

"La Salute in Agenda"

Centro Medico Santagostino

HOME PAGE



La salute in agenda

Guida alla tua prevenzione

mercoledì 17 marzo 2010

- Home page
- Il servizio
- Perché
- Per chi
- Check Prevenzione
- Agenda
- Visita Prevenzione
- Consigli
- Fattori di rischio
- Contatti
- Centro Medico Santagostino

Consigli su misura

La prevenzione è un tema di cui si parla quotidianamente su tanti mezzi di informazione: ma in cosa consiste davvero, e come puoi metterla in atto concretamente?
La Salute in Agenda è un servizio offerto dal Centro Medico Santagostino per sensibilizzare i cittadini sull'importanza di mettere la propria salute in agenda, offrendo, a supporto di questo importante obiettivo, alcuni strumenti concreti per attuare una buona prevenzione nella vita di tutti i giorni.
Le indicazioni che riceverai sono orientate a fornirti un livello di informazione appropriato, chiaro e comprensibile, per favorire un atteggiamento informato e consapevole verso la tua salute.

Metti la tua salute in agenda

- REGISTRATI
- FAI IL CHECK PREVENZIONE E OTTieni UN PROGRAMMA DI PREVENZIONE PER TE
- METTI IN AGENDA VISITE ED ESAMI
- LEGGI I CONSIGLI E APPROFONDISCI GLI ARGOMENTI

Importante: questo servizio non vuole sostituirsi alla relazione tra medico e paziente: il medico è infatti il primo referente della tua salute.
Ti consigliamo quindi di sottoporre a un medico di fiducia i risultati del Check Prevenzione e di discuterli con lui. In alternativa puoi effettuare una VISITA PREVENZIONE presso il Centro Medico Santagostino.

AREA PERSONALE
LOGOUT
PRIVACY

Centro Medico Santagostino - p.za Sant'Agostino 1 - 20123 Milano - T. 02.89701701 f. 02.89701703
Sede legale: Società e Salute srl - p.za Sant'Agostino 1 - 20123 Milano - P.iva 05128650966
Registro Imprese Milano n. 1798600 - Capitale Sociale € 119.000,00 di cui 116.209,00 i.v.

Credits

CHECK PREVENZIONE – DOMANDE SULLA SALUTE



La salute in agenda

Guida alla tua prevenzione

venerdì 19 marzo 2010

- Home page
- Il servizio
- Perché
- Per chi
- Check Prevenzione
- Agenda
- Visita Prevenzione
- Consigli
- Fattori di rischio
- Contatti
- Centro Medico Santagostino

ACCOUNT UTENTE CREA PROFILI GESTISCI PROFILI CHECK PREVENZIONE AGENDA CONSIGLI

I tuoi dati Caratteristiche fisiche Malattie in famiglia Stili di vita **Il tuo stato di salute**

Il tuo stato di salute

PAGINA 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Queste domande non evidenziano altri fattori di rischio, ma rappresentano utili informazioni per il medico che ti visiterà.

Hai mai sofferto di malattie cardiache? (per esempio aritmie, angina, infarto, malattie valvolari, cardiomiopatie dilatative...)

Quali?

SALVA E PROSEGUI

AREA PERSONALE
LOGOUT
PRIVACY

Centro Medico Santagostino - p.za Sant'Agostino 1 - 20123 Milano - T. 02.89701701 f. 02.89701703
Sede legale: Società e Salute srl - p.za Sant'Agostino 1 - 20123 Milano - P.iva 05128650966

Credits

AGENDA



La salute in agenda

Guida alla tua prevenzione

venerdì 19 marzo 2010

Home page

Il servizio

Perché

Per chi

Check Prevenzione

Agenda

Visita Prevenzione

Consigli

Fattori di rischio

Contatti

Centro Medico Santagostino

ACCOUNT UTENTE CREA PROFILI GESTISCI PROFILI CHECK PREVENZIONE **AGENDA** CONSIGLI

AREA PERSONALE

LOGOUT

PRIVACY

Mio marito 2010

Mio marito / appuntamenti del 2010 in Agenda

GENNAIO

FEBBRAIO

MARZO

DATA	PROFILO	VISITA/ESAME	STATO	OPZIONI
26 - venerdì	Mio marito	Visita Prevenzione	-	
26 - venerdì	Mio marito	Visita dermatologica	-	
26 - venerdì	Mio marito	Visita oculistica	-	
26 - venerdì	Mio marito	Visita odontoiatrica	-	
26 - venerdì	Mio marito	Esami del sangue	-	

APRILE

MAGGIO

GIUGNO

LUGLIO

AGOSTO

SETTEMBRE

OTTOBRE

CONSIGLI

Home page

Il servizio

Perché

Per chi

Check Prevenzione

Agenda

Visita Prevenzione

Consigli

Stili di vita

Dal dottore

Prendersi cura di sé

Fattori di rischio

Contatti

Centro Medico Santagostino

AREA PERSONALE

LOGOUT

PRIVACY

Comportamenti virtuosi, ogni giorno

I gesti che compiamo nella vita quotidiana possono essere molto preziosi per prevenire alcune patologie. In questa sezione troverai utili consigli e una selezione di link, documenti e test per approfondire, conoscere, informarsi.

- **ADOTTA UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA**
- **MODERA L'ALCOL**
- **NON FUMARE**
- **FAI UNA VITA ATTIVA**
- **PREVIENI LE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI**

ADOTTA UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

I dieci consigli degli esperti

(Fonte: Direzione Generale Prevenzione Sanitaria del Ministero della Salute)

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza.
2. A tavola varia le tue scelte.
3. Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti.
4. Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno.
5. In una dieta equilibrata i cereali (pane, pasta, riso ecc.) devono essere consumati quotidianamente.
6. Mangia pesce almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato).
7. Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre.
8. Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva.
9. Non eccedere nel consumo di sale.
10. Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata.

E soprattutto... Evita le diete "fai da te" e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.

Per approfondire
(Portale del Ministero della Salute)

Scarica le Linee Guida per una sana alimentazione italiana
(A cura del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e dell'INRAN)