DECALOGO SENIORES

La popolazione anziana in Italia è in costante crescita, gli over 65 rappresentano attualmente il 23% di essa, circa 14 milioni, dei quali 7 milioni sono gli over 75.
Nel CAI i Seniores (over 65) sono circa il 23%.

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

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

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

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

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

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

7 STATO DI SALUTE. Si raccomanda di portare con sé un tesserino sanitario, che riporti eventuali allergie a farmaci, punture di insetti o altro e la terapia domiciliare assunta quotidianamente. Da indicare eventuali recapiti telefonici da contattare in caso di incidente/malore; risulta utile al Soccorso organizzato in caso di manifesta patologia insorta durante l'escursione. Prestare attenzione alle vaccinazioni raccomandate dal Ministero della Salute.

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

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

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

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

ottobre 2022