



Città di Valdagno

uff . . . che afa . . . che caldo che fa . . .

Consigli per gli anziani, per chi li assiste a domicilio e per chi li frequenta abitualmente.

In casa

- Socchiudere le imposte nelle ore più calde
- Usare tende per schermare le finestre dal sole
- Limitare l'uso dei fornelli e del forno che riscaldano l'abitazione
- Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali (acqua, frutta e verdura, pasta)
- Se si usano ventilatori, evitare di indirizzarli direttamente sulla persona

Attenzione!

Se si manifesta:

- stato confusionale
- vertigine, senso di instabilità
- mal di testa
- difficoltà al respiro
- dolore al petto
- chiamare il medico di famiglia

Abitudini

- Sensibilizzare gli avventori e gli esercenti dei locali pubblici a verificare lo stato di salute degli anziani che non si presentano nel locale del quale sono abituali frequentatori
- Invitare l'anziano a mantenere rapporti con altre persone, favorire l'incontro in luoghi freschi o condizionati
- Recarsi all'esterno nelle ore più fresche della giornata, evitando di uscire dalle ore 11 alle 17

- Ricordare che fare il bagno o la doccia con acqua tiepida abbassa la temperatura corporea più rapidamente di altre soluzioni

Alimentazione

- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, assumendone spesso un bicchiere anche in assenza di stimolo della sete
- Evitare le bevande molto zuccherate, troppo fredde e soprattutto le bevande alcoliche
- Preparare pasti leggeri. Consumare molta frutta e verdura

Vestiti

- Indossare indumenti leggeri e comodi, di colori chiari e fibre naturali (non sintetiche) e indossare il cappello se si rimane esposti al sole

Farmaci

- Controllare la regolare assunzione delle medicine
- Consultare il medico di famiglia, per eventuali variazioni della terapia

Sono maggiormente a rischio: diabetici, bronchitici cronici, ipertesi, pazienti con problemi di memoria, pazienti con problemi psichiatrici e cardiopatici.

Consigli alle famiglie che assistono anziani non autosufficienti o disabili per affrontare il caldo

Il caldo intenso può costituire un pericolo per la salute di anziani e disabili per il rischio di disidratazione. Questa condizione, oltre ad aggravare patologie preesistenti, può essere causa di importanti squilibri.

Il normale stato di idratazione di una persona deriva dall'equilibrio tra i liquidi assunti e quelli persi. Normalmente si introduce acqua con i cibi e le bevande mentre le perdite avvengono con le urine, la sudorazione e la respirazione. Durante l'estate aumentano le perdite con la sudorazione e la respirazione mentre i reni si attivano per diminuire le perdite con le urine. Se non viene introdotto un quantitativo di liquidi sufficiente si può instaurare uno stato di **disidratazione** che, se persiste, può danneggiare diversi organi.

Gli anziani sono particolarmente vulnerabili in situazione di caldo intenso in quanto l'invecchiamento provoca una riduzione del riflesso della sete e spesso essi assumono terapie che favoriscono l'eliminazione di sali e liquidi (diuretici). Gli anziani non autosufficienti non sono in grado di assumere in maniera autonoma i liquidi necessari. Alcune condizioni come febbre, diarrea, vomito, lesioni da decubito, infezioni delle vie urinaria, diabete,.. comportano un maggior rischio di disidratazione e richiedono particolare attenzione.

SINTOMI DI DISIDRATAZIONE

Nella fase iniziale i sintomi possono essere aspecifici come stanchezza, sonnolenza, irritabilità o confusione mentale. Successivamente si manifesta ipotensione arteriosa, vertigini, crampi muscolari, riduzione dell'elasticità della cute, secchezza delle mucose e forte riduzione della quantità di urine. Chi assiste un anziano non autosufficiente deve contattare il medico curante se rileva questi sintomi o segni.

COME EVITARE IL RISCHIO DI DISIDRATAZIONE?

Oltre ai consigli validi per ogni persona che si appresti ad affrontare il caldo estivo negli anziani non autosufficienti è importante:

- Offrire attivamente bevande in ogni occasione possibile tenendo conto dei gusti personali. Misurare il quantitativo di liquidi introdotto contando il numero dei bicchieri oppure predisponendo ogni mattina due bottiglie d'acqua dalle quali attingere verificando a fine giornata quanto consumato. Se il medico in presenza di malattie particolari ha dato delle indicazioni restrittive sull'introduzione dei liquidi chiedere quanto si può bere quando fa caldo. Non offrire liquidi che contengono alcool, caffeina o grandi quantità di zuccheri: tali bevande causano a loro volta perdita di fluidi corporei. Evitare bibite ghiacciate che possono provocare congestione.
- Frazionare i pasti proponendo una dieta ricca di frutta e verdura. Offrire anche fuori pasto anguria, pesche e melone, salvo diversa prescrizione medica, è un sistema molto efficace per rifornirsi di liquidi e di sali minerali. Questi frutti contengono una elevata quantità di potassio la cui carenza provoca fiacchezza e mancanza di energia. Durante i pasti è opportuno aumentare il consumo di cibi liquidi (minestre, yogurt e frullati) mentre vanno eliminati i cibi troppo grassi e gli alimenti troppo salati o zuccherati.
- In caso di difficoltà di deglutizione usare gli appositi addensanti liquidi o consultare il medico curante che valuterà la necessità di interventi aggiuntivi.
- Attenzione all'abbigliamento: spesso gli anziani tendono a vestirsi troppo o a strati. Questi comportamenti possono aumentare la sudorazione o impedire la dispersione di calore.
- Se possibile far fare docce fresche senza asciugarsi. Per i malati allettati si può provvedere con spugnature oppure nebulizzare acqua sul viso e le altre parti scoperte del corpo (si può usare un vaporizzatore come quello delle piante oppure bombolette spray). Umidificare la bocca con risciacqui o nebulizzazione.
- Chi assiste un anziano non autosufficiente farebbe bene a controllarne il peso una volta alla settimana. Il colore e la quantità di urine andrebbero verificate ogni giorno.

