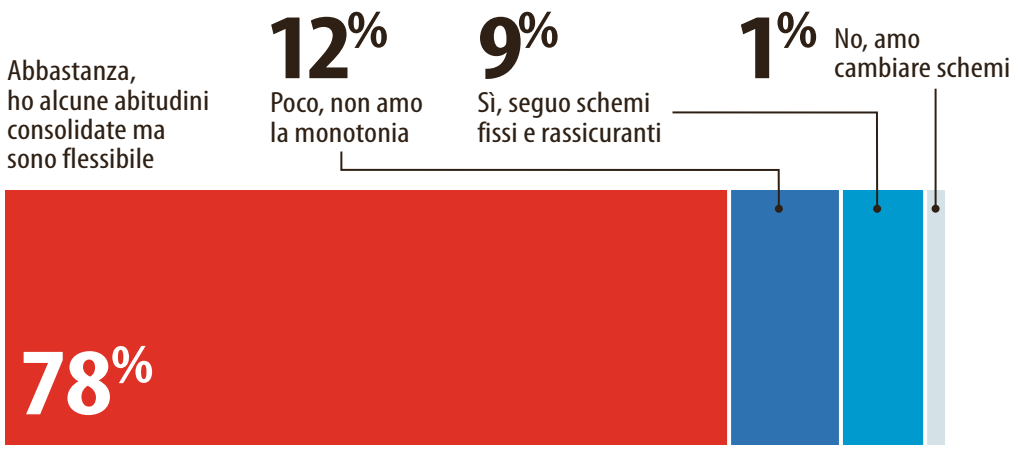
Essere o non essere **abitudinari**

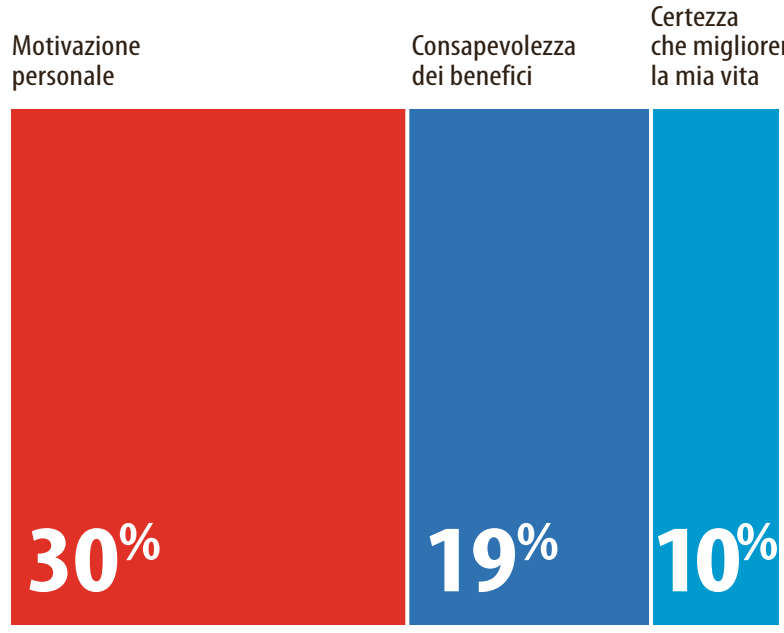
Ciascuno ha le proprie abitudini e un punto di vista sulle buone o cattive abitudini da mantenere o cambiare. Una fotografia del sentiment su questo tema viene dalla survey online di Forward, a cui hanno risposto **431** persone, con un'età media di 58 anni. I partecipanti sono professionisti e dirigenti sanitari, epidemiologi, ricercatori, ma anche una parte eterogenea di informatori del farmaco, psicologi, biologi, giornalisti, studenti e pensionati (tra cui una persona che carezza gatti!).Per la maggior parte si definiscono abbastanza abitudinari e flessibili nel cambiare schemi o routine. Nelle giornate più impegnative e frenetiche, le piccole abitudini che riescono a mantenere sono: il bicchier d'acqua al risveglio e la colazione (**25%**), la rassegna stampa mattutina (**23%**), l'attività fisica, anche una breve camminata (**21%**), e la telefonata a un familiare o a una persona amica (**15%**); solo pochi, però, riescono a garantirsi una pausa di 5 minuti ogni ora (**4%**). Sulla questione che gli stili di vita con devono essere imposti e che ogni scelta va rispettata e non stigmatizzata, più della metà dei partecipanti si trova abbastanza d'accordo e un terzo è molto d'accordo.

Quali sono i principali fattori che ostacolano l'aderenza alle terapie negli anziani?

Ti consideri un abitudinario?

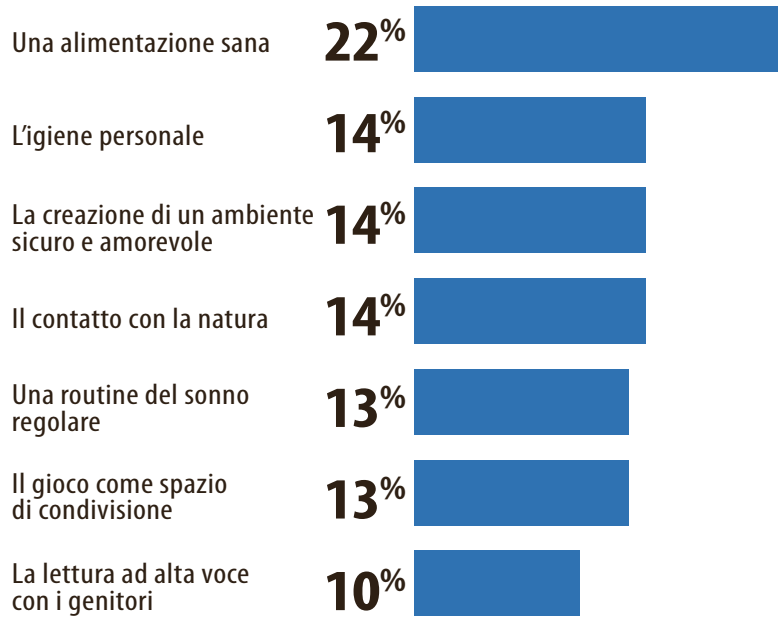


Quali sono i tre fattori che ritieni più importanti per cambiare una tua abitudine?

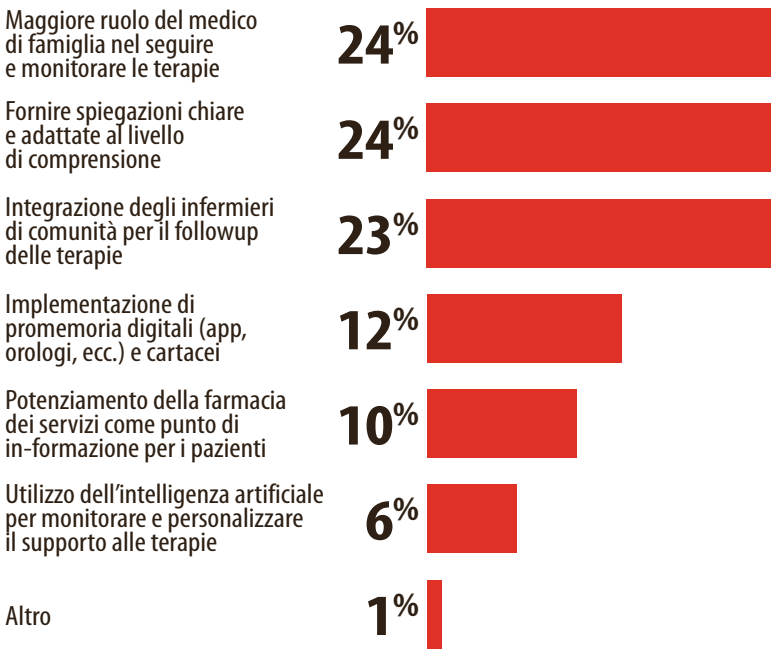


Quali tre abitudini consiglieresti a un amico per migliorare il benessere e la salute? Le abitudini più votate:

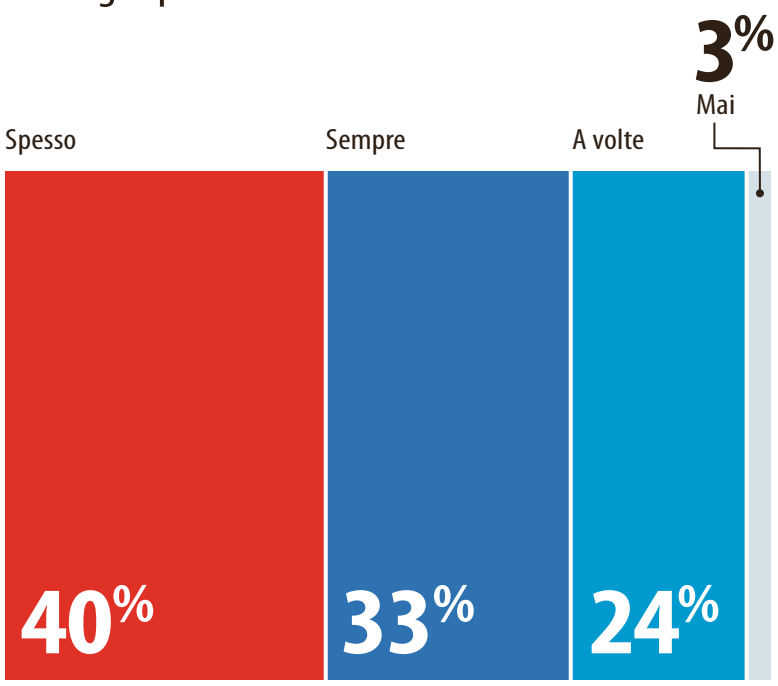
Quali buone abitudini ritieni importante trasmettere ai bambini fin dai primi giorni di vita?



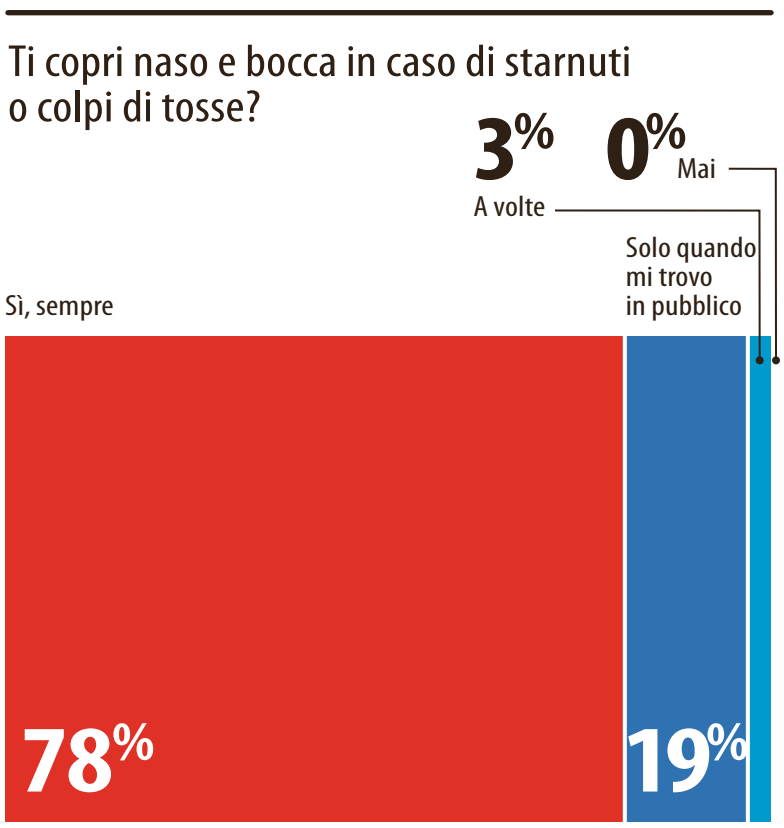
Come il sistema sanitario attuale potrebbe supportare l'aderenza alle terapie?



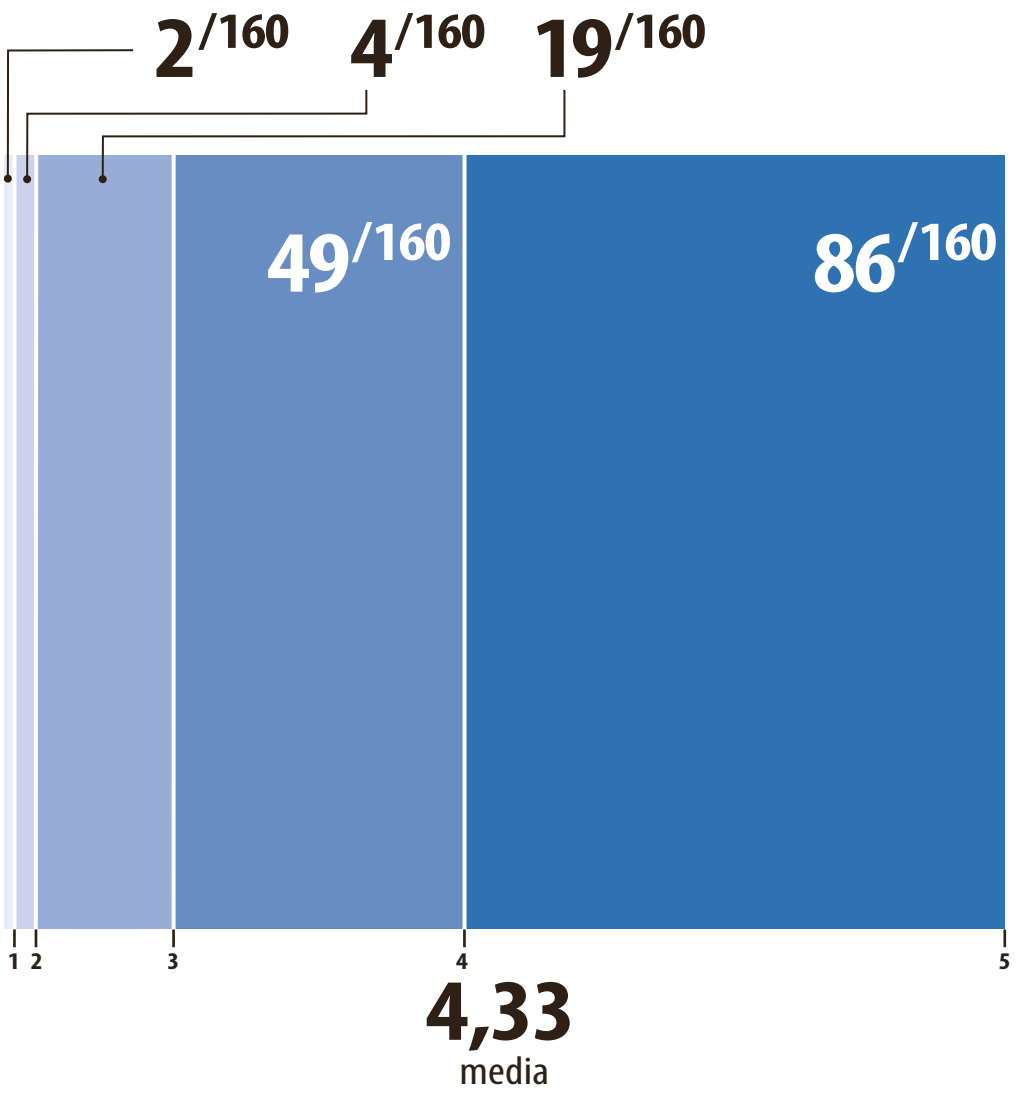
Igienizzi regolarmente le mani quando ti trovi in luoghi pubblici?



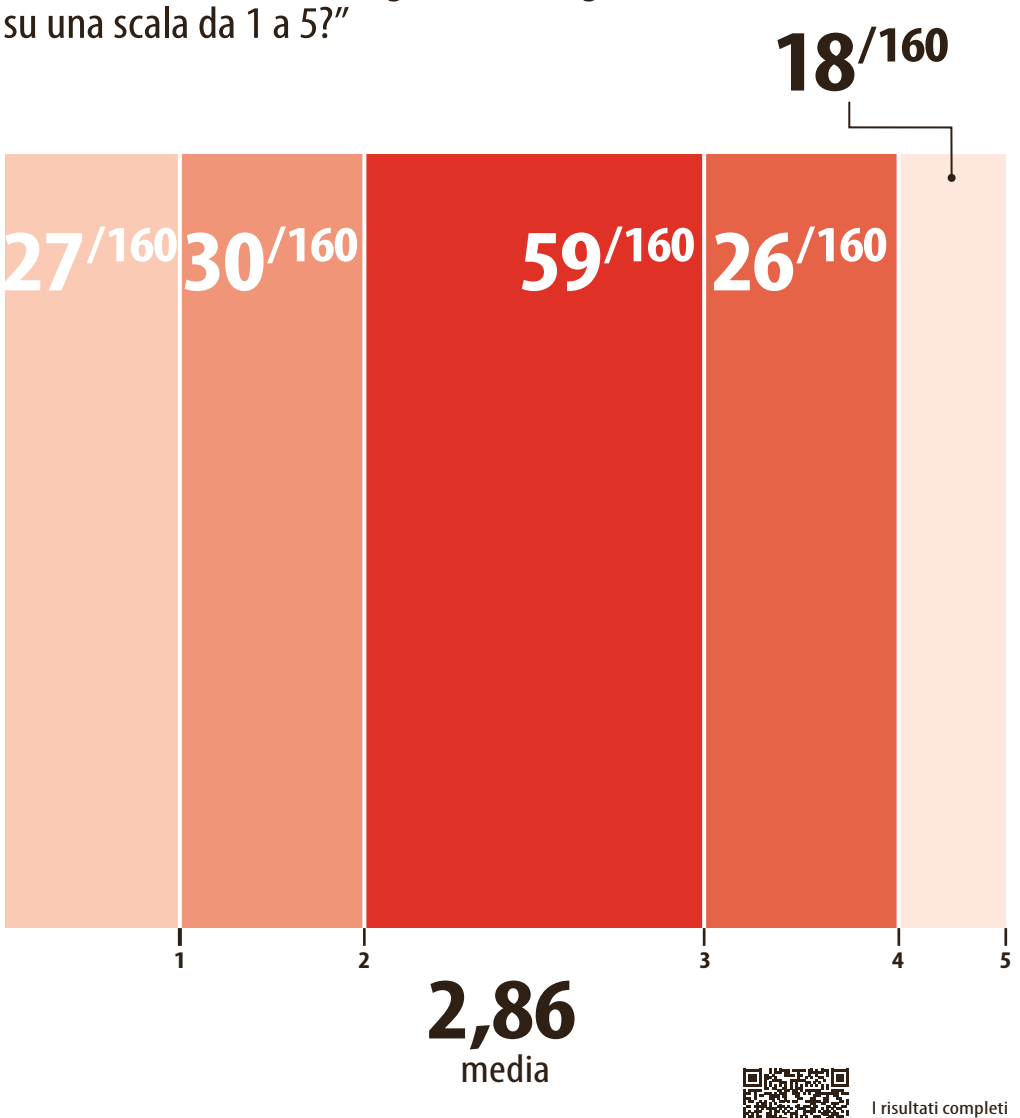
Ti copri naso e bocca in caso di starnuti o colpi di tosse?



A 160 risponditori il medico ha consigliato di cambiare lo stile di vita. "Quanto ti sei sentito d'accordo con il consiglio del tuo medico, su una scala da 1 a 5?"



"Quanto ritieni di aver seguito il consiglio del tuo medico, su una scala da 1 a 5?"



I risultati completi della survey sono disponibili anche online