorveglianza attiva nei mesi estivi.....	63
Centri anziani	64
Università età libera	66
Vacanze anziani	67
Biblioteche e libri a domicilio	68

IL SOSTEGNO ALL'AUTONOMIA, TUTELE E DIRITTI

Abbattimento Barriere Architettoniche - A.B.A.	72
Telesoccorso.....	73
Abitare solidale.....	74
Amministratore di sostegno.....	76
Invalidità civile ed handicap	77
ISEE.....	80
Contrassegno auto per invalidi	81
Tutela diritti degli invalidi civili - ANMIC.....	82

SERVIZI UTILI

Centro Unico Prenotazioni - CUP Metropolitano.....	84
Informazioni Servizi Sanitari.....	85
Anagrafe a casa.....	86
Farmaci a domicilio.....	87
Farmacie aperte.....	87
Riparazioni urgenti a domicilio.....	88
Firenze alert system.....	89
Continuità Assistenziale (Ex Guardia Medica)	90
Orientamento legale	92
Info servizi 055055.....	93

I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA PER INVECCHIARE IN SALUTE

Principi nutrizionali per la terza età	97
In caso di Ipertensione	101
In caso di Osteoporosi.....	105
In caso di Ipercolesterolemia.....	108
In caso di Diabete di tipo 2.....	112

NUMERI UTILI	118
---------------------------	-----

COORDINAMENTO OPERATIVO DI SOCCORSO ODV

Il Coordinamento Operativo di Soccorso ODV, capofila della rete di partenariato che realizza il PRONTO BADANTE nella zona distretto di Firenze, opera dal 1997 per lo sviluppo e la sostenibilità dei servizi di interesse sociale svolti dalle associazioni di volontariato che lo compongono. Raggruppa 21 fra Misericordie e Pubbliche Assistenze dell'area fiorentina, fornendo strumenti che facilitano e rafforzano l'opera del volontariato in rapporto ai bisogni della collettività e valorizzando le associazioni nel loro impegno sociale: di fatto COS rappresenta una rete territoriale per l'erogazione di servizi di assistenza alle fasce deboli della popolazione, che è riconosciuta e apprezzata dagli Enti Pubblici con i quali da anni realizza progetti sociali e stipula accordi e convenzioni.

LA GUIDA

È un manuale utile e di facile consultazione per orientarsi tra i servizi e le opportunità sociali, socio-assistenziali e socio-sanitarie offerte dalle Istituzioni Pubbliche e dalle Organizzazioni del Terzo Settore presenti sul territorio del Comune di Firenze.

Tutti i servizi vengono illustrati con semplici schede intuitive, facendo anche riferimento alla divisione della città nei suoi cinque quartieri.

Contiene inoltre utili consigli per garantire la serenità e la sicurezza dell'anziano al proprio domicilio.

È uno degli strumenti previsti dal progetto "Pronto Badante" della Regione Toscana, attivo dal marzo 2015, che a Firenze viene realizzato da Misericordie e Pubbliche Assistenze, coinvolgendo ulteriori partner, con capofila il Coordinamento Operativo di Soccorso ODV.

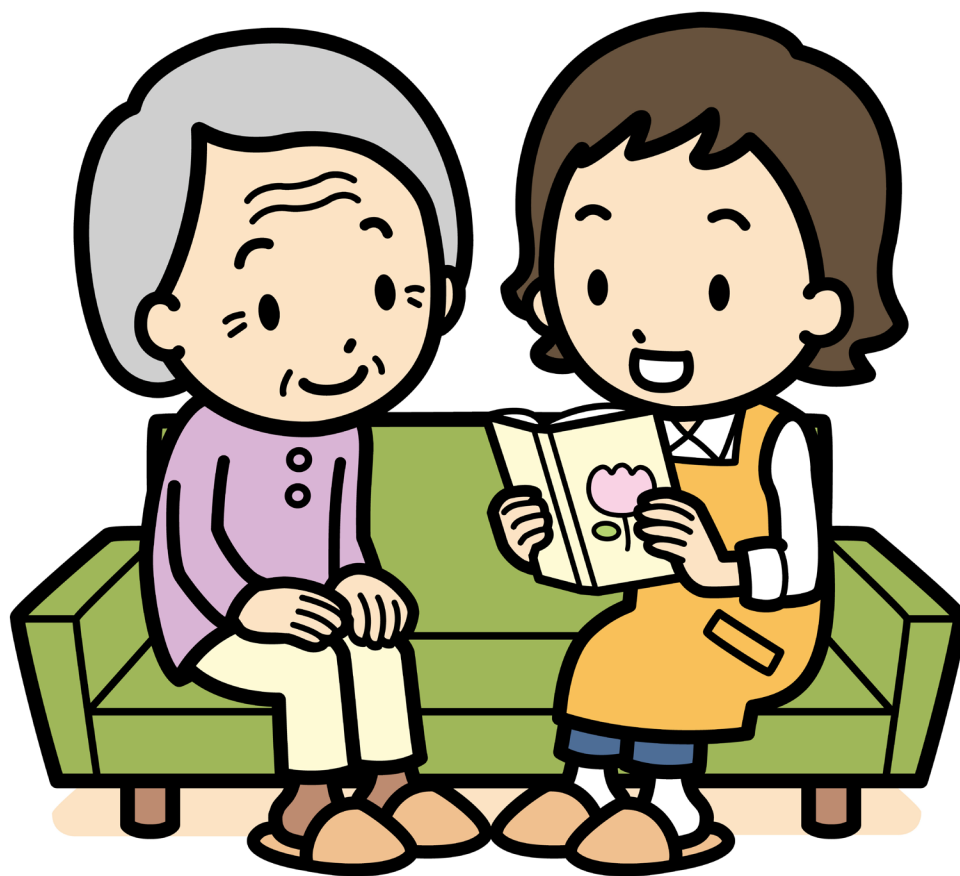
Ma quanti sono gli anziani a Firenze?

Per l'Ufficio Statistica del Comune, a agosto 2024, Firenze ha 366.952 abitanti: di questi ben 98.754 hanno 65 anni ed oltre. Gli anziani a Firenze sono quindi il **26.91% dell'intera popolazione** e sono così distribuiti:

- **Quartiere 1:** 15.680
- **Quartiere 2:** 25.473
- **Quartiere 3:** 11.488
- **Quartiere 4:** 18.583
- **Quartiere 5:** 27.530

A tutti loro è dedicata questa guida ed a loro è rivolto il servizio "Pronto Badante" svolto dalle Misericordie e dalle Pubbliche Assistenze di Firenze.

AL DOMICILIO IN SALUTE E SICUREZZA





COS'È IL PROGETTO PRONTO BADANTE

Pronto Badante è il progetto della Regione Toscana che ha come obiettivo il sostegno alla famiglia nel momento in cui si presenta la prima fase di fragilità dell'anziano. Il progetto, con il coinvolgimento del Terzo settore, del volontariato e dei soggetti istituzionali presenti sul territorio, prevede l'intervento diretto di un operatore presso l'abitazione della famiglia dell'anziano, in modo da garantirle un unico punto di riferimento per avere informazioni riguardanti i percorsi socio-assistenziali e un sostegno economico per l'attivazione di un rapporto di assistenza familiare con una/un badante.

A chi è rivolto

Il Numero Unico Regionale Pronto Badante 055 4383000 si rivolge alla famiglia con anziano convivente o all'anziano che vive da solo e che rientra nelle seguenti condizioni:

- età uguale o superiore a 65 anni
- residenza in Toscana
- trovarsi in un momento di difficoltà, fragilità o disagio che si manifesta per la prima volta
- non avere un progetto di assistenza personalizzato (PAP), con interventi già attivati da parte dei servizi territoriali, rientrante nel sistema per la non-autosufficienza, di cui alla l.r. 66/2008;

Cosa garantisce - Come si attiva

Contattando il Numero Unico Regionale Pronto Badante 055 4383000, attivo da lunedì a venerdì ore 8.00/19.30 e sabato ore 8.00/15.00, un operatore autorizzato si recherà, entro massimo 48 ore, presso l'abitazione dove risiede l'anziano in difficoltà. La persona anziana, qualora ricorrano le condizioni sopraindicate, è beneficiaria di una erogazione attraverso il libretto famiglia per il lavoro occasionale accessorio, per un importo complessivo di euro 300, una tantum, pari alla copertura di massimo 30 ore da parte di un assistente familiare, da utilizzare per le prime necessità.

Elenco dei soggetti che realizzano l'intervento Pronto Badante a Firenze

Partner del capofila Coordinamento Operativo di Soccorso ODV

Misericordia Badia a Ripoli www.misericordiadibadia.it

Misericordia Campo di Marte San Pietro Martire

www.misericordiacampodimarte.it

Arciconfraternita della Misericordia di Firenze

www.misericordia.firenze.it

Misericordia Firenze Est Varlungo

www.misericordiavarlungo.org

Misericordia Galluzzo www.misericordiagalluzzo.it

Misericordia Rifredi www.misericordiarifredi.it

Misericordia S. Martino-Firenze Ovest

<https://misericordiasanmartinofi.altervista.org/>

Misericordia Settignano www.misericordiasettignano.it

Pubblica Assistenza Croce d'Oro Ponte a Ema

www.crocedoroponteaema.it

Pubblica Assistenza Fratellanza Militare Firenze

<https://fratellanzamilitare.it/>

Pubblica Assistenza Fratellanza Popolare Peretola

www.fratellanzaperetola.it

Pubblica Assistenza Humanitas Firenze Nord

www.humanitasfnord.it

Pubblica Assistenza Humanitas Firenze SMS

www.humanitasfirenze.it

Pubblica Assistenza Humanitas Scandicci SMS

www.humanitas-scandicci.it

Altri collaboratori del progetto

File Fondazione Italiana Leniterapia

www.leniterapia.it

AVO Associazione Volontari Ospedalieri Firenze Onlus

www.avofirenze.it

Unione Italiana Ciechi ed Ipovedenti Onlus Sezione

Provinciale di Firenze www.uicifirenze.it

Fondazione Pubbliche Assistenze

www.fondazioneepas.it

Patronato EPASA - CNA Confederazione Nazionale

Artigianato e Piccola e Media Impresa

www.epasa-itaco.it

ANMIC Associazione Nazionale Mutilati ed Invalidi

Civili www.anmic.it

AUSER Volontariato Abitare Solidale

www.abitaresolidaleauser.it

Patronato SIAS www.patronatosias.it

Cooperativa sociale SENEX Onlus

www.assistenzaacasatua.it

A.N.CE.S.C.A.O. Centri anziani www.ancescao.it

Nomos Cooperativa Sociale Onlus

www.assistenzadomiciliarenomos.it

Auser Volontariato Firenze

www.auserfirenze.com

AIMA Firenze www.aimafirenze.it

Associazione Esculapio www.esculapio.org

Noi per Voi ODV www.noipervoi.org

Telefono Voce Amica Firenze ODV

www.voceamicafirenze.org



COMUNICARE CON L'ANZIANO FRAGILE

Come facilitare la comunicazione?

- Ascoltare con pazienza lasciando all'anziano il tempo necessario per esprimersi intervenendo in suo aiuto quando necessario;
- Parlare con parole semplici, lentamente, con frasi brevi, possibilmente legate al contesto senza cambiare quindi discorso improvvisamente, limitando i sottintesi;
- Porsi di fronte e vicino all'anziano, poiché la maggior parte della comunicazione è garantita dalle espressioni del viso e del corpo e più vicini siamo meno dobbiamo parlare forte e possiamo vedere sulle labbra l'articolazione delle parole;
- Se usiamo delle domande precise possiamo guidare la conversazione, se chiediamo di raccontarci qualcosa, l'anziano deve impegnarsi maggiormente per organizzare il discorso;
- Dedicare al parlarsi uno spazio apposito senza svolgere contemporaneamente altre attività;
- Se l'anziano fa fatica ad esprimersi proporre delle domande che prevedano come risposta il sì/no;
- Mai far finta di aver capito;
- Lasciare tracce scritte, disegni, oggetti che permettano di avere quei riferimenti che la mente non è più in grado di trattenere;
- È meglio non assumere lo stesso atteggiamento che ci viene spontaneo parlando con i bambini.

Quali sono gli errori comunicativi più comuni?

- Interrompere spesso l'anziano;
- Riempire subito i momenti di silenzio;
- Reagire in modo inappropriato alle espressioni emotive del vissuto dell'anziano;
- Rassicurare in modo inefficace, senza indagare sui motivi della preoccupazione;
- Trasmettere informazioni in momenti e modi non adeguati;
- Non verificare l'esatta comprensione da parte dell'anziano delle informazioni date;
- Parlare in gergo tecnico;
- Fornire rapide soluzioni prima di aver valutato e compreso i problemi dell'anziano;
- Minimizzare la gravità della situazione e dirottare l'attenzione su problemi marginali;
- Imporre le proprie decisioni, idee e valutazioni;
- Giudicare e valutare in modo negativo la situazione personale dell'anziano;
- Ignorare il fatto che una stessa parola o frase può provocare differenti reazioni su persone diverse;
- Respingere subito qualunque suggerimento o idea;
- Tentare di anticipare il pensiero di chi parla;
- Ripetere in maniera distorta quanto si sta dicendo;
- Fingere di non capire o distorcere il senso delle domande;
- Ribattere ad una argomentazione prima ancora che sia stata completamente spiegata.



LA RETE DI SOSTEGNO INTORNO ALL'ANZIANO

L'anziano che sta perdendo la propria autosufficienza tende a pensare di essere considerato dagli altri come un peso per la comunità, uno scarto, un soggetto da confinare in casa: insomma, dopo aver vissuto una vita da protagonista, vede la prospettiva di dover sopportare un esilio forzato e di essere dimenticato. Non è così! Quando ci si accorge di non farcela più da soli, si può chiedere aiuto, consiglio e collaborazione ad una rete di sostegno che è composta da figure con le quali è possibile interagire in diversi modi.

I **FAMILIARI** anzitutto, che conoscono la storia e le abitudini dell'anziano, il suo carattere, le cose che lo disturbano e quelle che gli danno serenità. È importante che l'anziano individui un familiare nel quale ripone massima fiducia e che assumerà il ruolo di "care giver" diventando così l'anello di collegamento con gli altri soggetti della rete di sostegno.

Il **VICINATO**, che rappresenta per l'anziano il legame col territorio e con la sua storia. I coinquilini, i commercianti, il mercato rionale, il farmacista, il parrucchiere, ecc. hanno costituito per anni gli appuntamenti quotidiani di una vita attiva ed autonoma. Anche quando l'anziano non è più completamente autosufficiente, occorre aiutarlo a mantenere vivo il rapporto con questa realtà per consentirgli di conservare una vita sociale e di relazione, per rompere l'isolamento ed evitare la depressione.

Le **ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO** di cui Firenze è ricca, che aggregano cittadini volenterosi che si occupano dei bisogni delle persone in difficoltà. Ci si può rivolgere ad esse per servizi sanitari e sociali, accompagnamenti, visite ambulatoriali, compagnia, centri diurni, ma anche per attività motorie e di tipo ricreativo e culturale che consentono un invecchiamento attivo.

Gli **ANIMALI D'AFFEZIONE** che sono spesso considerati parte della famiglia. La presenza in casa di un piccolo animale domestico può fornire serenità all'anziano alleviandone la solitudine e spezzando la monotonia delle giornate, mentre il suo accudimento contribuisce a mantenere una positiva attività affettiva e di relazione.

Della rete di sostegno possono entrare a far parte anche i servizi territoriali pubblici, sia sociali che sanitari o socio-sanitari.

Così l'**ASSISTENTE SOCIALE**, nei casi in cui è previsto, lavora per prevenire e risolvere situazioni di bisogno. Attraverso colloqui ed incontri con la persona o la famiglia in difficoltà, predispone un piano di assistenza personalizzato contenente gli interventi di assistenza sociale che è possibile attivare: assistenza domiciliare, contributi economici, assegnazione di alloggi, promozione di processi di socializzazione, ecc.

Inoltre il **MEDICO DI MEDICINA GENERALE**, che è per molti il medico di famiglia, è la figura principale cui far riferimento perché conosce la salute dell'anziano e il suo trascorso clinico-sanitario, prescrive le terapie, orienta e aiuta su come accedere alle cure specialistiche del Servizio Sanitario Regionale e provvede alla richiesta dei diversi presidi ed ausili che sono necessari.

Il medico può inoltre attivare l'intervento di altre figure sanitarie per la cura o la riabilitazione: l'**INFERMIERE**, che svolge le prestazioni sanitarie non consentite a figure non professionali, come medicazioni, iniezioni, introduzione di cateteri, ecc. e collabora nel mantenimento, dove possibile, dei livelli minimi di autonomia dell'anziano; il **TECNICO DELLA RIABILITAZIONE**, che ha il compito di aiutare l'anziano nell'elaborazione e messa in pratica di un progetto riabilitativo personalizzato, mediante attività riabilitative da realizzarsi anche con interventi semplici di supporto alla persona.

Quando l'insieme di queste figure non sarà più sufficiente ad assicurare la salute e la sicurezza dell'anziano al proprio domicilio, allora si dovrà ricorrere al lavoro di una persona a lui dedicata, un badante, ossia un assistente familiare che possa essergli di supporto per le attività quotidiane e che entrerà a far parte della rete di sostegno, collaborando con tutte le figure che la compongono. L'**ASSISTENTE FAMILIARE**, normalmente definito **BADANTE**, è un lavoratore regolarmente assunto che può essere retribuito, in base alla normative vigenti, o con buoni lavoro in caso di prestazioni occasionali oppure secondo le regole stabilite dal contratto di lavoro nazionale di COLF e BADANTI.



L'ASSISTENTE FAMILIARE: SCELTA E COMPITI

L'assistente familiare: scelta

La scelta dell'assistente familiare (badante) deve essere fatta sulla base di esigenze della famiglia, della persona assistita e dell'assistente. Pertanto, la selezione dovrà tener conto di molti indicatori, che vanno dagli aspetti tecnici a quelli comunicativi e sociali.

Ad ogni modo, è necessario considerare alcune delle competenze che l'assistente dovrebbe possedere:

- Capacità di identificare bisogni e problematiche fisiche, psicologiche, assistenziali e curative delle persone disabili e/o anziane non autosufficienti;
- Abilità comunicative, relazionali e sociali adeguate;
- Abilità finalizzate al miglioramento del contesto abitativo, indipendenza e sicurezza domestica;
- Abilità legate alla cura e all'igiene della persona e dell'ambiente;
- Conoscenze di base in gerontologia, geriatria e problematiche dell'handicap;
- Principi di educazione alimentare;
- Elementi di primo soccorso;
- Conoscenza della rete dei Servizi Socio Sanitari;
- Conoscenza di base della lingua italiana;

L'assistente familiare: compiti

Prima di instaurare un rapporto di lavoro, è bene concordare con l'assistente familiare i compiti da assolvere, che dovranno essere svolti facendo attenzione a favorire il rafforzamento del livello di autonomia dell'anziano nel suo contesto ambientale e nel rispetto della sua autodeterminazione:

- Aiuto per il governo della casa;
- Riordino del letto e della stanza;
- Pulizia generale dell'alloggio curando l'aerazione e l'illuminazione dell'ambiente;
- Cambio della biancheria e utilizzo del servizio di lavanderia;
- Preparazione e/o aiuto per i pasti e per gli acquisti;
- Aiuto alle attività della persona su sé stessa: alzarsi dal letto, pulizie personali, aiuto per il bagno, vestizione, nutrizione, aiuto nell'assunzione dei cibi;
- Aiuto a favorire l'autosufficienza nell'attività giornaliera;
- Aiuto per una corretta deambulazione;
- Aiuto nel movimento degli arti invalidi;
- Accorgimenti per una giusta posizione degli arti in condizione di riposo;
- Movimentazione dell'anziano allettato;
- Aiuto nell'uso di accorgimenti o attrezzi per lavarsi, vestirsi, mangiare da soli, camminare;
- Interventi igienico-sanitari di semplice attuazione, da concordare con medico e/o familiare;
- Controllo nell'assunzione di farmaci ed effettuazione o cambio di piccole medicazioni, su prescrizione medica;
- Prevenzione delle piaghe da decubito;
- Collegamento fra l'anziano ed i servizi socio sanitari territoriali;
- Informazioni su diritti, pratiche, riscossione su delega (pensioni, assegni, ecc.);
- Accompagnamento dell'anziano a visite mediche o altre necessità quando questi non sia in grado di recarvisi da solo;
- Interventi tendenti a favorire la vita di relazione, la mobilità, la socializzazione dell'anziano (in comune con altri operatori);
- Ricerca di forme solidaristiche (vicini, volontari ecc.);
- Rapporti con le strutture ricreative e culturali del territorio per favorire la partecipazione dell'anziano.



PREVENZIONE DELLE CADUTE DELL'ANZIANO: I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

L'invecchiamento determina una progressiva riduzione delle principali funzioni dell'organismo ed in particolare:

Risulta compromessa la capacità dell'anziano di correggere tempestivamente gli squilibri, cioè i repentini e improvvisi cambiamenti di posizione del corpo, essendo i riflessi più lenti; La diminuita efficienza dell'apparato visivo, uditivo e muscolo-scheletrico rendono meno sicura l'andatura e più precario l'equilibrio;

Una dieta poco equilibrata e povera di calcio e vitamina D può causare astenia muscolare, dolori al dorso e agli arti inferiori con effetti dannosi sull'equilibrio e sull'andatura;

Anche l'ambiente domestico, per motivi economici e sociali non è sempre il più adatto per la persona anziana.

L'effetto congiunto dei fattori legati all'ambiente domestico, alla ridotta efficienza dell'organismo con l'invecchiamento, a malattie e a disabilità, rende l'anziano molto vulnerabile al punto che piccoli "intoppi" possono causare una caduta in casa. Anche in assenza di complicanze fisiche, dopo la caduta conseguono spesso modificazioni psichiche e comportamentali altrettanto gravi: l'anziano si deprime e la paura di cadere nuovamente lo porta a limitare sempre più il suo campo d'azione, diventando sempre meno attivo e sempre più dipendente dagli altri.

Per individuare e rimuovere gli elementi di rischio, si invita ad osservare con scrupolo quanto contenuto nella seguente scheda di sicurezza ambientale e di precauzioni personali.

Scheda delle precauzioni personali

- Se vengono a trovarvi dei bambini fate attenzione quando giocano per terra o ai giocattoli lasciati sul pavimento.
- Quando vi chinate o vi allungate, tenetevi sempre ad un supporto ben saldo, evitando di girarvi troppo velocemente.
- Usate pantofole della giusta misura senza tacco.
- Evitate di camminare usando le sole calze.
- Usate preferibilmente scarpe con la suola di para e senza lacci.
- Quando passate dalla posizione sdraiata a quella seduta concedetevi del tempo (1/2 minuti) per trovare l'equilibrio.
- Quando dovete cambiare posizione nella vasca da bagno o sotto alla doccia, reggetevi ad una maniglia fissa.
- Se avete animali domestici fate attenzione ai movimenti improvvisi o a quando vi vengono fra le gambe.
- Controllate periodicamente la vista.
- Seguite una dieta ricca di calcio e vitamina D e fate un moderato esercizio fisico, in particolare all'aria aperta e al sole per mantenervi in forma.
- L'abbigliamento deve essere pratico con indumenti facilmente indossabili e ampi per agevolare i movimenti.
- Nel vestirsi e nello svestirsi è preferibile stare seduti o appoggiarsi al bordo del letto.

Scheda della sicurezza ambientale

In tutti gli spazi abitativi

- Rimuovere tappetini e arredi bassi in cui si possa inciampare
- Rimuovere gli oggetti dal pavimento
- Ridurre il disordine
- Rimuovere i fili elettrici sul pavimento
- Assicurarsi che ci sia un'adeguata illuminazione durante la notte, specie lungo il percorso verso il bagno
- Eliminare tappetini e/o guide sulle scale
- Eliminare sedie troppo basse per sedersi
- Evitare di lucidare i pavimenti
- Far sì che il telefono possa essere raggiunto con facilità.

In bagno:

- Installare maniglie nella vasca/doccia e vicino al water
- Nella vasca/doccia usare pedane o tappetini antiscivolo ed un sedile
- Togliere i tappetini di stoffa ai piedi del lavabo o della vasca/doccia
- Se necessario, installare copri water più alti.

All'esterno:

- Riparare i marciapiedi
- Installare i passamani lungo le scale ed i gradini
- Installare un'illuminazione adeguata fuori dal portone e nei viottoli che portano all'ingresso.



DIFENDERSI DALLE TRUFFE: I CONSIGLI DELLA POLIZIA

Consigli per le persone anziane

Non aprite la porta di casa a sconosciuti anche se vestono un'uniforme o dichiarano di essere dipendenti di aziende di pubblica utilità. Verificate sempre con una telefonata da quale servizio sono stati mandati gli operai che bussano alla vostra porta e per quali motivi. Se non ricevete rassicurazioni non aprite per nessun motivo. Ricordate che nessun Ente manda personale a casa per il pagamento delle bollette, per rimborsi o per sostituire banconote false date erroneamente. **Per qualunque problema e per chiarirvi qualsiasi dubbio non esitate a chiamare il 113.**

Quando fate operazioni di prelievo o versamento in banca o in un ufficio postale, possibilmente fatevi accompagnare, soprattutto nei giorni in cui vengono pagate le pensioni o in quelli di scadenze generalizzate. Non fermatevi mai per strada per dare ascolto a chi vi offre facili guadagni o a chi vi chiede di poter controllare i vostri soldi o il vostro libretto della pensione anche se chi vi ferma e vi vuole parlare è una persona distinta e dai modi affabili.

Se avete il dubbio di essere osservati fermatevi all'interno della banca o dell'ufficio postale e parlatene con gli impiegati o con chi effettua il servizio di vigilanza. Se questo dubbio vi assale per strada entrate in un negozio o cercate un poliziotto o una compagnia sicura.

Durante il tragitto di andata e ritorno dalla banca o dall'ufficio postale, con i soldi in tasca, non fermatevi con sconosciuti e non fatevi distrarre. Ricordatevi che nessun cassiere di banca o di ufficio postale vi insegue per strada per rilevare un errore nel conteggio del denaro che vi ha consegnato.

Quando utilizzate il bancomat usate prudenza: evitate di operare se vi sentite osservati.

Consigli per i figli, nipoti e parenti stretti

Non lasciate soli i vostri anziani, anche se non abitate con loro fatevi sentire spesso e interessatevi ai loro problemi quotidiani.

Ricordategli sempre di adottare tutte le cautele necessarie nei contatti con gli sconosciuti. Se hanno il minimo dubbio fategli capire che è importante chiedere aiuto a voi, ad un vicino di casa oppure contattare il 113. Ricordate che, anche se non ve lo chiedono, hanno bisogno di voi.

Consigli per i vicini di casa

Se nel vostro palazzo abitano anziani soli, scambiate ogni tanto con loro quattro chiacchiere. La vostra cordialità li farà sentire meno soli. Se alla loro porta bussano degli sconosciuti esortateli a contattarvi per chiarire ogni dubbio. La vostra presenza li renderà più sicuri. Segnalate al 113 ogni circostanza anomala o sospetta che coinvolga l'anziano vostro vicino di casa.

NUMERO VERDE ANTITRUFFA NEL COMUNE DI FIRENZE

Il servizio aiuta a prevenire reati a carico di cittadini potenziali vittime di truffe e raggiri, prendendo contatti telefonici con gli enti e le associazioni che promuovono offerte od occasioni, spesso effettuate con il sistema del Porta a Porta o per telefono, verificando che la promozione sia legittima.

NUMERO VERDE ANTITRUFFA 800 335588
(dalle 9 alle 13)



Come si attiva

I residenti nell'area metropolitana di Firenze possono rivolgersi al servizio che è svolto da agenti dell'associazione AN-VUP (Associazione Nazionale Polizia Municipale in Pensione), nei giorni feriali da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 13:00



PROTEGGERSI DALLE ONDATE DI CALORE: I CONSIGLI DELLA PROTEZIONE CIVILE

Le ondate di calore si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione. Queste condizioni climatiche possono rappresentare un rischio per la salute della popolazione. La prevenzione degli effetti negativi delle ondate di calore è possibile e ciò permette di mirare in maniera ottimale gli interventi preventivi verso le persone a rischio più elevato. I soggetti maggiormente vulnerabili sono: anziani, bambini e neonati, malati cronici, non autosufficienti e coloro che svolgono una intensa attività all'aperto.

Informati

- Aggiornati regolarmente sulle previsioni del tempo.
- Consulta il medico di famiglia. Durante le ore notturne - dalle 20 alle 8 - e il sabato e la domenica chiama la guardia medica. In caso di malore o di condizioni di pericolo per la vita chiama il 118.
- Conserva correttamente i farmaci nella loro confezione e lontano da fonti di calore. I farmaci che devono essere conservati ad una temperatura non superiore a 25-30° vanno riposti in frigorifero.
- Occupati della salute dei familiari e dei vicini che possono avere bisogno di aiuto. Dedica attenzione agli anziani soli, bambini piccoli e persone non autosufficienti.

In casa o al lavoro

- Arieggia la casa durante le ore fresche, come la sera tardi e durante la notte per fare entrare l'aria fresca, dormi e soggiorna nelle stanze più fresche in assenza di condizionamento, evita correnti d'aria.
- Chiudi i vetri e le persiane durante le ore calde del giorno e provvedi a schermare i vetri delle finestre con strutture come persiane, veneziane o almeno tende, per evitare il riscaldamento eccessivo dell'ambiente.

- Fissa la temperatura del climatizzatore tra 24-26°C.
- Fai docce e bagni tiepidi, bagna viso e braccia con acqua fresca.
- Limita l'uso del forno tende a riscaldare la casa e utilizza gli altri elettrodomestici (lavatrice, ferro da stiro, lavapiatti, ecc..) durante le ore notturne.

All'aperto

- Esci il mattino presto o la sera tardi, evita di uscire nelle ore calde, dalle 11 alle 18, e di fare esercizio fisico o svolgere lavoro intenso.
- Non lasciare in sosta l'automobile con persone o animali all'interno. Quando risali in auto apri gli sportelli e ventila l'abitacolo. Prima di sistemare i bambini nei seggiolini di sicurezza controlla che non siano surriscaldati.

Alimentazione

- Bevi molta acqua, almeno 2 litri al giorno, anche in assenza di stimolo sete. Evita le bevande fredde e quelle alcoliche. Mangia frutta fresca come agrumi, fragole, meloni e verdure come carote, lattuga e peperoni. Consuma pasti leggeri e conserva gli alimenti deperibili (carne, latticini, dolci con creme ecc.) in modo corretto.



RACCOMANDAZIONI IN CASO D'INCENDIO: I CONSIGLI DEI VIGILI DEL FUOCO

Norme di comportamento

Se possibile cerca di uscire o portati in un luogo sicuro

In questo modo eviterai di respirare fumo e di rimanere coinvolto nell'incendio

Se avverti un malessere, contatta immediatamente il 118

Puoi esserti intossicato respirando i fumi o altre sostanze presenti nell'ambiente

Se il fumo è nella stanza, filtra l'aria attraverso un panno, meglio se bagnato, e sdraiati sul pavimento

A livello del pavimento l'aria è più respirabile

Prenditi cura delle persone non autosufficienti e, se puoi, aiutale a mettersi al sicuro

Potrebbero non rendersi conto del pericolo

Se il fuoco è fuori dalla porta cerca di sigillare, con stracci possibilmente bagnati, ogni fessura

Eviti di far entrare il fumo e permetti alla porta di contenere l'incendio

Accedi ai locali interessati dall'incendio solamente dopo che questi sono stati raffreddati e ventilati

È indispensabile un'abbondante ventilazione per almeno alcune ore

Se abiti in un condominio ricorda che in caso d'incendio non devi mai usare l'ascensore

L'ascensore potrebbe rimanere bloccato ed intrappolarti al suo interno

Prima di rientrare all'appartamento consultati con i vigili del fuoco

Potrebbero esserci ancora situazioni di potenziale pericolo

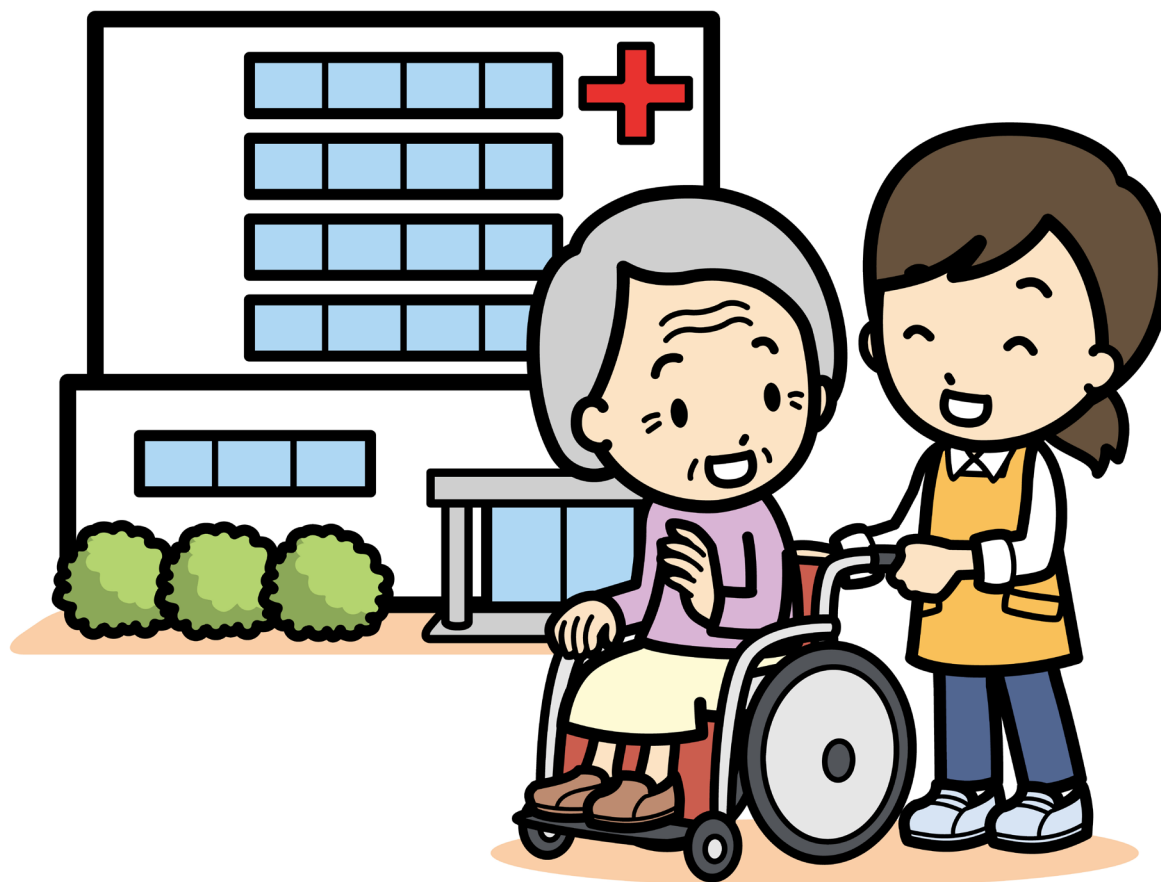
In luoghi affollati dirigiti verso le uscite di sicurezza più vicine, senza spingere o gridare

Le uscite sono realizzate per l'evacuazione rapida di tutte le persone!

I prodotti alimentari che sono venuti in contatto con calore o fumo da incendio non sono più da ritenersi commestibili

Potrebbero essere stati alterati e contaminati

IL SOSTEGNO OFFERTO DAL SISTEMA PUBBLICO





ACCESSO AL PERCORSO SOCIALE PER ANZIANI AUTOSUFFICIENTI

IL SEGRETARIATO SOCIALE

Il servizio di Segretariato Sociale è il punto di accesso ai servizi dedicati ai cittadini residenti nel Comune di Firenze che desiderano informazioni, consulenza o cercano aiuto in relazione a problemi di tipo sociale, sia personali che familiari.

A chi si rivolge

Possono accedere al Segretariato Sociale “area anziani” le persone con età uguale o superiore ai 65 anni che si trovano in condizione di fragilità o di leggera non autosufficienza.

Cosa prevede

Con l’accesso al Segretariato Sociale, avviene la presa in carico da parte di un assistente sociale territoriale che, dopo aver valutato i bisogni, redige un progetto personalizzato: tale progetto, condiviso con l’anziano o i suoi familiari, può prevedere l’eventuale attivazione di prestazioni sociali come ad esempio il servizio di assistenza domiciliare, l’inserimento in centri diurni, la consegna dei pasti a domicilio, il pedicure a domicilio, il telesoccorso o la teleassistenza, il ricovero presso una Residenza Assistita per autosufficienti (RA). L’erogazione del Servizio può comportare una compartecipazione alla spesa da parte del cittadino, in base al proprio ISEE, e può essere prevista una lista di attesa o di priorità per le situazioni più urgenti.



Come si attiva

Per avere informazioni e/o prenotare un appuntamento chiamare il Numero Verde 800 508286 attivo nei giorni di lunedì, martedì, mercoledì e venerdì dalle ore 9:00 alle ore 13:00.

**I recapiti possono essere soggetti a modifica. Consultare anche il sito internet per ogni aggiornamento <https://servizi.comune.fi.it/>*

ACCESSO AL PERCORSO SOCIO-SANITARIO PER ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

IL PUNTO INSIEME

PuntoInsieme è un servizio rivolto alle persone anziane non autosufficienti e ai loro familiari. Di fatto costituisce la porta d'ingresso ai servizi ed alle prestazioni in favore delle persone che non sono più in grado di provvedere autonomamente alle necessità di tutti i giorni.

A chi si rivolge

Possono accedere ai servizi le persone con età uguale o superiore ai 65 anni che sono in condizione di non autosufficienza.

La non autosufficienza è una condizione rappresentata dalla compresenza di bisogni sociali e bisogni sanitari, legati a problematiche quali: necessità di aiuto nelle attività di base della vita quotidiana e/o un decadimento della funzione cognitiva e/o disturbi del comportamento e/o deficit fisici e/o sensoriali, con perdita di relazioni significative, perdita di ruolo sociale, difficoltà nella gestione quotidiana e difficoltà nell'accudimento.

Cosa prevede

A seguito dell'accesso al PuntoInsieme, l'Unità di Valutazione Multidimensionale (UVM), provvederà ad effettuare una valutazione attenta del singolo caso, ad assegnargli un grado di non autosufficienza e a definire il PAP – Progetto Assistenziale Personalizzato – ovvero il pacchetto di prestazioni ed interventi più appropriati alle condizioni di bisogno della persona non autosufficiente. Il PAP può prevedere una serie di servizi domiciliari oppure, nei casi più gravi, prospettare un inserimento di tipo residenziale. Le prestazioni eventualmente attivabili, possono essere il servizio di assistenza domiciliare socioassistenziale, l'inserimento in centri diurni per non autosufficienti, la consegna dei pasti a domicilio, il contributo per assistenti familiari o per sostegno alle cure familiari, il pedicure a domicilio, il telesoccorso o la teleassistenza, il ricovero presso una Residenza Sanitaria Assistita per non autosufficienti (RSA).

L'erogazione dei servizi può comportare una compartecipazione alla spesa da parte del cittadino ed inoltre può essere prevista una lista di attesa, o di priorità, per le situazioni più urgenti.

Come si attiva

Riepilogo delle singole fasi del percorso per anziani non autosufficienti

Il cittadino (diretto interessato, suo familiare o curatore/tutore/amministratore di sostegno):

1. **Ritira la scheda di segnalazione** del bisogno e la scheda medica presso un PuntoInsieme (vedi elenco successivo) o scaricandola dal sito web Società della Salute www.sds.firenze.it (sezione modulistica)
2. **Si reca dal medico curante** per la compilazione della scheda medica. Il medico valuta se la condizione di salute della persona anziana è tale da avere la necessità di attivare il percorso.
3. **Presenta la segnalazione del bisogno** e la Scheda medica compilata e comprensiva degli allegati (fotocopia di un documento dell'anziano per il quale è richiesta la valutazione ed eventualmente del documento di chi presenta la segnalazione, se non è l'anziano stesso):
 - inviandola con posta raccomandata AR: PUA, viale della Giovine Italia 1/1 – 50122 FI;
 - per posta elettronica certificata al PUA (Punto Unico di Accesso) all'indirizzo: pua@pec.sds.firenze.it
 - presentare la segnalazione direttamente ad un PuntoInsieme (v. elenco più sotto)
4. **Riceve la visita al domicilio**, tramite appuntamento, dell'anziano da parte dell'assistente sociale e dell'infermiere per la compilazione delle rispettive Schede.
5. **Riceve la comunicazione** dell'esito della valutazione a conclusione della valutazione; qualora questa attesti un livello di gravità tale da richiedere l'attivazione di prestazioni assistenziali alla comunicazione sarà allegato il Piano Assistenziale Personalizzato (PAP) e l'invito a presentarsi al Centro Sociale di riferimento.
6. **Si reca presso il Centro Sociale** di riferimento per condividere il PAP elaborato dalla Unità di Valutazione Multidisciplinare (UVM), passaggio necessario per attivare gli eventuali servizi.
7. **Integra la documentazione** presentata, al fine di avviare anche le pratiche amministrative per la realizzazione e la successiva attivazione degli interventi previsti dal PAP (saranno richiesti l'ISEE, l'eventuale contratto della badante, il consenso sulle specifiche prestazioni ecc.)

Punti di accesso degli sportelli Punto Insieme, previo appuntamento

Centro Santa Monaca

055.2937010

cs.santamonaca@comune.fi.it

Centro Chiusi

055.7875001

cs.chiusi@comune.fi.it

Centro Le Piagge

055.6934215

cs.piagge@comune.fi.it

Centro D'Annunzio

055.6934907

cs.dannunzio@comune.fi.it

Centro Bini

055.4478920 cs.bini@comune.fi.it

Centro San Iacopino

055.334301

cs.saniacopino@comune.fi.it

Centro Gavinana

055.3282300

cs.gavinana@comune.fi.it

**I recapiti possono essere soggetti a modifica. Consultare anche il sito internet per ogni aggiornamento
<https://sds.comune.fi.it/pagina/non-autosufficienza>*

Sportello PUA: Sportello informativo servizi socio-sanitari al cittadino

I cittadini ed i servizi del territorio fiorentino potranno rivolgersi allo sportello PUA telefonicamente (o via mail) al fine di ricevere:

- accoglienza, informazione, orientamento sui percorsi socio-sanitari e sulle modalità di accesso ai servizi del territorio fiorentino;
- informazione, accompagnamento all'accesso alla rete integrata dei servizi socio-sanitari territoriali;

- avvio della presa in carico della non autosufficienza e della disabilità e attivazione della rete dei servizi integrati per bisogni di tipo complesso.

CONTATTI: 055/2616283
sportello-pua@sds.firenze.it

**I recapiti possono essere soggetti a modifica. Consultare anche il sito internet per ogni aggiornamento <https://sds.comune.fi.it/pagina/non-autosufficienza>*



ACCESSO ALLE PRESTAZIONI SANITARIE PER LA DOMICILIARITÀ

Sono specifiche prestazioni sanitarie che vengono prescritte dal MMG (Medico di Medicina Generale) o dal Medico specialista e che possono essere erogate anche al domicilio del paziente non autosufficiente.

**Per ogni informazione è possibile anche consultare il sito www.uslcentro.toscana.it*

ASSISTENZA AL DOMICILIO

Cosa prevede

- Infermiere di famiglia e comunità
- Prelievi domiciliari
- Assistenza infermieristica a domicilio

Infermiere di famiglia e comunità



Lavora in stretta collaborazione con gli altri professionisti della salute e in particolare con i Medici di Medicina Generale. Fa parte di un team di infermieri sulla cui presenza può contare ciascun assistito nell'area geografica in cui risiede. Diventa così l'infermiere di famiglia e comunità dell'assistito.

Cosa prevede:

- **orienta** le persone e le famiglie nella rete dei servizi presenti in uno specifico territorio di riferimento, facilitandone l'accesso appropriato e tempestivo;
- **attraverso** la valutazione dei bisogni dei singoli e della famiglia, garantisce interventi mirati, la continuità di cura e la partecipazione attiva della persona al percorso di salute;
- **coopera** con la persona, la famiglia, la comunità offrendo assistenza infermieristica

Come si attiva

Per ricevere informazioni su questo servizio telefonare ai numeri indicati. Per parlare con un operatore può chiamare dal lunedì al sabato dalle 7.15 alle 8.00 e dalle 12.00 alle 13.00. Una segreteria telefonica è presente per messaggi 24 ore su 24 (registrarsi con nome, cognome e n. telefonico).
Presidio D'Annunzio tel. 055 6934958
Presidio Canova tel. 055 6935422
Presidio Morgagni tel. 055 6935357
Presidio Piagge tel. 055 6934237
Presidio S. Rosa tel. 055 6935081

Prelievi domiciliari



Come si attiva

Per il prelievo a domicilio occorre: 1) richiesta medica indicante domicilio del paziente, quesito diagnostico, motivazione per cui si richiede il prelievo domiciliare 2) tessera sanitaria. È necessario poi mandare una MAIL PROTETTA con copia delle richieste mediche e numero di telefono all'indirizzo email del singolo presidio (v. sotto). L'utente viene poi ricontattato.

Quartiere	Presidio	Telefono / e-mail	Orari di prenot.
1 (zona Oltrarno e Centro) 3 (zona Galluzzo)	S. Rosa Lungarno S. Rosa 13/15	055 693 5820 prelievi.santarosa@uslcentro.toscana.it	11:00-12:30 lun-sab
Q2 Q3 (Gavinana Sorgane)	D'Annunzio v. D'Annunzio 29	055 693 4859 prelievi.dannunzio@uslcentro.toscana.it	11:00-12:30 lun-sab
Q3 (Gavinana Sorgane)	Palagi v.le Michelangiolo41	Sportello CUP	08:00-13:00 lun-ven
Q4	Canova v. Chiusi 4/2	055 693 5451 prelievi.canova@uslcentro.toscana.it	11:00-12:30 lun-sab
Q5	Morgagni v.le Morgagni 33	055 693 5314 prelievi.morgagni@uslcentro.toscana.it	11:00-12:30 lun-sab
Q5	Piagge v. dell'Osteria 18	055 693 4235 prelievi.piagge@uslcentro.toscana.it	11:00-12:30 lun-sab

**I recapiti possono essere soggetti a modifica. Consultare anche il sito internet per ogni aggiornamento www.uslcentro.toscana.it*

Assistenza Infermieristica a Domicilio

I cittadini che per motivi di salute necessitano di cure e tecniche sanitarie di Assistenza Infermieristica presso il proprio domicilio, possono avvalersi del servizio di Assistenza Infermieristica Territoriale svolto da Infermieri in collaborazione con i Medici di Medicina Generale (M.M.G.) o i Pediatri di Libera Scelta. L'infermiere garantisce la presa in cura attuando gli interventi in autonomia e/o integrandosi con gli altri professionisti socio-sanitari. Il primo contatto con il servizio avviene con la richiesta del medico di medicina generale. Il servizio può essere attivato anche dallo specialista ospedaliero.

Al momento dell'attivazione l'infermiere verifica e valuta: la richiesta del M.M.G. su ricettario regionale, la documentazione e i dati clinico assistenziali, la presenza del familiare/care-giver e il livello di sostegno, il grado di autonomia e conoscenze. Concorda infine la presa in cura e procede alla programmazione degli interventi.



Come si attiva

I cittadini possono presentarsi presso una delle sedi territoriali con richiesta medica (MMG) o contattare telefonicamente il servizio di zona. È possibile lasciare messaggi vocali 24 ore su 24 lasciando il proprio recapito per essere ricontattati.

- quartiere 1 - presidio Santa Rosa, lungarno Santa Rosa 13/15
Telefono: 055 6935076 - 055 6935081. E-mail: infermieri.santarosa@uslcentro.toscana.it
- quartiere 2 - presidio D'Annunzio, via G. D'Annunzio 29
Telefono: 055 6934958 - 055 6934005. E-mail: infermieri.dannunzio@uslcentro.toscana.it
- quartiere 4 - presidio Canova, via Chiusi 4/2
Telefono: 055 6935422. E-mail: infermieri.canova@uslcentro.toscana.it
- quartiere 5 - casa della salute Morgagni, viale G.B. Morgagni 33
Telefono: 055 6935357. E-mail: infermieri.morgagni@uslcentro.toscana.it
- quartiere 5 - casa della salute Le Piagge, via dell'Osteria 18
Telefono: 055 6934237. E-mail: infermieri.piagge@uslcentro.toscana.it

I recapiti possono essere soggetti a modifica. Consultare anche il sito internet per ogni aggiornamento www.uslcentro.toscana.it

PRESIDI, AUSILI E PROTESI (ASL CENTRO - ZONA FIRENZE)

Non tutti i cittadini possono richiedere un ausilio. Gli ausili sono riconosciuti a: invalidi civili, di guerra o di servizio, non vedenti, non udenti, ecc.; a coloro che hanno fatto domanda per il riconoscimento ma sono ancora in attesa di accertamento. L'assistenza protesica agli invalidi del lavoro è erogata dall'INAIL.

Cosa prevede

Il servizio della ASL provvede alla fornitura di:

- pannoloni e traverse;
- letto, sponde letto, materasso antidecubito, carrozzina, stampelle, tripode, cuscino antidecubito, deambulatori esterni/interni, sedia wc/doccia, ausili per evacuazione;
- carrozzine pieghevoli/elettriche, sollevatori, busti, calzature, protesi, altri ausili personalizzati.



Come si attiva

Per ottenere la fornitura è necessario presentare:

- richiesta del medico specialista o, per gli ausili assistenziali, del medico di famiglia (es.: letto ortopedico a snodi, sponde di contenimento, materasso antidecubito, ecc...);
- attestazione dell'avvenuta presentazione della domanda di invalidità civile o documento attestante l'invalidità riconosciuta;
- tessera sanitaria.

L'assistito è responsabile della custodia e della buona tenuta della protesi, dell'ortesi o dell'ausilio tecnologico ricevuto.

In caso di riparazione, restituzione, sostituzione di un ausilio prescritto contattare l'ufficio ausili e protesi competente per zona.

A seconda del tipo di ausilio, la prescrizione può essere effettuata dal MMG (Medico di Medicina Generale) o dal MEDICO SPECIALISTA (dipendente o convenzionato col SSN), e deve essere portata al Presidio Territoriale di competenza dove verrà attivato il percorso specifico e verranno fornite le indicazioni necessarie.

Come ottenere gli ausili

- > **Pannoloni**
- > **Traverse**
- > **Mutande elasticizzate (cioè presidi monouso ad assorbenza per incontinenza permanente/ stabilizzata)**

Con Richiesta del MMG o specialista dipendente o convenzionato (medico distrettuale, geriatra etc).

Il cittadino deve presentarsi di persona presso le sedi indicate oppure inviare la documentazione leggibile all'indirizzo email incontinenza.toscanacentro@gmail.com

**Per ulteriori dettagli consultare il sito Assistenza farmaceutica distribuzione presidi assorbenti per incontinenza (pannoloni e traverse) <https://www.uslcentro.toscana.it/index.php/diagnosi-e-cura/617-i-farmaci/11710-assistenza-farmaceutica-distribuzione-presidi-assorbenti-per-incontinenza-pannoloni-e-traverse>*

- **Presidio V. D'Annunzio, 29**
Tel. 055 69341
orario: martedì, mercoledì e venerdì
ore 14.00-18.00
- **presidio Santa Rosa,**
lungarno Santa Rosa 13/15
orario: lunedì e giovedì ore 14.00-18.00

- **casa della salute Morgagni,**
viale Morgagni 33
orario: martedì e giovedì ore 13.00-18.00
- **casa della salute Le Piagge,**
via dell'Osteria 18
orario: lunedì ore 15.30-18.30

Il materiale viene recapitato a casa tramite corriere entro 7/10 giorni.

- > **Letto a manovella/e**
- > **Sponde letto**
- > **Sollevatore elettrico**
- > **Cuscino antidecubito**
- > **Materasso antidecubito**
- > **Carrozine (a telaio rigido, pieghevole manovrabile, pieghevole ad autospinta)**
- > **Ausili per evacuazione**

La prescrizione deve essere presentata presso gli sportelli territoriali dislocati nei vari Distretti sanitari. Sarà compito dei Distretti inviare per via telematica (e successivamente in originale) la documentazione al Centro Ausili di Firenze per il rilascio delle autorizzazioni.

Per assistenza sullo stato delle pratiche relative alla fornitura di protesi ed ausili, è possibile contattare il Centro Ausili presso l'ospedale Piero Palagi (Villino Tendi), viale Michelangiolo 41:

- per mail all'indirizzo centroausili.firenze@uslcentro.toscana.it
- per telefono allo 055 6937600 (martedì e giovedì dalle ore 10.00 alle ore 11.30)

Officina Prova e Riutilizzo Ausili
Gli ausili di serie e quelli pronti all'uso sono di proprietà dell'azienda e sono ceduti in

comodato d'uso gratuito agli assistiti. Al termine del loro utilizzo devono essere restituiti. Qualora si ometta di eseguire tale buona pratica si informa che l'Azienda ha la facoltà di mettere in atto procedure a tutela del proprio patrimonio da far valere nei confronti dell'intestatario dell'autorizzazione allegata e/o dei suoi eredi. Per il ritiro degli ausili o per richiedere assistenza e/o interventi di riparazione, è necessario contattare l'Officina Prova e Riutilizzo Ausili:

- per telefono al numero 055 6937236 (lunedì e venerdì dalle ore 10.00 alle ore 12.00)
- per mail all'indirizzo: magazzinoausili.firenze@uslcentro.toscana.it

Per gli altri ausili e protesi, rivolgersi al proprio MMG per sapere come ottenere la fornitura.

**Per ogni informazione è possibile anche consultare il sito www.uslcentro.toscana.it*

ASSISTENZA FARMACEUTICA INTEGRATIVA

- > > **Prodotti per stomie**
- > **Prodotti per medicazioni (agli aventi diritto)**
- > **Alimenti per os e sonda**

Con Richiesta del MMG

Il punto di distribuzione ubicato in Firenze per l'assistenza integrativa è a San Salvi, Palazzina 25

Lun, Mer, Ven 08:30-13:30, Mar e Gio 08:30-13:30 e 14:30-17:00

tel. 055 6933 427 – 545

e-mail: farmaceuticaintegrativa.firenze@uslcentro.toscana.it

L'assistito o suo familiare può recarsi al punto di distribuzione di San Salvi con la richiesta del Curante e ritirare il materiale prescritto.

A seconda del materiale prescritto, informarsi sui dettagli dell'erogazione e delle modalità consultando il sito internet dell'ASL Centro Assistenza farmaceutica integrativa <https://www.uslcentro.toscana.it/index.php/diagnosi-e-cura/617-i-farmaci/13857-assistenza-farmaceutica-integrativa>

I recapiti possono essere soggetti a modifica. Consultare anche il sito internet per ogni aggiornamento www.uslcentro.toscana.it Il sollevatore viene fornito in comodato d'uso gratuito e l'utente viene contattato da personale della ditta fornitrice per la consegna.

La carrozzina, fornita in comodato d'uso, è consegnata a domicilio se disponibile in magazzino; se non disponibile, autorizzata per la fornitura da parte di un fornitore.

Le protesi e le ortesi sono dispositivi personalizzati e l'autorizzazione viene inviata a casa per posta ordinaria insieme alla prescrizione medica.

In questo caso l'utente, una volta ottenuta l'autorizzazione, deve recarsi presso una Ditta inserita nell'Elenco regionale dei Fornitori di protesi ed ausili per ordinare/ritirare il presidio.

PRESTAZIONI PER RECUPERO E RIABILITAZIONE FUNZIONALE

L'attività di Recupero e Riabilitazione Funzionale territoriale è una attività sanitaria rivolta a disabilità transitorie o permanenti, di tipo fisico, psicosensoriale e misto, in ambito neurologico, ortopedico, e geriatrico.

A chi si rivolge

Si rivolge a pazienti che presentano condizioni di disabilità conseguenti a patologie invalidanti con condizioni cliniche stabilizzate; può essere ambulatoriale o domiciliare se il paziente non è trasportabile.

Cosa prevede

Prevede attività riabilitative che possono essere erogate negli ambulatori dei presidi aziendali territoriali o presso centri convenzionati, secondo i percorsi indicati dalla normativa regionale Toscana. I percorsi riabilitativi previsti sono:

- Percorso 2 (medicina fisica e riabilitativa per disabilità segmentaria e localizzata – es. riguardanti un arto -): è prescrivibile dal medico specialista aziendale o dal medico di medicina generale;
- Percorso 3 (medicina riabilitativa per disabilità complesse): è prescrivibile dal medico specialista aziendale, fruibile in modalità ambulatoriale o domiciliare attraverso la stesura di un progetto individuale condiviso.



Come si attiva

Ai Servizi di Fisioterapia e Logopedia si accede con la prescrizione medica prevista per la tipologia di percorso necessario. Si può accedere a presidi aziendali territoriali oppure a centri convenzionati presenti nell'area fiorentina.

Accesso ai presidi aziendali territoriali

È possibile informarsi presso il Front Office telefonico per i servizi di riabilitazione aziendali, secondo l'elenco che segue:

Per l'accesso al percorso assistenziale specialistico sarà possibile utilizzare la ricetta medica dematerializzata che permetterà di procedere alla prenotazione CUP tramite prestazione specifica (patologia e pacchetti come da catalogo regionale)

Presidi aziendali territoriali

Presidio Giuliani

via Reginaldo Giuliani 250

Fisioterapia adulti tel: 055 6939707
Orari front office: lunedì ore 12.30-13.30;
giovedì-venerdì ore 8.30-9.30

Logopedia adulti tel. 055 6939704
Orari front office: lunedì ore 8.30-9.30

Presidio Canova

via Chiusi 4/2

Fisioterapia adulti tel. 055 6935415
Orari front office: lunedì ore 8.30-9.30,
martedì-giovedì ore 13.00-14.00

Logopedia tel. 055 6935415
Orari front office: lunedì ore 13.00-14.00

“Le Civette”

via di San Salvi 12 (palazzina 10)

Fisioterapia adulti tel. 055 6934627
Orari front office: lunedì-venerdì ore 8.30-9.30, mercoledì ore 12.30-13.30

Logopedia adulti tel. 055 6934627
Orari front office: martedì ore 12.30-13.30

Ospedale Piero Palagi Villa Margherita

viale Michelangiolo 41

GRASP (Gruppo riabilitazione arto superiore polifunzionale) tel: 055 6937265
Orari front office: martedì ore 14.00-15.00,
mercoledì ore 8.30-9.30

Accesso ai centri convenzionati

La prenotazione deve avvenire tramite il CUP che, in base alla richiesta in possesso dell'utente, proporrà le disponibilità dei Centri. Chiamare quindi il CUP al n.055545454 per conoscere la disponibilità dei centri e prenotare.

Per ogni informazione e per guide informative su temi specifici (ad es. protesi totale di anca o ginocchio, mal di schiena, distorsione caviglia, come alzarsi dalla sedia, ecc) è possibile anche consultare il sito internet www.uslcentro.toscana.it.

*I recapiti possono essere soggetti a modifica. Consultare anche il sito internet per ogni aggiornamento www.uslcentro.toscana.it



IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE

È il medico di fiducia che si occupa di tutti i problemi di salute con attenzione alla persona, alla famiglia e alla comunità.

Al MMG ci si rivolge per: problemi relativi allo stato di salute; per la prescrizione di farmaci o di eventuali accertamenti diagnostici attraverso prestazioni di indagine specialistica, esami clinici o ricoveri ospedalieri; per eventuali certificazioni e per segnalare tutti i cambiamenti dello stato di salute psico-fisico della persona. Il medico svolge la propria attività nei giorni feriali, tra le ore 8:00 e le ore 20:00: nelle ore notturne e nei giorni prefestivi e festivi è attiva la Guardia medica.

Le visite sono svolte nello studio del medico, in genere su appuntamento, mentre le visite domiciliari sono effettuate su richiesta, quando il paziente è impossibilitato a recarsi personalmente in ambulatorio e/o a discrezione del medico. I cittadini residenti o domiciliati nel territorio dell'Azienda Sanitaria di Firenze possono farlo anche on line, collegandosi al sito www.uslcentro.toscana.it dove si trova anche l'elenco dei medici con relativi indirizzi ed orari degli ambulatori.

Come si attiva

Per scegliere o cambiare il medico di medicina generale il cittadino può:

- rivolgersi agli sportelli dell'anagrafe sanitaria
- farlo tramite email (inviando uno specifico modulo di richiesta) a [anagrafesanitaria.firenze@uslcentro.toscana.it](mailto:firenze@uslcentro.toscana.it)
- effettuare una scelta online su Open Toscana
- tramite app Toscana Salute
- tramite Totem Punto Sì con tessera sanitaria attivata

**Per i dettagli di ciascuna modalità consultare il sito www.uslcentro.toscana.it*

Elenco sedi dove è possibile fare la scelta del medico

N.B. si accede solo su prenotazione, chiamando il CUP al numero 055.545454 (tasto 2)

QUARTIERE 2 e 3

- Presidio D'Annunzio
via G. D'Annunzio, 29

QUARTIERE 1 e 4

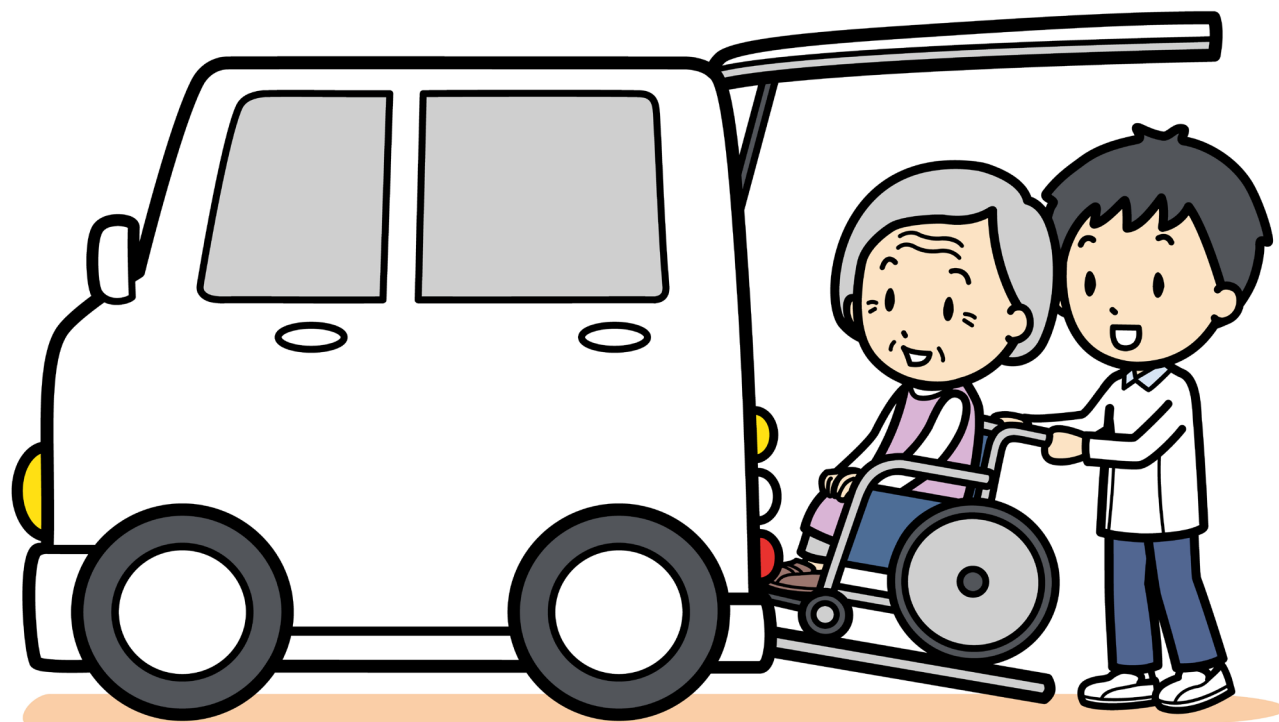
- Presidio Santa Rosa
Lungarno Santa Rosa, 13/15
- Distretto Canova
via Chiusi, 4/2

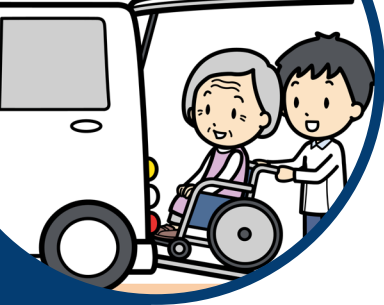
QUARTIERE 5

- Casa della Salute Morgagni
Viale Morgagni, 33
- Casa della Salute Le Piagge
via dell'Osteria, 8

**I recapiti possono essere soggetti a modifica. Consultare anche il sito internet per ogni aggiornamento www.uslcentro.toscana.it*

IL SOSTEGNO DELLA RETE TERRITORIALE





SPESA A DOMICILIO

La persona anziana che ha difficoltà a fare la spesa da sola oppure necessita che gli venga consegnata a domicilio perché non riesce più a trasportarla dal negozio fino a casa, deve sapere che alcuni punti vendita propongono una soluzione al problema.



Come si attiva

Quasi tutte le catene di supermercati e numerosi siti online hanno attivato negli ultimi anni tipologie diverse per supportare i cittadini nella spesa. Ognuno, in base alla propria organizzazione, ha servizi tipo:

1. consegna a domicilio della spesa effettuata in prima persona
2. consegna a domicilio della spesa prenotata via web
3. ritiro presso il punto vendita scelto della spesa prenotata via web

Il costo varia a seconda del servizio e della eventuale disabilità della persona che ne usufruisce. Per maggiori informazioni contattare direttamente i singoli venditori (punti vendita negozi o siti online).

UNICOOP FIRENZE

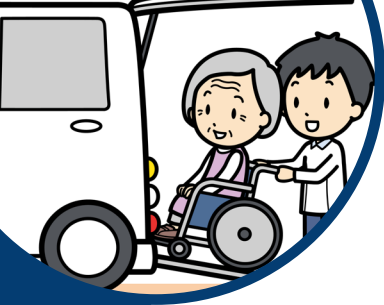
Oltre ai servizi descritti nel paragrafo precedente, alcune sezioni "Soci Coop" svolgono un servizio gratuito di aiuto alla spesa che si chiama "Progetto Ausilio" ed è rivolto ad anziani soli e non autosufficienti o conviventi con invalidi o disabili ed ai portatori di handicap. Sono previste tre articolazioni del servizio:

1. spesa a domicilio
 2. spesa insieme: servizio di accompagnamento alla spesa per anziani
 3. spesa assistita: servizio di aiuto alla spesa rivolto ai portatori di handicap
- Il servizio viene effettuato in collaborazione con le Associazioni di Volontariato del territorio e spesso occorre iscriversi in lista di attesa prima che il servizio possa essere attivato.

Per maggiori informazioni contattare la sezione “Soci Coop” del singolo punto vendita.

Negozi di vicinato

Alcuni esercizi commerciali vicino a casa o negozi di alimentari organizzano spesso il servizio di consegna a domicilio: per questo occorre un contatto diretto per prendere gli accordi necessari.



ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO SOCIO-SANITARIO

Sono numerosissime a Firenze le Associazioni del Volontariato socio-sanitario (Misericordie, Pubbliche Assistenze e Croce Rossa) presenti in ogni quartiere, che da sempre assicurano ai cittadini molteplici servizi sociali e sanitari, grazie all'impegno disinteressato di centinaia di volontari e il contributo di professionisti ben motivati.

I servizi che vengono svolti sono rivolti a tutta la popolazione in genere, ma viene posta particolare attenzione nell'assistenza alle persone maggiormente in difficoltà come anziani, disabili, emarginati, ecc.

Alcuni servizi sono svolti in convenzione col Servizio Sanitario Regionale, il Comune, le Istituzioni ed Enti vari, altri sono a pagamento o a rimborso spese, a condizioni agevolate per i soci o in forma gratuita per gli indigenti.

Ad eccezione del soccorso di emergenza-urgenza, **che deve essere richiesto telefonando al 118**, tutti gli altri servizi devono essere concordati prendendo diretto contatto con ciascuna associazione.



Come si attiva

Ciascuna associazione ha un proprio regolamento interno che stabilisce le modalità di erogazione dei servizi che è in grado di offrire: occorre quindi prendere diretto contatto con l'associazione per conoscere i dettagli del servizio, le prescrizioni mediche occorrenti se necessarie, i tempi di erogazione, l'eventuale contributo economico richiesto.

- **Trasporto sanitario:** con ambulanza o altro mezzo idoneo per visite mediche, terapie, dimissioni, ricoveri, trasferimenti.
- **Trasporto sociale:** con auto, pulmino con o senza elevatore, per accompagnamenti presso strutture diurne, palestre, ambulatori medici ecc.
- **Prestito ausili:** prestito/noleggio di ausili quali stampelle, sedie a rotelle, deambulatori ecc.
- **Ambulatori medici:** prestazioni ambulatoriali infermieristiche, mediche, specialistiche, diagnostiche, riabilitative, prelievi ematici, ecc.
- **Altri servizi:** alcune associazioni possono assicurare inoltre sportelli di ascolto, microcredito, antiusura, badante, banco alimentare, palestra, terapie iniettive, mutature agli infermi, compagnia, attività ricreativa per anziani, onoranze funebri e molti altri.

Associazioni sul territorio del Comune di Firenze

Nelle due pagine successive sono elencate le associazioni presenti sul territorio del Comune di Firenze, con i relativi recapiti e l'indicazione del quartiere dove sono ubicate. È possibile anche contattare le Associazioni dei comuni limitrofi facendo riferimento a quella più vicina alla propria residenza.

Associazioni sul territorio del Comune di Firenze

MISERICORDIA DI FIRENZE

www.misericordia.firenze.it

Quartiere 1-2-4-5 - Sede centrale: Piazza del Duomo, 20

centralino: 055 212222 - Q1 (Centro storico)

Sezione Campo di Marte: Viale Dei Mille 32 Tel 055 571190 - Q2 (Campo Marte)

Sezione Nord: Via Faentina 324 Tel 055 57133 - Q2 (Cure)

Sezione Oltrarno: Via del Sansovino 176 Tel 055 7399111 - Q4 (Isolotto)

Sezione Ponte di Mezzo: Via di Caciolle 3/B Tel 055 417761 - Q5 (Ponte di Mezzo)

Ambulatori medici: per tutte le sedi prenotazioni al numero unico 055 212221

sedi: Vicolo Adimari, 1 (centro storico); Viale dei Mille, 32 (Campo di Marte);

Via del Sansovino, 176 (Isolotto); piazzetta Valdambra, 8 (Novoli).

PUBBLICA ASSISTENZA FRATELLANZA MILITARE FIRENZE

<https://fratellanzamilitare.it/>

Quartiere 1-2 - Sede centrale: p.za S.M.Novella 18 centralino: 055 26021 - Q1 (Centro storico)

Sede Firenze Est: Piazza San Salvi 3 centralino: 055 26021 - Q2 (San Salvi)

Sede Firenze Sud: Via Sant'Agostino 6 centralino: 055 26021 - Q1 (Oltrarno)

Ambulatori medici: Piazza San Salvi 4 prenotazioni 055 671388.

PUBBLICA ASSISTENZA HUMANITAS FIRENZE-NORD

www.humanitasfinord.it

Quartiere 1 (San Jacopino) - Via Ponte alle Mosse 93r-95r Firenze centralino 055 331111.

MISERICORDIA DI VARLUNGO

www.misericordiavarlungo.org

Quartiere 2 (Varlungo) - Via della Loggetta 7 Firenze centralino 055 6503424

Ambulatori medici: Via della Loggetta 7 prenotazioni 055 6504322.

MISERICORDIA DI SETTIGNANO

www.misericordiasettignano.it

Quartiere 2 (Settignano) - Piazza Niccolò Tommaseo 15 Settignano Firenze

centralino 055 697989

Ambulatori medici: Piazza Niccolò Tommaseo 15 prenotazioni 055 697230.

MISERICORDIA SAN PIETRO MARTIRE

www.misericordiacampodimarte.it

Quartiere 2 (Campo Marte) - Viale Paoli 5 Firenze centralino 055 666555.

MISERICORDIA BADIA A RIPOLI

www.misericordiadibadia.it

Quartiere 3 (Badia a Ripoli) - Via Chiantigiana 26 Firenze centralino 055 65367

Ambulatori medici: Via Chiantigiana 26 prenotazioni 055 65369.

PUBBLICA ASSISTENZA CROCE D'ORO PONTE A EMA

www.crocedoroponteaema.it

Quartiere 3 (Ponte a Ema) Vicolo dei Ridi 9/a Firenze

Sede operativa: Via Luigi Longo, 1 Bagno a Ripoli centralino 055 643235.

MISERICORDIA DEL GALLUZZO

www.misericordia galluzzo.it

Quartiere 3 (Galluzzo) - Via dei Giandonati 10 Firenze centralino 055 2048000

Ambulatori medici: Via Volterrana, 3/A Firenze prenotazioni 055 2049294.

PUBBLICA ASSISTENZA HUMANITAS FIRENZE

www.humanitasfirenze.it

Quartiere 4 (San Bartolo a Cintoia)

Via San Bartolo a Cintoia 20/H2 Firenze centralino 055 7330008

Ambulatori medici: Via San Bartolo a Cintoia 20/H2 - prenotazioni 055 71.11.11 (numero unico Rete PAS).

MISERICORDIA DI RIFREDI

www.misericordiarifredi.it

Quartiere 5 (Rifredi) - Via delle Panche 41 Firenze centralino 055 42691

Ambulatori medici: Via delle Panche 41 prenotazioni 055 4269360.

PUBBLICA ASSISTENZA FRATELLANZA POPOLARE PERETOLA

www.fratellanzaperetola.it

Quartiere 5 (Peretola) - Via di Peretola, 68 - Firenze centralino 055 311.311

Ambulatori medici: Via Caduti di Cefalonia 55 prenotazioni 055 431313.

MISERICORDIA SAN MARTINO

Quartiere 5 (Brozzi) - Via San Martino a Brozzi 6 Firenze centralino 055 375656

Ambulatori medici: Via Pistoiese 378 prenotazioni 055 319033.

CROCE ROSSA ITALIANA

www.crifirenze.it

Quartiere 1 (Oltrarno) - Lungarno Soderini 11 Firenze centralino 055 274 4101.

RETI DI SOLIDARIETÀ

Ognuno dei cinque quartieri di Firenze offre una Rete di Solidarietà, un servizio gratuito di aiuto ai cittadini del quartiere, gestito da volontari.

La Rete di Solidarietà offre servizi e informazioni utili alle persone in difficoltà, avvalendosi della collaborazione dei volontari, delle Associazioni di Volontariato, dei servizi Sociali Territoriali (SIAST) e delle Istituzioni.

Tra i vari servizi offerti agli anziani vi sono: compagnia domiciliare e telefonica, piccole commissioni, spesa a domicilio, accompagnamento per spesa, passeggiate, disbrigo pratiche, consegna pacchi alimentari, attività di socializzazione e altro.

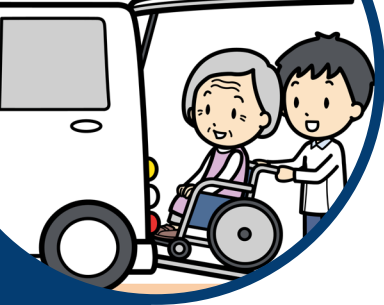
Prendere contatti con la Rete di Solidarietà del proprio quartiere per conoscere i servizi disponibili.



Come si attiva

Recapiti delle reti di solidarietà:

- Q1 Via dell'Anguillara, 2/r
tel 055 2767611
- Q2 Via Luna, 16 - 2° piano
tel 055 667707
- Q3 Piazza Elia Dalla Costa, 33
tel 055 6810079
- Q4 Piazzetta S. Sepolcro, 7/4
tel 055 7330135 - 320 3667491
- Q5 Via Reginaldo Giuliani, 115/n
tel 055 430144



AUSER - FILO D'ARGENTO

AUSER è l'associazione impegnata nel favorire l'invecchiamento attivo degli anziani e a far crescere il ruolo dei senior nella società. Può offrire interventi di sostegno e di socializzazione come: accompagnamenti con auto, aiuto per disbrigo pratiche, compagnia telefonica, compagnia a casa e/o per passeggiate, attività culturali e per il tempo libero.

Ambulatorio solidale

E' rivolto a persone in difficoltà e non in grado di affrontare le spese necessarie a curarsi adeguatamente. Medici specialisti visiteranno gratuitamente e promuoveranno iniziative di educazione alla prevenzione e alla cura di sé. Il progetto prevede anche un Punto di ascolto per i problemi socio-sanitari delle persone, e di indirizzo per dare informazioni sui servizi territoriali di prossimità, anche attraverso azioni informative-formative secondo il modello della cittadinanza generativa.

Come si attiva

Per informazioni e servizi www.auserfirenze.com, Filo d'Argento numero 055294324 per avere i contatti dei vari quartieri.

- Quartiere 1, Centro Storico, Piazza dei Peruzzi, 2/A
- Quartiere 2, Campo di Marte, Piazza dei Peruzzi, 2/A
- Quartiere 3, Gavinana/Galluzzo, Piazza E. Dalla Costa, 33
- Quartiere 4, Isolotto/Legnaia, Via San Bartolo a Cintoia, 95
- Quartiere 5, Rifredi, via Torre degli Agli, 16

Come si attiva

La sede dell'ambulatorio si trova a Firenze all'interno della Struttura di Montedomini, in via de' Malcontenti, 6. Per informazioni, conoscere i giorni di apertura ed effettuare prenotazioni chiamare il numero 345 7357711 o scrivere a ascoltoauserfirenze@gmail.com

TELEFONO VOCE AMICA FIRENZE

L'attività svolta dall'Associazione è esclusivamente quella di offrire un servizio di ascolto telefonico, in forma assolutamente anonima, aperto a chiunque senta la necessità di parlare con un'altra persona, perché soffre la solitudine o si trova in situazione di disagio.

Il focus delle conversazioni non è l'eventuale problema evidenziato, per la soluzione del quale esistono i servizi specialistici, ma la "relazione", offrendo la possibilità di stabilire, sia pure per il breve durare di una telefonata, un contatto umano privo di pregiudizi e libero da ogni condizionamento.

I volontari che si intrattengono al telefono provengono dalle più diverse estrazioni sociali e culturali, ed in particolare non è richiesto loro di essere psicoterapeuti. L'associazione infatti non si pone l'obiettivo di "curare" le persone che telefonano, ma offre invece un servizio di pura accoglienza telefonica, libera da ogni tipo di giudizio morale, politico, sociale, religioso, aperta incondizionatamente a tutti.

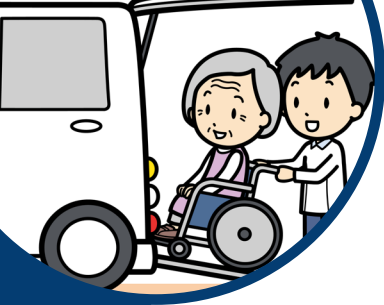


Come si attiva

Il servizio è attivo tutti i giorni dell'anno festività comprese, dalle ore 16:00 alle ore 06:00.

Telefono Voce Amica Firenze: 055 2478666; sito web: www.voceamicafirenze.org.

Il servizio viene offerto ora anche tramite una **CHAT**, attiva inizialmente nei giorni di **Lunedì e Giovedì** dalle ore 20 alle ore 24, raggiungibile direttamente al link www.voceamicafirenze.org/Chat.htm



ENTI DEDICATI A PATOLOGIE SPECIFICHE/ALZHEIMER

Alzheimer e demenza senile

AIMA - Associazione Italiana Malattia di Alzheimer

AIMA è una realtà privata presente su tutto il territorio nazionale che anche a Firenze realizza azioni di formazione, ricerca, comunicazione e sensibilizzazione, Centro di Ascolto e Caffè Alzheimer.

CENTRO DI ASCOLTO: incontri individuali di informazione e orientamento sulla malattia e sui servizi; consulenza medica, medico legale e di servizio sociale; sostegno psicologico individuale e di gruppo; selezione e ricerca di Assistenti familiari privati; formazione per familiari nel loro ruolo di caregiver.

PROGETTO CAFFÈ ALZHEIMER: coinvolgimento del malato insieme ai suoi familiari alle attività proposte, che sono di svago e passatempo; rilevazione dei bisogni della famiglia, per i quali si attivano le risorse del Centro di Ascolto dell'AIMA; accoglienza di bambini con attività di gioco, lettura, ecc. L'indirizzamento al Caffè avviene principalmente tramite il Centro di Ascolto dell'AIMA.

ATELIER ALZHEIMER: accolgono utenti con gravità medio-lieve e senza disturbi del comportamento, per stimolazione cognitiva rivolta a patologie cognitive (non solo Alzheimer). Per informazioni, contattare:

- Coop. Nomos 055 6510477 - 331 413 2665 www.atelierzalzheimer.it - <https://coopnomos.it/>
- Associazione Memo 349 8730267 329 0783301 <https://www.memoassociazione.com/>



Come si attiva

Centro d'Ascolto Alzheimer di Firenze – V. Malcontenti 6, Firenze

Numero Verde 800 900136

Aima Firenze 055433187

www.aimafirenze.it

Terapia del dolore e cure palliative

In alcuni casi la medicina non può guarire, ma è in grado di prendersi cura della persona malata per migliorarne il più possibile, la qualità della vita.

È quanto avviene con le cure palliative che guardano alla persona nella sua globalità, sostenendo il malato e la sua famiglia.

FILE - Fondazione Italiana di Leniterapia Onlus

FILE, attraverso le sue équipe sanitarie ed i suoi volontari, fornisce una serie di servizi quali assistenza a casa, assistenza in hospice (strutture residenziali dedicate), assistenza in day-hospital oncologico, gruppi di auto mutuo aiuto per la famiglia, sportelli di ascolto psicologico.



Come si attiva

È necessaria richiesta da parte del medico. Per attivare il servizio contattare la Segreteria info: 055 2001212
www.leniterapia.it

ATT - Associazione Toscana Tumori

ATT opera in accordo con i principali reparti ospedalieri ed offre gratuitamente vari servizi per i malati oncologici: cure domiciliari (ospedalizzazione del malato a domicilio), consulenza medica specialistica, supporto psicologico per i pazienti e per le loro famiglie, fornitura domiciliare di ausili sanitari (letti ospedalieri, materassini antidecubito, carrozzine, aste per flebo).



Come si attiva

Telefonare alla sede dell'Associazione e comunicare i dati anagrafici del paziente per poter ricevere, nell'arco di 24 ore, la prima visita domiciliare da parte del medico di zona.
ATT - info: 055 24 66666
www.associazionetumoritoscana.it

ANT

Associazione Nazionale tumori

ODO ANT (Ospedale domiciliare oncologico) è l'ospedale che gratuitamente va a casa del malato ed assicura, al domicilio, assistenza medica palliativistica, oncologica e polispecialistica; assistenza infermieristica; assistenza psicologica ai malati ed ai familiari; fornitura domiciliare di presidi medico-chirurgici; fornitura per indigenti di pacchi contenenti generi alimentari vari. Progetto CASA (Centro Ascolto Solidarietà ANT).

Numero verde gratuito 800 929203 per info di carattere oncologico.



Come si attiva

Per attivare l'assistenza domiciliare occorre: diagnosi di malattia oncologica; richiesta scritta del medico di famiglia; consenso informato del Paziente e della Famiglia al trattamento domiciliare; ambiente abitativo idoneo; figura di riferimento (caregiver) presente e capace nell'assistere il malato nelle terapie e nella gestione del quotidiano.

ANT sede di Firenze - Via San Donato 38-40
da lun. a ven. 9:30/13:30
info: 055 5000210 - www.ant.it

PALLIUM

L'associazione si rivolge ai malati di tumore ed ai malati cronici (cardiovascolari, neurologici, affetti da SLA, ecc.) bisognosi di assistenza domiciliare che viene svolta da personale medico e infermieristico, da operatori socio-sanitari e da volontari preparati per l'assistenza. Vengono inoltre forniti ausili sanitari (letti, carrozzine, materassi antidecubito ecc.) e accompagnamenti presso luoghi di diagnosi e terapia. Un giorno la settimana, presso la sede, oncologo e geriatra forniscono consulenze gratuite anche a pazienti non in assistenza domiciliare.



Come si attiva

La richiesta di intervento può essere effettuata direttamente dal cittadino, dal medico di Medicina Generale (MMG), dal Distretto Socio-Sanitario, ecc. Alla prima visita, il medico di MMG ed il medico Pallium, valutano i bisogni e stabiliscono il piano assistenziale.

Pallium sede operativa c/o ASP Montedomini Via dei Malcontenti 6, Firenze
info: 055 2001292
www.palliumonlus.org.

LILT

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

Il servizio gratuito CAMO (Centro d'aiuto al malato oncologico) svolge i seguenti compiti: fornire presidi e ausili sanitari (letti ospedalieri, materassini anti-decubito, carrozzine, portaflebo, deambulatori, ecc.), aiutare pazienti e familiari nel disbrigo di pratiche amministrative come richieste di invalidità, costituire il primo passaggio per la richiesta dell'assistenza integrata mettendo in contatto i medici curanti con i responsabili delle équipes e coordinando il servizio di consegna di ausili con i familiari dei pazienti in caso di dimissioni ospedaliere.



Come si attiva

L'accesso al servizio avviene solitamente nell'arco di 24-48 ore e viene richiesto dal MMG. Per poter usufruire dell'assistenza medico-infermieristica delle Unità di Cure Continue della ASL, è possibile contattare il CAMO che provvederà alla segnalazione del caso.

CAMO

Info: 055 576939

www.legatumorifirenze.it

HOSPICE

L'hospice è una struttura specialistica di ricovero che può accogliere temporaneamente o stabilmente i pazienti che si avvalgono del servizio di Cure Palliative. Il ricovero in hospice non è effettuato d'urgenza, ma programmato e la richiesta può provenire dal Medico di Medicina Generale, da una Unità di Cure Palliative o da un reparto ospedaliero. Azienda Asf Firenze:

- **Hospice Ex Convento delle Oblate** Piazza di Careggi 1, Firenze. Tel. 055 6939801-820
- **Hospice San Felice a Ema** Unità Cure Palliative/Leniterapia Zona Sud-Est, via di San Felice a Ema 12, Firenze. Tel. 055 6938074-085
- **Hospice Prosperius villa Donatello**, Via San Domenico, 87, Firenze. Tel. 055 50661
<https://www.uslcentro.toscana.it/index.php/servizi-e-attivita/604-percorsi-assistenziali/12612-cure-palliative>

Ipovisione e cecità

UICI (Unione Italiana Ciechi ed Ipovedenti)

L'UICI agisce per la tutela dei diritti e degli interessi morali e materiali dei minorati della vista, offrendo loro molteplici servizi quali: informazioni sulle agevolazioni fiscali; ausili alla mobilità; patronato gratuito per pratiche burocratiche per l'ottenimento delle provvidenze previste (indennità di accompagnamento, pensione, altre agevolazioni); aiuto nel disbrigo delle pratiche burocratiche verso INPS, INAIL, ASL, Comuni, ecc.; gruppi di auto aiuto; accompagnamenti ed altri servizi alla persona; circolo ricreativo e culturale; attività sportive e gite; libro parlato.



Come si attiva

UICI sez. Firenze
Via Fibonacci, 5- Firenze
lun. e ven. 9:00-13:00
14:30-17:30
mart e giov 9:00-13:00
info: 055 580319
www.uicifirenze.it

Centro per l'educazione e la riabilitazione visiva

Per ciascuna persona ipovedente viene programmato un progetto riabilitativo realizzato mediante attività ambulatoriali e domiciliari quali: valutazione diagnostico-funzionale; riabilitazione dell'autonomia personale; riabilitazione di orientamento e mobilità; inquadramento e cicli di consultazione psicotiflogica; addestramento all'utilizzo di ausili anche informatici.



Come si attiva

Con richiesta del medico curante o dello specialista
A.O.U. Careggi – Padiglione
25 – CTO – Neuromotorio
Largo Palagi n° 1 – 50139,
Firenze
Per appuntamenti ed info:
055 7949881.
ipovisione.firenze@aou-careggi.toscana.it
<https://www.irifortoscana.it/centro-di-riabilitazione-visiva/>

Parkinson

AIP (Associazione Italiana Parkinsoniani)

AIP è una Associazione presente a livello nazionale che si rivolge ai malati di Parkinson e parkinsonismi e ai loro familiari. Può offrire alcune attività quali: danzaterapia; logopedia; fisioterapia; gruppi di autoaiuto; AFA, Attività Fisica Adattata; informazioni sui centri medici e fisioterapici specializzati.

È attivo il servizio SOS Parkinson, servizio telefonico d'urgenza al quale rispondono medici esperti della Malattia di Parkinson. Il numero: 366735544 è attivo dalle 8:00 alle 20:00 sabato, domenica e festivi.



Come si attiva

AIP Sede di Firenze
borgo Pinti 62. Telefono:
055 243849; sito web:
aipfirenze.jimdofree.com/

Cerebrolesioni

ASSCA -Associazione Cerebrolesioni Acquisite

L'Associazione offre servizi di ascolto, di informazione e di consulenza e promuove e organizza iniziative che possano garantire il miglior standard di vita ai soggetti con cerebrolesioni acquisite, il loro recupero e il reinserimento socio lavorativo.



Come si attiva

ASSCA Firenze,
Viale Michelangiolo 41,
Firenze.
Telefono: 388 7994391;
www.assca.it.

SLA - Sclerosi Laterale Amiotrofica

AISLA - Associazione Italiana Sclerosi Laterale Amiotrofica

L'associazione può offrire: fisioterapia a domicilio; supporto psicologico con il gruppo di auto aiuto; trasporto attrezzato.



Come si attiva

AISLA Firenze
info: 348 1880933
www.aislafirenze.it

Sclerosi multipla

AISM - Associazione Italiana Sclerosi Multipla

Le attività di supporto hanno come primario obiettivo il sostegno ai processi di autonomia, empowerment ed inclusione sociale della persona con SM sul territorio. L'associazione può offrire trasporti, assistenza domiciliare, supporto psicologico individuale e familiare a richiesta.



Come si attiva

AISM sezione di Firenze
Via Rocca Tedalda, 273 -
Firenze
info: 055 691033
366 5889418
www.aism.it

Distrofia muscolare

UILDM

Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare

Opera per garantire la qualità della vita di persone affette da Distrofia Muscolare, per la loro integrazione sociale con il coinvolgimento di operatori pubblici e volontari, per la ricerca scientifica.



Come si attiva

UILDM - Via S. Jacopo
al Girone, 6/a - Girone
(Fiesole) info: 055 690970
<https://firenze.uildm.org/>

Malattie rare

Centro di Ascolto Regionale Malattie Rare

Gli operatori del Centro di ascolto regionale offrono sostegno psicologico e informazioni sul percorso di cura per conoscere i servizi di diagnosi e cura e aiutare a superare le difficoltà di tipo assistenziale.



Come si attiva

Da lun.-ven. 09:00-14:00 -
Numero verde gratuito 800
880101

Sito web: www.regione.toscana.it/-/centro-di-ascolto-per-le-malattie-rare.

IL SOSTEGNO PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO





ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (A.F.A.)

L'AFA è il programma di attività motoria adeguata a specifiche condizioni di salute, dedicato soprattutto alle persone adulte e anziane che presentano condizioni dolorose ricorrenti e/o riduzione delle capacità funzionali da malattie pregresse. **I programmi AFA non rientrano fra le prestazioni sanitarie e non necessitano di richiesta medica.** Sono indicati per prevenire la perdita di capacità motorie attraverso il movimento che viene svolto in un gruppo guidato da un istruttore, sono appositamente predisposti per cittadini con sindromi croniche a “bassa disabilità” o a “alta disabilità” e finalizzati al mantenimento di corretti stili di vita e di funzionalità psicofisiche.

L'accesso ai corsi avviene su consiglio del Medico di medicina generale. In seguito alla propria richiesta, il cittadino verrà contattato da un Fisioterapista dell'Ambulatorio di Riabilitazione ASF del proprio quartiere per una valutazione funzionale necessaria all'inserimento nel programma a lui più adeguato e nella struttura più vicina dove vengono effettuati i corsi.

I costi a carico dei partecipanti sono garantiti da tariffa concordate a livello regionale. Per domande di iscrizioni ed info: numero 055 545454

Come si attiva

Per accedere e lasciare i propri dati, è necessario telefonare al Centro Unico Prenotazioni CUP al n. 055 545454 (tasto 2) oppure recarsi di persona presso i CUP territoriali.

SORVEGLIANZA ATTIVA NEI MESI ESTIVI

I servizi territoriali organizzano da anni nel periodo estivo il servizio di sorveglianza attiva, in favore di quegli anziani ultrasessantacinquenni che non dispongono di una rete familiare idonea a garantire la sorveglianza delle loro condizioni di salute e di bisogno: per essere segnalata, la condizione di rischio dell'anziano deve essere prima valutata dai Medici di Medicina Generale o dai servizi territoriali con l'utilizzo di parametri specifici. Consiste in ripetuti contatti telefonici con gli anziani fragili: più aumenta il rischio, tarato in base alle ondate di calore, più frequenti saranno le telefonate, fino a contatti quotidiani in presenza di condizioni climatiche particolarmente sfavorevoli (su segnalazione del Centro comunale di Protezione Civile di Firenze). Saranno inoltre forniti servizi di supporto e notizie utili a modificare comportamenti errati e, se necessario, saranno allertati i presidi sanitari e i familiari.



Come si attiva

Per informazioni su come richiedere il servizio ci si può rivolgere al proprio Medico di Medicina Generale, ai servizi territoriali o chiamare direttamente l'Unità Operativa Servizi Domiciliari di ASP Montedomini al numero 055-23391



CENTRI ANZIANI

I Centri Anziani costituiscono una realtà ricreativa e di aggregazione molto diffusa e sono presenti con diverse sedi in tutti i Quartieri del Comune di Firenze. Offrono varie occasioni per aiutare gli anziani a vincere la solitudine e l'emarginazione proprie della vecchiaia, causa dell'acceleramento e del decadimento psicofisico delle persone non più giovani: attività culturali, ricreative, artistiche, ginnastica di mantenimento, turismo, soggiorni, cure termali, coltivazioni orti e tutto ciò che può favorire e consolidare la socializzazione degli anziani.

Come si attiva

Per informazioni su orari e attività e per un elenco aggiornato dei Centri Anziani, contattare Info Servizi Territorio Fiorentino 055055 o visitare il sito del Comune di Firenze e la pagina dedicata social.comune.fi.it/pagina/anziani:

QUARTIERE 1

- IL GRILLO PARLANTE - Via Palazzuolo, 10
- ATTIVITÀ DELL'ETÀ LIBERA - Piazza del Carmine, 19
- ZONA CENTRO - Via Malcontenti, 12
- SAN JACOPINO CASCINE - Via delle Carra, 4

QUARTIERE 2

- VILLA BRACCI - Via Stradone di Rovezzano, 33
- BELLARIVA, OBERDAN, SAN SALVI - Via Luna, 16
- CAMPO DI MARTE - Viale Ugo Bassi, 29
- PARTERRE - Via del Ponte Rosso, 2
- BELLARIVA - lungarno Aldo Moro, 12

QUARTIERE 3

- CENTRO SOCIALE RICREATIVO CULTURALE DELL' ETÀ LIBERA "IL LIDO"
l.no F. Ferrucci, 12
- CENTRO ANZIANI C.A.M.P.A. 3 - Via Biagini, 6
- CENTRO SOCIALE CULTURALE SPORTIVO LIBERETÀ REIMS - Via Reims, 22

QUARTIERE 4

- CENTRO AGGREGAZIONE ANZIANI "ETA' LIBERA" - Via Anconella, 3
- CIRCOLO PENSIONATI ISOLOTTO "BARACCHE VERDI" - Via delle Mimose, 8
- CENTRO ANZIANI "VIVERE IN LIBERTÀ" - Via Pisana, 854
- SOCIAL CLUB - SPAZIO SOCIALE - Via della Casella, 92/14
- CENTRO ANZIANI UGNANO - MANTIGNANO - Via della Tancia, 9

QUARTIERE 5

- CENTRO ETÀ LIBERA (Rifredi - Romito- Vittoria) Via Carlo Bini 7
- CENTRO ETÀ LIBERA "CABOTO" (Ponte di Mezzo - Lippi) Via Caboto 47
- CENTRO ETÀ LIBERA "LA MIMOSA" (Castello, Il Sodo, Le Panche, Serpiolle, Tre Pietre)
p.zza Cavalieri di Vittorio Veneto, 9
- CENTRO ETÀ LIBERA VIUZZO D. CALVANE (Novoli, Peretola, Quaracchi, Brozzi, Le Piagge)
viuzzo delle Calvane 13
- CENTRO ETÀ LIBERA "IL TABERNAICOLO" - Via Accademia del Cimento, 32
- ASSOCIAZIONE INSIEME PER BROZZI - Piazza 1° Maggio, 33
- Coordinamento Provinciale
ANCESCAO (Associazione nazionale centri sociali comitati anziani ed orti)
Via Faenza, 52 - Firenze



UNIVERSITÀ ETÀ LIBERA

È aperta a tutti coloro che vogliono ampliare il loro orizzonte culturale. Si connota per l'articolata scelta di corsi, visite guidate e laboratori di varia durata, in grado di rispondere ad una molteplicità di interessi culturali, tenuti da docenti qualificati nell'ambito dell'Educazione degli Adulti. Le lezioni si svolgono dal lunedì al venerdì, da novembre ai primi di maggio.

Come si attiva

Per iscriversi occorre consultare il programma che è in distribuzione presso gli uffici dell'UEL. La possibilità di scelta dei corsi è subordinata all'effettiva disponibilità: è quindi essenziale, prima di pagare la quota di iscrizione, verificare con gli uffici la disponibilità di posti, soprattutto per i laboratori che sono a numero chiuso.

Comune di Firenze

Servizio Attività Educative e Formative
Università dell'Età Libera

Segreteria: dal lun. a ven.
dalle 12:00 alle 13:00

Info: 055 262 5840/5841/5842/5844/5790

Sito Web: servizi.comune.fi.it/servizi/scheda-servizio/universita-eta-libera

VACANZE ANZIANI

Nel periodo estivo di ogni anno il Comune di Firenze organizza soggiorni vacanza in località marine, montane e termali, riservati ad anziani autosufficienti che hanno compiuto i 60 anni di età e residenti nel Comune di Firenze. I soggiorni, che consentono a centinaia di anziani fiorentini di concedersi una piacevole vacanza, vivendo un'esperienza di socializzazione e convivialità, sono della durata di 15 giorni e sono comprensivi di viaggio, pensione completa, bevande ai pasti, servizio spiaggia e accompagnatore-animatore per tutta la durata del soggiorno.

I costi dei soggiorni saranno determinati dalla scelta della località e dall'eventuale contributo percepito.



Come si attiva

Per informazioni rivolgersi a Info Servizi Territorio Fiorentino 055055, consultare il sito del Comune di Firenze e la pagina dedicata servizi.comune.fi.it/servizi/scheda-servizio/vacanze-anziani



BIBLIOTECHE E LIBRI A DOMICILIO

Le 13 biblioteche Comunali Fiorentine assicurano un servizio culturale, di informazione e spazio per lo studio e il tempo libero, soddisfacendo così in modo sempre più appropriato e qualificato le esigenze di informazione dei cittadini.

Il sistema bibliotecario fornisce informazione bibliografica, consultazione in sala, prestito, prestito interbibliotecario, accesso a internet, servizi on line, riproduzioni, servizi speciali, prestito a domicilio.

In particolare, per le persone in difficoltà si segnalano:

Prestito a domicilio

Possono beneficiare di questo servizio, inviando autocertificazione per fax, gli utenti che non hanno la possibilità di recarsi di persona nelle biblioteche perché disabili fisici, anche temporanei, o altrimenti costretti nel proprio domicilio. Si dovrà concordare giorno e ora per la consegna presso il luogo di lettura e per la restituzione.

Medialibraryonline

Consente la consultazione online, 24 ore su 24, di quotidiani (italiani e stranieri), e-books, audiolibri, musica MP3, video, corsi di formazione, banche dati, ecc.

Libro parlato

L'Unione Italiana Ciechi ed Ipovedenti di Firenze (Via Leonardo Fibonacci 5, Firenze tel. 055 580319) offre il martedì ed il giovedì dalle ore 9:00 alle ore 13:00 un servizio di distribuzione di audiolibri registrati su CD o chiavetta USB a coloro che hanno difficoltà di lettura a vari livelli. Il catalogo composto da oltre 18.000 titoli scaricabili da web è disponibile e consultabile su web all'indirizzo www.libroparlatoonline.it

Libri in ospedale

“Un Libro un volontario per amico”: prestito libri e letture ad alta voce nelle corsie di due Ospedali: Nuovo San Giovanni di Dio e Santa Maria Nuova.

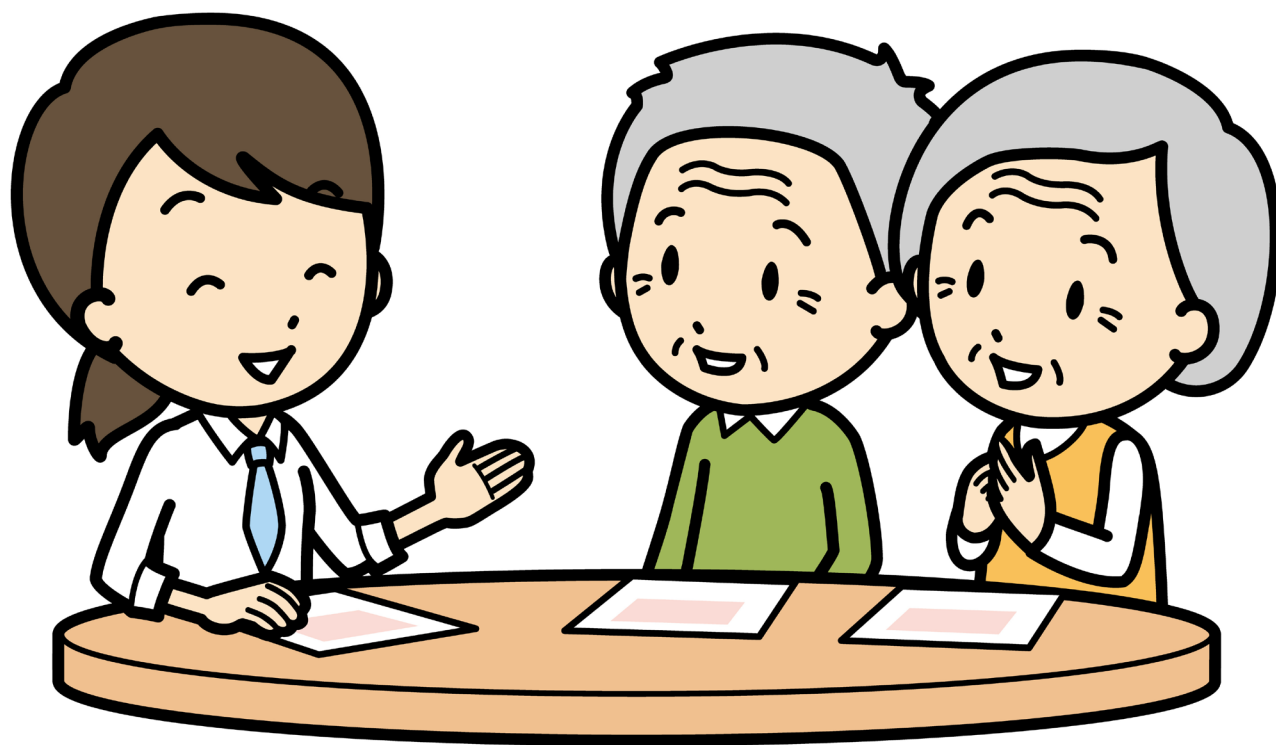


Come si attiva

Tutte le info aggiornate su attività ed orari delle biblioteche si trovano su www.biblioteche.comune.fi.it. Le sedi delle biblioteche comunali sono nell'elenco di seguito:

- **Quartiere 1**
Biblioteca delle Oblate Via dell'Oriuolo 24 - info: 055 2616512
Biblioteca Palagio di Parte Guelfa Piazzetta di Parte Guelfa - info:055 2616029
Biblioteca dei ragazzi Via Tripoli, 34 - info: 055 2478551
Biblioteca Fabrizio De André Via delle Carra, 2 - info: 055 351689
Biblioteca Pietro Thouar Piazza Torquato Tasso, 3 - info: 055 2398740
- **Quartiere 2**
Biblioteca Dino Pieraccioni Via Nicolodi 2 - info: 055 2625723
Biblioteca Mario Luzi Via Ugo Schiff, 8 Via G. D'Annunzio - info: 055 669229
- **Quartiere 3**
Biblioteca del Galluzzo Via Senese, 206 - info: 055 2321765
Biblioteca Villa Bandini Via di Ripoli, 118 Via del Paradiso 5. Info: 055 6585124-127
- **Quartiere 4**
Biblioteca Nova Isolotto Via Chiusi, 3/4 A - info: 055 710834
- **Quartiere 5**
Biblioteca Filippo Buonarroti Viale Guidoni, 188 - info: 055 432506
Biblioteca Orticoltura Via vittorio Emanuele, 4 Via Bolognese, 17 - info: 055 4627142
Biblioteca ITI Leonardo da Vinci Via del Terzolle, 91 - info: 055 4596250

IL SOSTEGNO ALL'AUTONOMIA, TUTELE E DIRITTI





ABBATTIMENTO BARRIERE ARCHITETTONICHE - A.B.A.

Il servizio A.B.A. (Abbattimento Barriere Architettoniche) del Comune di Firenze, rivolto a persone con disabilità di carattere fisico, sensoriale o cognitivo, può assegnare un contributo economico per interventi volti all'abbattimento delle barriere architettoniche, fisiche e percettive che limitano la mobilità o l'accessibilità di un'abitazione.

Gli interventi ammissibili al contributo possono consistere in opere edilizie o nell'installazione di attrezzature per il superamento delle barriere, la sicurezza d'uso e la fruibilità degli spazi, l'orientamento e la mobilità negli ambienti, l'autonomia domestica delle persone disabili: possono riguardare opere interne all'abitazione del richiedente o eseguibili su parti comuni condominiali. La domanda deve essere presentata prima dell'avvio dei lavori. L'erogazione del contributo avviene solo dopo l'esecuzione delle opere autorizzate e dietro presentazione della documentazione delle spese regolarmente sostenute: non sono concessi contributi per lavori in corso d'opera o già eseguiti.

Come si attiva

La domanda deve essere presentata - entro il 31 dicembre di ciascun anno - al Comune dove si ha la residenza anagrafica, ovvero dove è situato l'immobile.

Ufficio Abbattimento Barriere Architettoniche del Comune di Firenze

Via Giotto 4, Firenze

Telefono: 055 2624497 - 055 2624221 - 055262 4238

TELESOCORSO/TELEASSISTENZA

È un servizio socio-sanitario che favorisce la domiciliarità e consente alle persone che si trovano in uno stato di disagio, ed ai loro familiari, di continuare a vivere serenamente ed in sicurezza presso la propria abitazione. È un servizio rivolto principalmente alle persone anziane, a chi vive solo o in stato di isolamento. Il servizio prevede il lancio di un allarme in caso di bisogno tramite la pressione di un comodo telecomando. L'allarme può essere indirizzato a strutture specializzate (centrali di telesoccorso) o direttamente ai familiari. Esistono in commercio anche numerose soluzioni tecnologiche a riguardo di cui potersi dotare in autonomia

Teleassistenza

È un servizio erogato da ASP Montedomini che può essere attivato sia con telefono fisso che con rete cellulare ed è previsto il deposito di una copia delle chiavi. È prevista anche una forma di monitoraggio a distanza basato su contatti telefonici a cadenza giornaliera, settimanale o mensile a seconda del grado di autonomia della persona e della richiesta/valutazione fatta.



Come si attiva

su valutazione da parte dell'assistenza sociale oppure contattando direttamente l'ASP Montedomini al numero 0552339637, mail infotelecare@montedomini.net

Telesoccorso Misericordia di Firenze

È un servizio della Misericordia di Firenze che permette agli utenti di trascorrere a casa ed in serena autonomia la propria vita garantendo, in caso di necessità, l'immediato pronto intervento di operatori specializzati volontari e/o dipendenti direttamente a domicilio. Un sistema informatico all'avanguardia installato nella centrale operativa di piazza del Duomo è capace di ricevere tempestivamente segnali di soccorso pre-impostati provenienti direttamente dalle abitazioni degli utenti. Verificata la reale necessità dell'intervento gli operatori della Misericordia accorrono sul posto per prestare assistenza.



Come si attiva

MISERICORDIA DI FIRENZE
Piazza Duomo, 20 Firenze.
Telefono: 055 212222.



ABITARE SOLIDALE

“Abitare Solidale” è un progetto dell’Associazione Auser Volontariato Abitare Solidale che vuole far incontrare il bisogno di famiglie od anziani che vivono in case troppo grandi e necessitano di un sostegno leggero per mantenere il più a lungo possibile la propria autosufficienza, con le necessità di singoli o famiglie alla ricerca di una soluzione alloggiativa, nell’ottica del reciproco aiuto. Un rapporto di convivenza basato su un patto abitativo che prevede un reciproco scambio di servizi, in sostituzione del tradizionale contratto d’affitto.

A chi si rivolge

OSPITANTI: anziani, famiglie o singoli

- proprietari o affittuari di un appartamento troppo grande per le proprie esigenze di vita, che sia dotato di almeno una camera da letto inutilizzata
- che hanno la necessità di un sostegno per risolvere semplici problemi di ogni giorno
- che desiderano condividere con qualcuno non solo gli spazi fisici della propria abitazione, ma anche le emozioni e i sentimenti, e vivere meglio la quotidianità
- che vogliono contribuire alla crescita di una comunità più solidale, fondata sul reciproco sostegno.

OSPITATI: famiglie, donne ed uomini

- che attraversano un periodo di momentanea difficoltà economica
- che hanno bisogno di aiuto per ricostruire il proprio progetto di vita
- che siano disponibili a offrire un aiuto e un sostegno all’ospitante in cambio della gratuità dell’alloggio.

Per accedere al servizio bisogna rispondere ad alcune caratteristiche e condizioni base. Infatti "Abitare Solidale":

- non fornisce badanti o colf, quindi chi offre ospitalità deve essere autosufficiente e comunque non deve cercare donne o uomini di servizio "gratis"
- non prevede forme di affitto camuffate, ma solo una eventuale compartecipazione alle spese per le utenze (mai superiore al 50% delle stesse)
- accetta solo opportunità alloggiative dignitose, per cui offerte di divani letto o similari, in assenza di uno spazio idoneo a garantire la privacy dell'ospite, non verranno prese in considerazione
- si rivolge a soggetti in difficoltà e a casi post-emergenza ma non problematici, ritenuti capaci di costruire un rapporto di reciproca solidarietà e mutuo aiuto.

Gli interessati, sia ospitanti che ospitati, per facilitare la ricerca della soluzione migliore per entrambi, dovranno illustrare le proprie richieste e caratteristiche compilando una scheda scaricabile dal sito www.abitaresolidaleauser.it da inviare poi all'indirizzo email abitaresolidaleauser@gmail.com.



Come si attiva

Per informazioni telefonare al 320 4317644, oppure al Numero Verde 800 995988.



AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO

L'amministratore di sostegno viene nominato dal Giudice Tutelare al fine di assistere, sostenere, rappresentare chi, per effetto di una menomazione fisica o psichica, si trovi nell'impossibilità, anche parziale o temporanea, di provvedere in tutto o in parte al compimento delle funzioni della vita quotidiana e dei propri interessi.

È quindi una forma di protezione della persona in condizioni di particolare difficoltà e ridotta capacità di autonomia, che prevede di affiancarle un "amministratore" al quale viene affidata la cura dei suoi interessi.

Con la nomina dell'amministratore di sostegno vengono stabiliti gli atti per i quali il beneficiario conserva la capacità di agire, quelli che può compiere solo con l'assistenza dell'amministratore di sostegno, quelli che quest'ultimo ha il potere di compiere in nome e per conto del beneficiario, i limiti delle spese che possono essere sostenute, la durata dell'incarico, ecc.

Possono essere nominati amministratore di sostegno: familiari entro il 4° grado affini entro il 2° grado tutore o curatore avvocati.

Come si attiva

La richiesta di amministratore di sostegno si effettua presentando un ricorso al Giudice Tutelare e non è necessaria l'assistenza di un legale.

Per i residenti nel Comune di Firenze è attivo, su prenotazione, uno Sportello di consulenza gratuita presso ASP Montedomini, Via de' Malcontenti 6.

Per appuntamento: tel. 055 23391, dal lunedì al venerdì in orario 9:30/14:00.

Ove possibile si consiglia di dotarsi preventivamente della modulistica disponibile sul sito del Tribunale di Firenze > modulistica/amministratore di sostegno/schema ricorso privati.

INVALIDITÀ CIVILE ED HANDICAP

I cittadini con disabilità possono godere di alcuni benefici a condizione che abbiano ottenuto il riconoscimento della loro minorazione (invalidità civile, cecità civile, sordomutismo) o del loro handicap.

L'invalidità indica la riduzione della capacità lavorativa, mentre l'handicap indica la condizione di svantaggio, derivante da una menomazione o da una disabilità, che limita o impedisce lo svolgimento del ruolo sociale di una persona (relativamente all'età, al sesso ed al contesto sociale e culturale).

Riconoscimento dell'invalidità civile

Si considerano mutilati e invalidi civili i cittadini affetti da minorazioni congenite o acquisite, anche a carattere progressivo, che abbiano subito una riduzione permanente della capacità lavorativa non inferiore ad un terzo (33%).

Ai soli fini dell'assistenza socio-sanitaria e della concessione dell'indennità di accompagnamento, si considerano mutilati e invalidi i soggetti ultrasessantacinquenni che abbiano difficoltà persistenti a svolgere i compiti e le funzioni proprie della loro età (art. 6 d. lgs. 509/1988). Non rientrano tra gli invalidi civili coloro che sono già riconosciuti invalidi di guerra, invalidi del lavoro o invalidi per servizio ed i ciechi ed i sordi, per i quali provvedono specifiche leggi.

Relativamente al grado di invalidità riconosciuto, si può avere diritto alla concessione di provvidenze economiche, agevolazioni fiscali, erogazione di ausili e protesi, esenzione dal ticket, contrassegno auto, indennità di accompagnamento, ecc.

Indennità di accompagnamento

È la prestazione economica erogata dall'INPS in favore dei soggetti mutilati o invalidi in possesso del riconoscimento di totale inabilità (100%) per affezioni fisiche o psichiche, che siano nell'impossibilità di deambulare senza l'aiuto permanente di un accompagnatore, ovvero nell'impossibilità di compiere gli atti quotidiani della vita e che abbiano la conseguente necessità di un'assistenza continua. Per gli ultrasessantacinquenni il diritto all'indennità è subordinato alla condizione che essi abbiano difficoltà persistenti a svolgere i compiti e le funzioni dell'età. Se spettante, l'indennità di accompagnamento viene concessa indipendentemente dall'età e dalle condizioni reddituali.

Accertamento dell'handicap

L'handicap è la situazione di svantaggio sociale che dipende dalla disabilità o menomazione e dal contesto sociale di riferimento in cui una persona vive (art. 3 comma 1, Legge 104/1992).

Si parla di "handicap grave", quando la persona necessita di un intervento assistenziale permanente, continuativo e globale nella sfera individuale o in quella di relazione (art. 3 comma 3, Legge 104/1992). Il riconoscimento della situazione di handicap dà diritto a diversi benefici, alcuni dei quali riguardano la vita lavorativa del disabile o del familiare che se ne prende cura, come ad esempio i permessi lavorativi, i congedi parentali, il rifiuto al trasferimento o al lavoro notturno o festivo, la scelta del part time.



Come si attiva

Per presentare all'INPS le domande di accertamento delle minorazioni civili e dell'handicap, si deve seguire una procedura totalmente informatica che si articola in due fasi:

1. **La compilazione telematica**, da parte di un medico abilitato, del certificato medico introduttivo che attesti le infermità invalidanti.
2. **La presentazione telematica all'Inps direttamente**, tramite Patronato o tramite le associazioni di categoria dei disabili (ANMIC, ENS, UICI, ANFFAS). Il richiedente sarà quindi sottoposto ad accertamenti sanitari da parte di un'apposita commissione Asl, integrata anche da un medico dell'INPS. Al termine dell'accertamento medico, se sussistono i requisiti, verrà rilasciato il certificato comprovante l'handicap o l'invalidità, per poter accedere ai relativi benefici. Un cittadino può ottenere sia la certificazione di handicap che quella di invalidità. L'accertamento dell'handicap può essere richiesto anche contemporaneamente alla domanda di accertamento dell'invalidità, cioè non è necessario presentare due domande distinte. Anche le persone con invalidità di guerra, per servizio, di lavoro, possono richiedere la certificazione di handicap.



Vista la complessità dell'argomento, si consiglia di richiedere assistenza agli Enti di Patronato od alle Associazioni di Categoria dei disabili che possono anche essere presenti alle sedute della commissione di valutazione con un proprio sanitario: Associazione Nazionale dei Mutilati ed Invalidi Civili (ANMIC), Unione Italiana Ciechi ed Ipovedenti (UICI), Ente Nazionale per la protezione e l'assistenza dei sordi (ENS), Associazione Nazionale delle Famiglie dei Fanciulli ed Adulti Subnormali (ANFFAS).



ISEE **(INDICATORE DELLA SITUAZIONE ECONOMICA EQUIVALENTE)**

È una modalità di autocertificazione necessaria per verificare il diritto d'accesso alle prestazioni assistenziali.

Tutte le Amministrazioni che erogano servizi possono richiedere agli utenti la certificazione ISEE per assicurarsi che coloro che chiedono agevolazioni o sgravi versino effettivamente in una situazione di bisogno. A tal fine viene considerata la situazione economica, e non solo quella reddituale, prendendo come riferimento lo stato di famiglia anagrafico. L'ISEE prende in considerazione i redditi ed il patrimonio mobiliare ed immobiliare di tutto il nucleo familiare al 31 dicembre dell'anno precedente.

Alcune delle prestazioni per le quali è necessario presentare l'ISEE, possono essere l'assegno per il nucleo familiare, i servizi socio sanitari domiciliari, diurni e residenziali, le agevolazioni per i servizi di pubblica utilità (luce, telefono, gas), altre prestazioni economiche assistenziali, ecc.

Dal 2015 sono stati istituiti diversi tipi di ISEE per le varie prestazioni che vengono richieste.

Come si attiva

La documentazione richiesta per il calcolo dell'ISEE è complessa e ampia. È necessario fornire, per ogni componente del nucleo familiare, dati anagrafici, codice fiscale, eventuali certificazioni di disabilità o non autosufficienza, targhe veicoli posseduti, modello unico redditi, ecc.

Vista la complessità della procedura, si consiglia di rivolgersi su appuntamento ad un patronato o ad un CAF (Centro di Assistenza Fiscale), che sono abilitati a trasmettere la documentazione presentata dal dichiarante all'INPS che provvederà ad eseguire il calcolo.

Il rilascio dell'attestazione non è immediato ma necessita di circa 15/20 giorni.

CONTRASSEGNO AUTO PER INVALIDI

Il contrassegno per invalidi viene rilasciato dal proprio Comune di residenza dietro certificazione medico legale dell'ASL che ne attesti i requisiti ai sensi di quanto previsto dal Codice della Strada. Può essere TEMPORANEO (fino a cinque anni) o PERMANENTE (superiore a cinque anni).

Il titolare del Contrassegno, che dovrà essere esposto ben in vista sul cruscotto del veicolo, potrà parcheggiare gratuitamente negli appositi spazi riservati, oppure se questi sono occupati, nel territorio urbano di Firenze potrà sostare gratuitamente anche negli spazi per residenti o in quelli non custoditi a pagamento. Per circolare nella ZTL (zona a traffico limitato) di Firenze, oltre al contrassegno occorrerà dotarsi di apposito telepass abilitato.

È bene informarsi sempre sulle regole di sosta e di ZTL nei Comuni ove si intenda recarsi. Può avanzare richiesta di uno spazio sosta disabili personalizzato chi possiede il contrassegno invalidi permanente, se tale esigenza è specificata nella certificazione dell'ASL, se non ci sono valide alternative ed esistono reali impedimenti a sostare lontano dal luogo richiesto.

L'appuntamento per la visita medico legale è prenotabile, senza necessità di richiesta medica, presentandosi ad un presidio ASL o presso le farmacie a ciò abilitate.

Sono esonerati dalla visita medico-legale i grandi invalidi di guerra, i ciechi assoluti e coloro che sono già in possesso della certificazione ex l. 104/92 o l. 102/09 se nella certificazione è indicato che la persona ha "capacità motorie sensibilmente ridotte o impedito" ex art. 381 del Reg. al Codice della Strada.



Come si attiva

Per ottenere informazioni dettagliate sulle procedure di richiesta, la modulistica necessaria, abilitare il telepass alla ZTL o richiedere uno spazio sosta personalizzato, rivolgersi a:

SAS Servizi alla strada srl
Piazza della Libertà 12 c/o
Parterre cubo 8
Tel.: 055 40401
Numero Verde
800 339891
www.serviziallastrada.it



TUTELA DIRITTI DEGLI INVALIDI CIVILI ANMIC

L'Associazione Nazionale Mutilati e Invalidi Civili ANMIC tutela e rappresenta i diritti dei cittadini invalidi civili. Vigila sulle Amministrazioni Pubbliche per impegnarle ad attuare il rispetto degli obblighi di legge nei loro confronti.

Tra i servizi che possono essere svolti da ANMIC troviamo: istruzione pratiche per riconoscimento invalidità civile, indennità di accompagnamento, handicap, benefici L. 104/92; richiesta pensioni anticipate per chi assiste portatori di handicap, naspi; compilazione ISEE, certificazione medica per invalidità civile; servizio medico legale; successioni ecc.

Alcuni servizi sono gratuiti per il cittadino, altri sono a pagamento o a rimborso spese

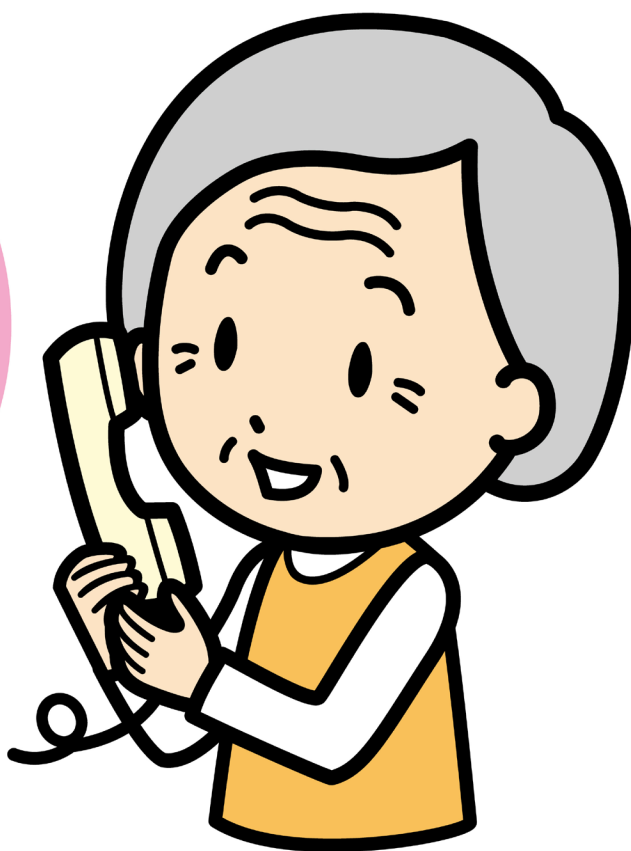
Per informazioni sulle modalità di accesso, i diritti e le attività contattare direttamente l'associazione



Come si attiva

**ANMIC Associazione
Nazionale Mutilati
e Invalidi Civili**
Via Dosio 18, Firenze
Telefono 055 308169
(attivo solo la mattina),
055 715747
www.anmic.it

SERVIZI UTILI





CENTRO UNICO PRENOTAZIONI CUP METROPOLITANO AZIENDA SANITARIA FIRENZE

Il cittadino, munito di richiesta medica e tessera sanitaria, può prenotare visite ed esami attraverso il sistema CUP, il Centro Unico di Prenotazione. È possibile prenotare e disdire appuntamenti e prenotazioni telefonicamente, on line, oppure di persona presso i punti CUP territoriali e totem CUP.

Come si attiva

In caso di prenotazione telefonica, si deve contattare il Call Center al num. 055 545454, con orario da lun. a ven. 07.45-18.30 e sab. 07.45-12.30. In caso di ricette elettroniche (dematerializzate), escluso richieste di esami di laboratorio, è possibile prenotare la prestazione sul sito internet prenota.sanita.toscana.it oppure attraverso le App messe a disposizione dal Sistema Sanitario (es. Toscana Salute). Si ricorda che l'assistito che non si presenti all'appuntamento o non lo disdica con almeno 48 ore di anticipo, deve comunque pagare il ticket della prestazione prenotata.

Per visite specialistiche domiciliari (es: geriatria, neurologia, fisioterapia) con richiesta medica specifica, recarsi presso il presidio sanitario per la prenotazione.

PRENOTAZIONE PRELIEVI ED ESAMI DI LABORATORIO

Per prenotare prelievi ed esami di laboratorio, è possibile scegliere luogo giorno ed ora attraverso il portale online <https://zerocode.sanita.toscana.it/>. È necessario avere il proprio Codice Fiscale, il numero della Ricetta Elettronica e il numero di cellulare.

Per prelievi domiciliari vedi il capitolo 2.3 Accesso alle prestazioni sanitarie per la domiciliarità

INFORMAZIONI SERVIZI SANITARI

Per qualunque informazione su prestazioni e servizi sanitari ci si può rivolgere all'Ufficio Relazioni con il Pubblico della Azienda USL Toscana Centro. Il cittadino può contattare l'URP per:

- avere informazioni sulle modalità di accesso, orari e sedi dei servizi dell'azienda;
- trovare materiale informativo sui servizi e sulle iniziative di salute;
- cercare aiuto quando si incontrano difficoltà nell'accedere ai servizi o durante il percorso all'interno dei servizi aziendali;
- fare proposte, osservazioni; dare suggerimenti per migliorare i servizi;
- presentare reclami, fare segnalazioni (tutela del cittadino) per telefono, in forma verbale o scritta.



Come si attiva

Contatti:

Mail: urp@uslcentro.toscana.it

PEC: urp.uslcentro@postacert.toscana.it

Telefono: numero unico aziendale

055 54 54 54 tasto 1 da lunedì a venerdì ore 7.45-18.30, il sabato e i prefestivi ore 7.45-12.30 (vi si accede tramite linea fissa o cellulare).

Per ogni informazione è possibile anche consultare il sito internet www.uslcentro.toscana.it



ANAGRAFE A CASA

Il Comune di Firenze ha previsto la possibilità di richiedere al proprio domicilio il rilascio di alcuni documenti anagrafici senza la necessità che l'interessato debba presentarsi di persona allo sportello. Il servizio è riservato a cittadini inamovibili che non possono recarsi presso i centri anagrafici per gli adempimenti che necessitano della presenza fisica e a cittadini ultrasettantacinquenni. Con questo servizio si possono ottenere al proprio domicilio documenti quali il rilascio/rinnovo della carta di identità, il rilascio della tessera elettorale, il cambio di indirizzo, le rettifiche dei dati personali, ecc.

La documentazione occorrente per la richiesta del singolo certificato/documento necessario deve essere consegnata, tramite persona di fiducia del cittadino (familiare, badante ecc.), all'Ufficio Servizi a Domicilio della Direzione Servizi Demografici in Palazzo Vecchio. A seguito di ciò verranno indicati giorno ed ora dell'appuntamento presso il domicilio del cittadino richiedente.



Come si attiva

Ufficio P.O. Anagrafe
Ufficio Servizi
Demografici a Domicilio
Palazzo Vecchio
tel. 055 2768373

FARMACI A DOMICILIO

Alcune farmacie aderenti del circuito Federfarma effettuano il servizio di consegna gratuita a domicilio di farmaci non urgenti riservato esclusivamente alle persone che sono impossibilitate a recarsi in farmacia, per disabilità o gravi malattie, e non possono delegare altri soggetti.

Per accedere al servizio si deve chiamare, nei giorni feriali dal lunedì al venerdì dalle ore 09.00 alle ore 17.30, il Numero Verde 800 189521. Verrà ricercata una farmacia disponibile con la quale concordare direttamente modalità e tempi di consegna del farmaco richiesto.



Come si attiva

Numero Verde
800 189521.

FARMACIE APERTE

Il servizio di informazione è a cura dell'Associazione Titolari farmacie Firenze e provincia, e fornisce per ogni quartiere della città di Firenze l'indirizzo delle farmacie che sono aperte nella data e nell'orario della telefonata al numero verde.

Servizio continuato: Numero verde



Come si attiva

Numero Verde
800 420707.



RIPARAZIONI URGENTI A DOMICILIO

Il progetto “Okay casa! - Servizio alla città”, attivo solo nel comune di Firenze, è un servizio di reperibilità 24 ore su 24 di un tecnico nel proprio quartiere, per riparazioni urgenti a domicilio nei settori impianti elettrici, idraulici, opere edili. È organizzato dalla Camera di Commercio di Firenze in collaborazione con le principali associazioni di categoria e dei consumatori, a tariffe concordate in modo trasparente.



Come si attiva

Chiamando il numero 055 2392170 sarà possibile contattare un tecnico a tariffe massime prestabilite. Gli interventi, effettuati da operatori muniti di tesserino di riconoscimento, sono retribuiti sulla base dei costi della manodopera e dei materiali. Non è richiesto alcun costo relativo al diritto di chiamata

FIRENZE ALERT SYSTEM

Si tratta di un servizio gratuito e veloce per l'allertamento dei cittadini fiorentini al momento in cui si prevedono eventi che possano mettere a rischio la popolazione. Il servizio ha la funzione di inviare telefonicamente dei messaggi vocali e raggiungere contemporaneamente tutti i residenti, o una parte di essi, in funzione alle effettive esigenze, per informazioni di pubblica utilità come ad esempio allerta meteo, chiusure delle strade, chiusura delle scuole, segnalazioni di pericoli sul territorio comunale, interruzioni dei servizi pubblici, ecc.



Come si attiva

Chi aderisce a Firenze Alert riceverà sul proprio telefono una telefonata dai numeri 055 0317847 per comunicazioni di Protezione Civile e 055 0317423 per informazioni di servizio. Per iscriversi è necessario compilare un modulo on line presente sul sito <https://firenzealert.it/>, indicando anche il proprio indirizzo, per ricevere informazioni personalizzate rispetto alla zona di interesse. I cittadini il cui numero è presente negli elenchi telefonici pubblici ottengono l'iscrizione di diritto e possono cancellarsi in qualsiasi momento chiamando il numero 055 0317427.



CONTINUITÀ ASSISTENZIALE (EX GUARDIA MEDICA)

Il medico di Guardia Medica può prescrivere farmaci solo per terapia di urgenza, può rilasciare certificati di malattia solo in caso di necessità, può proporre il ricovero. Il servizio è gratuito ed esente ticket solo per i cittadini residenti o con domicilio sanitario in Toscana. Il servizio si attiva telefonando al numero unico europeo 116117 per le cure non urgenti, gratuito da telefoni fissi e cellulari.

- Giorni feriali: dalle ore 20.00 alle ore 8.00 del giorno successivo
- Fine settimana: dalle ore 8.00 del sabato fino alle ore 8.00 del lunedì
- Festività infrasettimanali: dalle 10.00 del giorno pre-festivo fino alle 8.00 del primo giorno feriale

L'utente viene messo in contatto con un operatore competente oppure con un medico qualificato per assicurare assistenza o consulenza sanitaria. I chiamanti sono geo localizzati ed è disponibile anche il servizio di interpretariato telefonico in 20 lingue diverse e il supporto all'utente ipovedente o con ridotte capacità d'ascolto.

In situazioni di emergenza la chiamata sarà inoltrata direttamente al numero unico 112.

Come si attiva

Prima di accedere, è necessario chiamare il Numero Unico europeo 116117.

Di fianco l'elenco delle sedi territoriali distinte per Zona.

Quartiere di riferimento	Zona	Indirizzo e telefono	Presso
Quartiere 1	Cascine, S. Jacopino, Fortezza da Basso, S. Maria Novella, Duomo, Lungarno Vespucci	Via Della Pergola 1/A	Presidio S. M. Nuova
	Via del Proconsole, via Cavour, via Martelli, piazza dei Giudici, Lungarno Diaz, viali di circonvallazione fino a piazza della Libertà, Lungarno della Zecca		
	San Niccolò, Santo Spirito, San Frediano fino a Porta Romana, piazza Ferrucci	Lungarno Santa Rosa 13	Presidio S. Rosa
Quartiere 2	Le Cure, Faentina, Trespiano, Campo di Marte, Bolognese, Bellariva, Coverciano, Rovezzano, Settignano, Oberdan, Varlungo	Via Gabriele D'Annunzio 29	Presidio D'Annunzio
Quartiere 3	Galluzzo	Via Volterrana 3/A	
	Gavinana, Sorgane, Ricorboli, Badia a Ripoli	Via Chiantigiana, 26	
Quartiere 4	Isolotto, Soffiano, Argingrosso, San Bartolo a Cintoia, Ponte a Greve, Mantignano, Ugnano	Via S. M. a Cintoia 9/A <i>si arriva percorrendo v. Chiusi tra Presidio Canova e Biblioteca</i>	RSA Il Giglio
Quartiere 5	Ponte di Mezzo, Firenze Nova, Olmatello, Viale Guidoni	Via di Caciolle 3/E	
	Rifredi, Careggi, Romito, Vittoria, Le Panche, Tre Pietre, Castello	Via delle Panche 49	
	Novoli, Peretola, Brozzi, Osmannoro	Via dell'Osteria 14	



ORIENTAMENTO LEGALE

Sportello famiglia-Firenze

“Sportello famiglia-Firenze” è uno sportello gratuito gestito dall’Associazione Avvocati Matrimonialisti Italiani (AMI) in collaborazione con la Pubblica Assistenza Fratellanza Militare. Una equipe formata da avvocati, psicologi e mediatori familiari, fornisce aiuto e orientamento nelle questioni di diritto civile (crisi matrimoniali, disabilità, amministrazione di sostegno, gestione e tutela del patrimonio, questioni ereditarie, ecc.) e penale (maltrattamenti in famiglia, stalking, abusi, violazione degli obblighi di assistenza familiare, ecc.). È rivolto a chiunque in famiglia abbia necessità di capire meglio quali sono gli strumenti giuridici per uscire da situazioni di crisi familiari, sia di tipo civile che penale: sono escluse attività di assistenza giudiziale e stragiudiziale per le quali è necessario rivolgersi a un qualsiasi studio legale.

Come si attiva

Per appuntamento contattare il numero verde 800293989 o scrivere a info@sportellofamiglia-amifirenze.it

Sportello di informazione e orientamento legale al cittadino

Servizio gratuito di consulenza rivolto ai residenti, svolto in collaborazione con l’Ordine degli Avvocati di Firenze. Gli uffici Sportelli al Cittadino - U.R.P. si trovano nei Quartieri 2 e 4. Per il Quartiere 2 presso Villa Arrivabene, Piazza Alberti 1/a. Per il Quartiere 4 presso Villa Vogel, Via delle Torri 23. Vi si accede solo tramite appuntamento, ogni giornata è dedicata a diversi e specifici argomenti.

Come si attiva

Per appuntamento:
Quartiere 2 tel 055-2767837 o 055-2767839
o scrivere a urp.quartiere2@comune.fi.it
Quartiere 4 tel 055-2767120 o 055-2767147
o scrivere a urp.quartiere4@comune.fi.it

INFO SERVIZI 055055

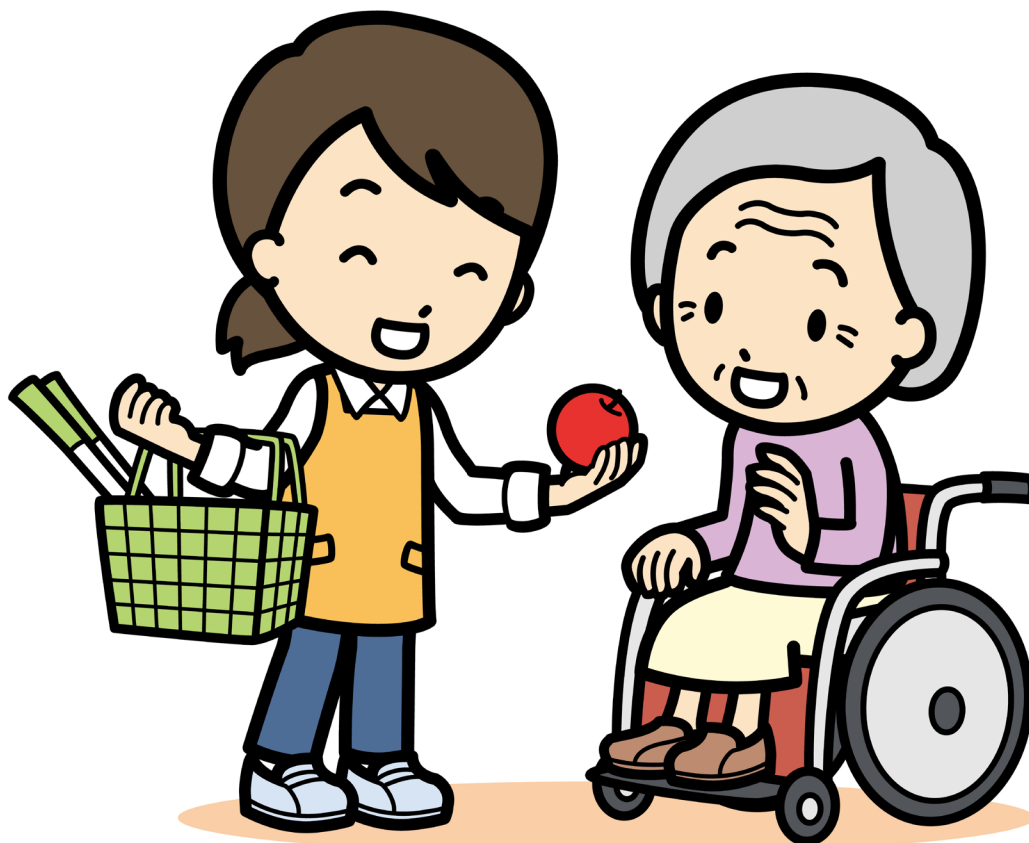
Fornisce informazioni su uffici e servizi della Città Metropolitana di Firenze, del Comune di Firenze e di 22 enti locali del territorio fiorentino. Personale qualificato risponde direttamente a richieste di informazioni su orari, certificazioni, iscrizioni, prenotazioni, comunicazioni, pagamenti, ecc. oppure trasferisce la chiamata dell'utente agli uffici competenti.



Come si attiva

Telefonando da lun. a sab.
dalle 8:00 alle 20:00
Contact Center "Linea
Comune": tel. 055055;
sito web: www.055055.it.

I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA PER INVECCHIARE IN SALUTE





PERCHÉ È IMPORTANTE SEGUIRE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE?

Perché aiuta a mantenersi in salute e contribuisce ad evitare carenze nutrizionali, a fornire adeguate riserve di energia e nutrienti per il mantenimento delle funzioni dell'organismo, per prevenire malattie favorite dall'eccesso di peso.

La corretta alimentazione è correlata alla qualità ed alla quantità degli alimenti che assumiamo ogni giorno: ciò è vero soprattutto dopo i 65 anni di età, quando in entrambi i sessi si modificano maggiormente sia la composizione corporea sia le richieste energetiche dell'organismo.

Fonti:

Inran.it

Nut.entecra.it

granapadano.it

who.com

salute.gov.it

*I testi sono stati redatti
dal Dott. Lorenzo Dal Canto
Biologo Nutrizionista*

Avvertenza

I consigli nutrizionali contenuti in queste pagine sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del proprio medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica personale.

Si raccomanda di chiedere il parere del proprio medico prima di mettere in pratica qualsiasi consiglio qui riportato.

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LA TERZA ETÀ

Si deve sapere che

Con l'avanzare degli anni si va incontro fisiologicamente ad una modifica della composizione corporea con diminuzione della massa magra. Per tutelare la salute dell'organismo diventa estremamente importante nutrirsi correttamente.


Le modificazioni della composizione corporea sono caratterizzate dall'aumento percentuale del tessuto adiposo, con contemporanea riduzione percentuale della massa muscolare (sarcopenia). Inoltre nella donna in menopausa abbiamo anche una variazione della distribuzione del grasso che si "sposta" dai fianchi all'addome, esattamente come avviene nei maschi, aumentando così il rischio cardiovascolare.

Diventa così molto importante una alimentazione sana che non porti riduzione di cibo né in quantità né in qualità.

Nella terza età possiamo avere due situazioni opposte:

- persone con dieta insufficiente a causa di vari problemi quali difficoltà a masticare, perdita di abitudine a prepararsi i pasti ecc.;
- persone con dieta eccessiva in rapporto alla propria attività fisica perché trascorrono molto tempo in casa o interrompono attività sia lavorative che motorie.

Le prime si possono ritrovare con carenze nutrizionali, soprattutto proteine, ferro, calcio, vitamine e fibre, mentre le seconde si possono facilmente ritrovare in sovrappeso, il quale fa a sua volta aumentare la voglia di stare seduti e di muoversi poco.

 ***Oltre ad una corretta nutrizione è fondamentale idratarsi in modo continuo, corretto ed abbondante durante tutto il giorno ed ovviamente in modo maggiore durante i mesi caldi. Questo consiglio è estremamente importante perché l'anziano non sente molto lo stimolo della sete e quindi rischia di trovarsi disidratato senza accorgersene.***



➔ *Si raccomanda di limitare il consumo di alcol. Diverse persone non possono assumere bevande alcoliche: le donne in gravidanza o in allattamento, chi soffre di malattie del fegato, ovviamente gli alcolisti in trattamento e gli ex-alcolisti, la maggior parte delle persone diabetiche o con trigliceridi alti. Chi assume farmaci di qualsiasi tipo, da prescrizione o da banco, deve sapere che ci potrebbero essere interazioni tra farmaci ed alcol per cui sarebbe opportuno consultarsi con il proprio medico.*

Consigli nutrizionali generali

- Idratarsi a sufficienza.
- Seguire le generali raccomandazioni per una corretta alimentazione: riduzione di grassi soprattutto di origine animale e di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri; assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura.
- Evitare periodi di digiuno prolungato.
- Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come: vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione piuttosto che la frittura, la cottura in padella o i bolliti di carne.
- Variare il più possibile la dieta perché in ogni alimento ci sono differenti macro e micronutrienti essenziali (vitamine, minerali, proteine e grassi) indispensabili per il buon funzionamento di cellule, tessuti, organi e sistemi.
- Valutare con il proprio medico o nutrizionista la possibilità di introdurre una supplementazione di nutrienti (in particolare vitamina D, ferro, calcio, omega 3).

Alimenti non consentiti o consentiti con moderazione

- Vino (bicchieri da 125 ml, 2 al giorno per gli uomini, 1 per le donne).
- Grassi di origine animale come burro, lardo, strutto.
- Insaccati come salame, salsiccia, mortadella, ecc..
- Carni più grasse come frattaglie (cuore, fegato).
- Pesci più grassi come anguilla, molluschi, conservati sott'olio. Dolciumi come torte, pasticcini, caramelle, prodotti da forno farciti, ecc..
- Sale. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- Bevande zuccherate come succo di frutta, cola, acqua tonica, ecc..

Alimenti consigliati

- Verdura, almeno una porzione ad ogni pasto, cruda o cotta. Chi ha difficoltà masticatorie può scegliere verdura lessata o al vapore, centrifugata o in minestrone. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo.
- Pane e pasta integrali in quantità congrua.
- Cereali integrali quali farro, avena, riso basmati, oppure simil cereali come grano saraceno o quinoa.
- Frutta. Consumare ogni giorno due-tre frutti di medie dimensioni. La frutta andrebbe consumata con la buccia (ben lavata). Chi ha difficoltà masticatorie può scegliere frutta cotta o frullata o in mousse.
- Legumi (fagioli, piselli, lenticchie) associandoli ai cereali (ad es. pasta e fagioli, riso e piselli) oppure in minestrone. Chi non tollera i legumi perché soffre di meteorismo, può consumarli passati o centrifugati.



- Pesce. Da consumare frequentemente, possibilmente cotto in modo che le carni rimangano morbide. Alternare tutti i tipi di pesce, importante per il loro contenuto di omega-3 fattore protettivo cardiovascolare e della funzionalità cognitiva. Pesce fresco o surgelato e occasionalmente, se necessario, pesce in scatola preferibilmente al naturale. Privilegiare pesce azzurro.
- Carne -tre porzioni alla settimana-: manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelta nelle parti più magre e privata del grasso visibile, preparandola in polpetta, ragù o hamburger se sono presenti problemi di masticazione. Privilegiare la carne bianca.
- Latte o yogurt parzialmente scremato o magro: una porzione ogni giorno (gli intolleranti al lattosio possono utilizzare il latte delattosato).
- Formaggi: un paio di volte a settimana, sostituire il secondo piatto di carne o uova con formaggio fresco o stagionato come Grana o Parmigiano.
- Affettati: scegliere i più magri (prosciutto cotto o al forno, crudo, bresaola, speck, arrosto di pollo o tacchino) privandoli del grasso visibile.
- Uova, che non sono affatto controindicate né prima né dopo i 65 anni: rappresentano un alimento nutriente e molto ricco in proteine.
- Olio extravergine di oliva a crudo nella giusta quantità per condire gli alimenti.
- Come condimento usare erbe aromatiche, spezie, aceto, limone.
- Acqua, almeno 2 litri di liquidi al giorno, preferibilmente acqua oligominerale naturale e ricca in calcio (minimo 200 mg per litro).

IN CASO DI IPERTENSIONE

Si deve sapere che

Per ipertensione arteriosa si intende una serie di valori della pressione sanguigna oltre la norma. Tale norma può variare, anche se in piccola misura, a seconda di alcuni parametri soggettivi od oggettivi quali età, sesso, condizioni fisiologiche, gravidanza, presenza di altre patologie: quindi la diagnosi di ipertensione arteriosa deve essere effettuata dal proprio medico di riferimento.

L'alimentazione può sicuramente essere di grande aiuto nel mantenere i valori pressori nella norma, sia che l'ipertensione risulti molto lieve, sia che essa venga già trattata farmacologicamente. La prima e più importante raccomandazione è evitare l'uso eccessivo del sale, perché elevati apporti di sodio aumentano il rischio di ipertensione. Solitamente si raccomanda di non superare i 5 gr. di sale al giorno, che corrispondono a 2 gr. di sodio. Si raccomanda inoltre di limitare il consumo di alcol.

Consigli nutrizionali generali

- Scegliere cibi con un basso contenuto di grassi saturi e colesterolo.
- Scegliere cibi ad elevato contenuto di amido e fibre e basso tenore in zuccheri semplici.
- Preferire metodi di cottura semplici come la cottura a vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che frittura, cottura in padella o bolliti di carne.
- Mangiare con moderazione e preferibilmente distribuendo la quantità giornaliera di cibo in cinque pasti invece di tre pasti troppo abbondanti.



In generale si tratta di seguire le raccomandazioni rivolte ad adottare una corretta alimentazione in merito a riduzione di grassi, di bevande gassate, zuccherine e alimenti ricchi di zuccheri e nel contempo aumentare l'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura. Si deve ridurre o, ancora meglio, eliminare l'uso del sale, scegliere alimenti ed acque che contengono poco sodio e nel contempo aumentare l'apporto di alimenti ricchi in potassio e calcio, che aiutano a ridurre i valori di pressione.



Alimenti non consentiti

- Superalcolici e alcolici. È nota una relazione diretta tra alcol ed ipertensione.
- Alimenti conservati sotto sale, in scatola o salamoia, affumicati, dadi ed estratti di carne poiché contengono elevate quantità di sale.
- Cibi affumicati (salmone), cibi sott'olio (funghi, acciughe), cibi sott'aceto e sotto sale (capperi, alici).
- Pane condito e salato, come quasi tutti i tipi di pane in commercio ad eccezione di quelli a base di sola acqua e farina (tipo toscano).
- Torte, pasticcini, biscotti farciti, frollini, gelatine, budini, caramelle, merendine, brioches ripiene e altri tipi di preparazioni dolci, in quanto ricche di grassi e zucchero.
- Cibi precotti e da fast-food (patatine fritte, crocchette di pollo fritte, ecc.).
- Patatine, pop-corn, noccioline, pistacchi ed altri tipi di snack salati.
- Salse elaborate come quella di soia, maionese e ketchup, miso, tamari, ecc..
- Fritture, pastella e intingoli.
- Condimenti grassi come burro, lardo, panna, pancetta, margarine, ecc..
- Insaccati come mortadella, salame, salsiccia, ecc..
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”, apportando quindi molte calorie.

Alimenti consentiti con moderazione

- Vino. Non più di un bicchiere a pasto (solo dopo aver consultato il medico), non più di uno al giorno per le donne o per chi ha più di 65 anni. Solo occasionalmente se sovrappeso.
- Tè e Caffè. Limitare il consumo a non più di 2 tazze/ine al giorno, salvo esplicito permesso del medico.
- Sale da cucina. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura ed evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità.
- Carni rosse e più grasse.
- Pane e prodotti da forno come crackers, grissini, cereali da prima colazione.
- Formaggi ad alto contenuto in grassi e sale come pecorino, gorgonzola, feta, formaggi fusi, a doppia o tripla crema, ecc..
- Affettati, con la frequenza di una volta a settimana. Preferire prosciutto cotto e insaccati derivanti da carni di pollo e tacchino perché contengono il 40% di sodio in meno rispetto a bresaola e prosciutto crudo.
- Liquirizia. Un suo abuso può innalzare i valori pressori.

Alimenti consigliati

- Verdure crude e cotte, da assumere in porzioni abbondanti e variate possibilmente ad ogni pasto. Possono essere lessate, cotte al vapore o al forno.
- Frutta, circa due-tre frutti di medie dimensioni, utili per il loro contenuto di sali minerali, vitamine ed antiossidanti. La frutta andrebbe consumata preferibilmente con la buccia (se commestibile e ben lavata). Preferire quella di stagione e limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini come cachi, fichi, uva, ecc..



- Legumi come ceci, fagioli, piselli, fave, ecc., poiché sono un'importante fonte di proteine vegetali (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti). Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali (2-3 volte alla settimana), componendo così dei piatti unici.
- Pesce (fresco o surgelato), da mangiare tre-quattro volte alla settimana. Privilegiare il pesce azzurro.
- Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati, ricchi in calcio e potassio.
- Formaggi come stracchino, crescenza, robiola, ricotta, mozzarella, parmigiano o grana.
- Riso, pasta, e pane integrali, da preferire ai corrispettivi raffinati.
- Pane toscano o pane con meno sale aggiunto rispetto al pane tradizionale (che mediamente contiene circa 320 mg di sodio ogni 100 gr.).
- Carne bianca come pollo, tacchino, coniglio, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile. Pollame senza pelle.
- Olio extravergine di oliva, aggiunto a crudo e con moderazione.
- Erbe aromatiche come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio e spezie come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry, per insaporire le pietanze. Limone e aceto balsamico.
- Acqua, almeno 1,5 litri al giorno (preferibilmente acqua oligominerale).

IN CASO DI OSTEOPOROSI

Si deve sapere che

L'osteoporosi è una malattia sistemica dell'apparato scheletrico, caratterizzata da una bassa densità minerale e dal deterioramento della micro-architettura del tessuto osseo, con conseguente aumento della fragilità ossea legato prevalentemente all'invecchiamento. Questa situazione porta, conseguentemente, ad un aumento del rischio di fratture (in particolare di vertebre, femore, polso, omero, caviglia) per traumi anche minimi.

Per mantenere il più possibile le nostre ossa in salute si consiglia di mantenere uno stile di vita attivo, seguire una dieta varia ed equilibrata, evitare sovrappeso e obesità, assumere adeguate quantità di calcio e vitamina D, diminuire il consumo di sale perché questo aumenta l'eliminazione del calcio con l'urina ed evitare il fumo e l'abuso di alcol.

I migliori alleati per la salute delle nostre ossa sono il sole, la vitamina D e la tavola.

Infatti la migliore strategia da adottare è quella combinata di assumere calcio ed evitare la sua dispersione.

Consigli nutrizionali generali

Consumare alimenti ricchi di calcio ovvero:

- Bere ogni giorno almeno una tazza di latte (200ml), meglio se parzialmente scremato.
- Fare ogni giorno uno spuntino ricco di calcio: uno yogurt naturale o alla frutta (125 gr) o un frullato di frutta e latte.
- Bere ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua, meglio se ricca di calcio.
- Consumare una porzione di formaggio alla settimana (100 gr. di formaggio fresco come mozzarella, crescenza, ecc. o 60 gr. di formaggio stagionato come grana, parmigiano, fontina, provolone, ecc.).
- Mangiare pesci ricchi di calcio almeno tre volte alla settimana (alici, calamari, polpi, crostacei o molluschi ecc.).



Controllare combinazioni che favoriscono l'assorbimento o riducono l'eliminazione del calcio:

- Evitare l'assunzione di alimenti ricchi di calcio insieme ad alimenti ricchi di ossalati come spinaci, rape, legumi, prezzemolo, pomodori, uva, caffè, tè perché queste sostanze ne impedirebbero l'assorbimento. Ad es. abbinare formaggio e spinaci, significa sprecare una parte del calcio contenuta nel latticino.
- Ridurre l'uso del sale da cucina e di cibi ricchi di sodio (insaccati, dadi da brodo, alimenti in scatola o in salamoia) perché il sodio in eccesso fa aumentare la perdita di calcio con l'urina.
- Evitare di consumare un'elevata quantità di proteine perché aumentano l'eliminazione di calcio con le urine.
- Non eccedere con gli alimenti integrali o ricchi di fibre perché un giusto apporto è salutare, ma troppe possono ridurre l'assorbimento di calcio.
- Limitare gli alcolici perché diminuiscono l'assorbimento di calcio e riducono l'attività metabolica di alcune cellule importanti per "costruire" l'osso.

➔ *Un ruolo fondamentale lo ha il sole in quanto l'esposizione ai suoi raggi UVB ci permette di sintetizzare la fondamentale Vitamina D. Soprattutto d'estate è sufficiente stare all'aperto un'ora o due al giorno, con mani, braccia o viso scoperti, per una normale produzione di vitamina D. La vitamina D dobbiamo cercare di produrcela da noi il più possibile perché è poco presente negli alimenti. Piccole quantità si trovano nel tuorlo d'uovo, una certa quantità si trova nei pesci grassi (aringhe, tonno, sgombri) mentre ne è ricchissimo l'olio di fegato di merluzzo.*

Alimenti non consentiti o consentiti con moderazione

- Alcool, perché è in grado di interferire con la buona salute dell'osso attraverso diversi meccanismi.
- Sale, perché un suo eccessivo consumo favorisce la perdita di calcio con le urine. Si consiglia di ridurre progressivamente l'aggiunta di sale ai piatti fino ad utilizzarlo nelle quantità minime possibili.
- Eccesso di alimenti integrali o supplementi ricchi di fibre. Se assunti con moderazione, invece, non sembrano limitare in modo significativo (se non vi sono carenze di vitamina D) le capacità dell'intestino di assorbire il calcio alimentare.
- Spinaci, rabarbaro, prezzemolo, pomodori, uva, fichi, prugne, ma anche cioccolato, caffè e tè, perché contengono molti ossalati che riducono l'assorbimento intestinale del calcio, anche quello contenuto negli stessi alimenti.

Alimenti consigliati

- Latte e yogurt, sono una buona fonte di calcio (assumerne almeno una porzione al giorno).
- Formaggi, che sono tra i latticini i più ricchi in calcio (da consumare due o tre porzioni alla settimana).
- Pesce (aringhe, scorfano, alici, ecc.) pur non essendo particolarmente ricco di calcio, contiene vitamina D.
- Soia e legumi (ceci, fagioli, fave...) da consumare da due a quattro volte alla settimana. Oltre a contenere buone quantità di calcio, sono una fonte di proteine vegetali (che contribuiscono a ridurre la perdita di calcio con le urine) e contengono sostanze ad azione protettiva sull'osso.
- Consumare ortaggi a foglia verde scura (in particolare rucola, radicchio verde, broccoli, rapa, cicoria, biette) che apportano mediamente circa 70 mg di calcio ogni 100 gr..
- La frutta non è particolarmente ricca in calcio, tuttavia fragole, frutti di bosco ed agrumi ne contengono una maggiore quantità rispetto alla media.
- Bere acqua con un alto contenuto di calcio (almeno 200 mg/litro) ad es. le acque minerali bicarbonato-calciche ma anche l'acqua del rubinetto che lascia residui calcarei.



IN CASO DI IPERCOLESTEROLEMIA

Si deve sapere che

L'ipercolesterolemia è spesso asintomatica ma può essere diagnosticata dal medico con un semplice prelievo del sangue.

Per quanto riguarda l'alimentazione si deve sapere che i punti principali di una corretta nutrizione consistono nel tendere ad una normalizzazione del peso corporeo e della circonferenza addominale, nell'aver un basso apporto di grassi saturi e nel limitare quanto più possibile, o meglio ancora eliminare, il consumo di margarina o grassi idrogenati in generale (ovvero i cosiddetti grassi trans) in quanto un loro eccesso nella dieta è correlato all'insorgenza di patologie cardiovascolari e aterosclerosi.

- ➔ *Anche le abitudini e lo stile di vita impattano molto per quanto riguarda i livelli ematici di colesterolo. Infatti bisognerebbe evitare il sovrappeso, o ridurlo se presente, in quanto la circonferenza addominale è indice di fattore di rischio. Valori superiori a 102 (uomo) o 88 (donna) sono associati ad un rischio cardiovascolare elevato, mentre valori rispettivamente superiori a 94 o 80 sono associati ad un rischio moderato. Valori inferiori a questi sono desiderabili e associati ad un rischio basso. Per fare questo si dovrebbe avere uno stile di vita il più possibile attivo, compatibilmente con le possibilità delle persone, con attività aerobiche di moderata intensità.*
- ➔ *Smettere di fumare è un altro consiglio estremamente utile.*
- ➔ *Importante considerare che nel caso di assunzione di integratori alimentari non è opportuno avere una dieta libera: i consigli qui riportati devono sempre essere seguiti.*

Consigli nutrizionali generali

- Scegliere cibi con un basso contenuto di grassi saturi e colesterolo.
- Scegliere cibi a basso tenore di zuccheri semplici. Il metabolismo degli zuccheri e quello dei grassi sono strettamente legati: i carboidrati a rapido assorbimento (semplici) compromettono infatti il profilo lipidico. Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) gli zuccheri aggiunti, quindi non quelli naturalmente presenti in frutta, latte e latticini, non devono superare il 10% delle calorie giornaliere totali, auspicando un'ulteriore riduzione al 5%.
- Scegliere alimenti ad elevato contenuto di fibra. Il quantitativo raccomandato è di 25-40 gr. di fibre al giorno (semplicemente assumendo le quantità giornaliere raccomandate di frutta e verdura si possono introdurre il 30% di fibre solubili).
- Inserire nell'alimentazione cibi naturali ad effetto ipocolesterolemizzante (soia, lupini, avena, ecc.).
- Cucinare senza aggiungere grassi. Preferire metodi di cottura semplici come la cottura a vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, ecc. anziché la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.
- Su indicazione del proprio medico curante, è possibile inserire nell'alimentazione integratori che contengono sostanze in grado di ridurre l'assorbimento intestinale del colesterolo (beta-glucani, psillio, steroli vegetali, ecc.). Se si assumono integratori alimentari con steroli vegetali, è opportuno consumarli nel pasto giornaliero a maggior tenore di alimenti di origine animale (il colesterolo non è contenuto negli alimenti di origine vegetale) ed in quantità non superiore a 2 gr. al giorno, salvo diverso parere medico.

Alimenti non consentiti

- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, panna, ecc..
- Pane confezionato con burro o strutto.
- Frattaglie animali come fegato, cervello, reni, rognone, cuore, ecc..
- Insaccati ad elevato tenore in grassi saturi come salame, salsiccia, mortadella, ecc., oltre alle parti grasse delle carni (con grasso visibile).



- Latte intero o condensato, yogurt intero, formaggi ad elevato tenore in grassi saturi e colesterolo come mascarpone, gorgonzola, camembert, formaggi a doppia o tripla crema, ecc..
- Maionese e altre salse elaborate.
- Superalcolici.
- Prodotti da forno e alimenti in genere che riportano sulla confezione la dizione “grassi vegetali idrogenati”, in quanto possono contenere grassi trans, ecc., nonché sostanze ricche di grassi saturi.
- Cibi tipici da fast food o junk food (bacon e patatine fritte, crocchette di pollo fritte, crocchette di formaggio fuso fritte, ecc.) poiché in questi alimenti vi possono essere elevate concentrazioni di grassi trans formati durante la cottura (con superamento del punto di fumo, irrancidimento del cibo, ecc.) che, se assunti in eccesso, aumentano il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Questi grassi (trans) possono essere presenti anche in molti prodotti preparati industrialmente, artigianalmente e nei piatti già pronti: si consiglia pertanto di leggere sempre le etichette nutrizionali.

Alimenti consentiti con moderazione

➔ *Questi alimenti dovrebbero essere valutati dal medico o dal nutrizionista in base al livello di colesterolo e quindi anche alla terapia instaurata dal medico curante.*

- Molluschi e crostacei come seppie, polipi, gamberi e gamberetti, ostriche, vongole, cozze, ecc., da consumare non più di una volta a settimana.
- Vino e birra, da consumare in minime quantità soprattutto nei casi di ipercolesterolemia associata ad ipertrigliceridemia.
- Sale: i livelli di assunzione dovrebbero restare sotto i 5 gr. al giorno (un cucchiaino).

Alimenti consigliati

- Pane, pasta, riso, avena, orzo, farro ed altri tipi di cereali, possibilmente privilegiando quelli integrali perché riducono l'assorbimento di grassi e zuccheri semplici.
- Legumi, da consumare due-quattro volte alla settimana non come contorno ma come secondo piatto (sostituiscono carne, pesce, uova, latte e derivati). Qualsiasi tipo di legume è in grado di influire positivamente sui livelli di colesterolo.
- Pesce di tutti i tipi, possibilmente privilegiando quello azzurro e il salmone per il loro elevato contenuto di Omega-3.
- Noci, soia, semi di lino e altre fonti vegetali di Omega-3.
- Carne sia rossa che bianca (proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile). Il pollame è da consumare senza pelle, in quanto ricca di colesterolo.
- Affettati come prosciutto cotto, prosciutto crudo, speck (tutti senza grasso visibile), bresaola, affettati magri di tacchino o pollo.
- Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati.
- Formaggi freschi a basso contenuto di grassi oppure formaggi stagionati ma prodotti con latte parzialmente scremato durante la loro lavorazione.
- Oli vegetali polinsaturi o monoinsaturi, come l'olio extravergine d'oliva, l'olio di riso o gli oli monoseme (es: soia, girasole, mais, arachidi, ecc.).
- Frutta (tre porzioni al giorno) e verdura (due-tre porzioni al giorno) di stagione, in quanto apportano ottime quantità di vitamine, antiossidanti e fibre, che riducono il rischio cardiovascolare globale.
- Una delle false credenze è quella di bandire le uova, che negli ultimi anni sono state molto riabilite. In realtà, è soltanto il tuorlo a contenere il grasso (il consumo di albume è libero) e la lecitina contenuta nel tuorlo ha effetti favorevoli sul metabolismo del colesterolo. È però importante valutare la quantità di uova intere o tuorli a settimana con il proprio nutrizionista, ma sicuramente tre uova alla settimana possono essere assunte.



IN CASO DI DIABETE DI TIPO 2

Si deve sapere che

Il diabete mellito di tipo 2 è caratterizzato dalla presenza di valori elevati di glucosio nel sangue e nelle urine e può insorgere a causa di più eventi che interagiscono tra loro (eziologia multifattoriale). Tra i fattori modificabili che possono favorire lo svilupparsi di questa patologia, sono sicuramente importanti il sovrappeso e l'obesità addominale causate da un'alimentazione non bilanciata e ricca di zuccheri ad alto indice glicemico e grassi saturi. Trattare bene sia nutrizionalmente che, se reputato necessario dal medico, farmacologicamente il diabete è estremamente importante perché questo si associa nel tempo a patologie quali ipertensione, dislipidemia ed altre.

Consigli nutrizionali generali

- In generale si consiglia sempre di ridurre gli zuccheri ad alto indice glicemico e i grassi saturi e di aumentare il consumo di fibra da verdura e frutta, quest'ultima comunque sempre in quantità da valutare con il proprio medico o nutrizionista in quanto contiene naturalmente zuccheri che possono impattare sul controllo glicemico.
- È utilissimo non saltare la colazione e consumare pasti, sia a pranzo che a cena il più possibile "completi", ovvero che contengano, in proporzioni variabili in base alla persona, carboidrati (come detto precedentemente preferibilmente provenienti da verdura e frutta, ma anche legumi e cereali integrali in chicco), proteine magre e grassi insaturi o polinsaturi vegetali.

Alimenti non consentiti

- Zucchero bianco e zucchero di canna o fruttosio per dolcificare le bevande.
- Marmellata e miele.
- Dolci come torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle.
- Frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta.
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”.
- Salse contenenti zucchero come ketchup.
- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine.
- Insaccati.
- Superalcolici.

Alimenti consentiti con moderazione

- La frutta, poiché contiene naturalmente zucchero (fruttosio). È importante rispettare le quantità indicate nella dieta e limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini (uva, banane, fichi, cachi, mandarini).
- Dolcificante.
- Prodotti da forno dietetici per diabetici, ricordando che seppur senza zucchero non sono ipocalorici, ma hanno un valore calorico pressoché uguale agli analoghi tradizionali.
- Vino rosso (circa mezzo bicchiere a pasto).
- Sale. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- Le castagne non sono un frutto e le patate e il mais non sono una verdura. Questi alimenti sono importanti fonti di amido quindi sono dei veri e propri sostituti di pane, pasta e riso: possono essere perciò consumati occasionalmente in sostituzione al primo piatto.



- I legumi (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.) vanno limitati ma non eliminati, in quanto contengono carboidrati e quindi alzano la glicemia; tuttavia sono anche un'importante fonte di proteine vegetali: possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti. Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali (1 o 2 volte alla settimana) componendo così dei piatti unici.

Alimenti consigliati

- Verdura cruda e cotta da assumere in porzioni abbondanti.
- Pesce (fresco o surgelato) da consumare non meno di due-tre volte alla settimana.
- Carboidrati complessi (pane, pasta, riso, fette biscottate) e cereali integrali.
- Olio d'oliva, aggiunto a crudo e con moderazione.
- Formaggi da consumare un paio di volte alla settimana, in alternativa al secondo piatto.
- Affettati più magri (prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, arrosto di tacchino e pollo) privandoli del grasso visibile.
- Carne sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile.
- Pollame senza pelle.
- Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati.
- Acqua, almeno 1,5/2 litri al giorno (preferibilmente acqua oligominerale).

Dotted lines for writing notes.

NUMERO UNICO DI EMERGENZA	112
Carabinieri	112
Polizia	112
Vigili del Fuoco	112
Emergenza Sanitaria	112

Polizia Municipale Pronto Intervento	055 3285
Guardia medica (Continuità Assistenziale)	116117

Strutture Sanitarie

Nuovo Ospedale San Giovanni di Dio via di Torregalli, 3 50143 Firenze - Centralino	055 69321
Ospedale Santa Maria Annunziata (Ponte a Niccheri) Via dell'Antella, 58 50012 Bagno a Ripoli (FI) - Centralino	055 69361
Ospedale Santa Maria Nuova Piazza di Santa Maria Nuova, 1 - 50122 Firenze - Centralino	055 69381
Presidio Piero Palagi viale Michelangiolo, 41 50125 Firenze - Centralino	055 6931111
Azienda Ospedaliero/Universitaria Careggi Largo Brambilla, 3 - 50134 Firenze - Centralino	055 794111
Azienda Ospedaliero/Universitaria Meyer Viale Pieraccini, 24 - 50139 Firenze - Centralino	055 56621

Servizi

Farmacie di turno aperte	numero verde 800 420707
CUP - Centro Unico Prenotazioni Azienda Sanitaria Fiorentina da telefono fisso e da cellulare	055 545454
Info Servizi Città Metropolitana di Firenze	055055
Antitruffa Comune Firenze	numero verde 800 335588
Pronto Badante Numero Unico Regionale per attivazioni contatto utenti già in carico zona Firenze	numero verde 055 4383000 055 431026
Numero nazionale contro violenza e stalking	1522

Servizi

Farmacie di turno aperte numero verde **800 420707**

CUP - Centro Unico Prenotazioni Azienda Sanitaria Fiorentina
da telefono fisso e da cellulare **055 545454**

Info Servizi Città Metropolitana di Firenze **055055**

Antitruffa Comune Firenze numero verde **800 335588**

Pronto Badante

Numero Unico Regionale per attivazioni numero verde **055 4383000**

contatto utenti già in carico zona Firenze **055 431026**

Numero nazionale contro violenza e stalking **1522**

Medico di famiglia

Ambulatorio

Guardia medica **116117**

Familiari di riferimento



**COORDINAMENTO DI MISERICORDIE E
PUBBLICHE ASSISTENZE FIORENTINE**



Misericordia
di Firenze



MISERICORDIA DI VARLUNGO



La Misericordia
di Badia a Ripoli



Misericordia San Martino
Firenze Ovest



Firenze



1897



Humanitas
Firenze Nord



FRATELLANZA
POPOLARE
PERETOLA



Misericordia Galluzzo



Misericordia Campo di Marte
San Pietro Martire - Firenze



Fratellanza
Militare
Firenze



ANCeSCAO



UNIONE ITALIANA CIECHI ED IPOVEDENTI ONLUS



FIRENZE



Ente di Patronato



Fondazione
Italiana di
Lenitorapia*



ASSOCIAZIONE NAZIONALE
INFORTUNI ED INVALIDI CIVILI



Servizio Italiano Assistenza Sociale



Gruppo Volontari Laici



ANPAS



ASSOCIAZIONE ITALIANA MALATTIA ALZHEIMER