



Progetto "Emergenza anziani estate"



Piccola guida ad
un'estate sicura per gli
anziani che restano in
città

pressione arteriosa dal proprio medico curante (o a domicilio con misuratori automatici o tramite il CAD), annotandola su un diario. Il caldo, infatti, provoca una diminuzione della pressione e può essere necessaria una riduzione del dosaggio dei farmaci normalmente assunti nella stagione invernale.

- I soggetti con maggiori difficoltà debbono essere sostenuti per le pulizie domestiche, le attività di lavanderia, la spesa, la preparazione dei pasti, la cura dell'igiene personale, gli spostamenti in città per necessità di tipo medico o anche personali, se parenti e rete amicale non sono in grado di aiutare occorre rivolgersi ai servizi sociali del comune di residenza.

NUMERI UTILI:

UFF. RELAZ. PUBBLICO ASL: 800489984

SERV. SOC. COMUNE: _____

MEDICO CURANTE: _____

CAD: _____

I sintomi del COLPO DI SOLE sono:

- improvviso malessere generale,
- mal di testa,
- nausea,
- vertigini,
- eventuale perdita di conoscenza,
- aumento rapido della temperatura corporea (in 10-15 minuti) fino anche a 40-41°C,
- diminuzione repentina della pressione arteriosa,
- pelle secca ed arrossata (perché cessa la sudorazione, che è un meccanismo fisiologico di refrigerazione, e funziona finché c'è acqua in eccesso nell'organismo, dopodiché cominciano i problemi).

COLPO DI CALORE e COLLASSO DA CALORE:

Queste sindromi non sono legate necessariamente all'esposizione al sole, potendosi manifestare anche in ambiente chiuso; sono provocate da condizioni ambientali di elevata temperatura esterna (si possono manifestare però anche con temperature di 30-35°C), ridotta ventilazione e soprattutto elevata umidità relativa (maggiore del 60-70%), che non consente all'organismo un'adeguata dispersione del calore corporeo tramite la sudorazione. I sintomi e gli accorgimenti sono gli stessi del colpo di sole.

SITUAZIONI MINORI:

- Senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori, soprattutto nelle persone che soffrono di varici, dovuto al rallentamento della microcircolazione sottocutanea. (tenere le gambe sollevate, più alte rispetto della testa, può dare sollievo, come anche dormire con un cuscino ai piedi del letto; in viaggio

fare delle soste e passeggiate, al mare camminare a lungo con l'acqua all'altezza delle cosce).

- Crampi agli arti inferiori: possono essere causati dall'eccessiva perdita di sali minerali.

A CHI RIVOLGERSI SE IL NONNO STA POCO BENE?

Alcune misure possono essere prese da chi si accorge che la persona anziana sta male (vedi successivo paragrafo), tuttavia come prima cosa occorre chiamare un medico; ma chi chiamare? - Quando abbiamo un problema di salute a chi ci rivolgiamo per primo? Naturalmente al **medico di famiglia**, il nostro medico di fiducia, ossia la persona che conosce, meglio di qualsiasi altro, la nostra situazione personale e familiare, le nostre abitudini di vita ed interviene ogni qualvolta si richieda un approccio diagnostico e terapeutico di primo livello. Esso deve quindi essere la prima persona ad essere consultata. E' lui che ci garantisce la continuità dell'assistenza sanitaria, anche in caso di sua assenza, nominando un **sostituto**. Presta il proprio servizio presso un ambulatorio, aperto **cinque giorni** su sette, con un orario affisso in sala d'attesa, strutturato tra mattina e pomeriggio e stabilito in relazione al numero di assistiti. Nel caso in cui l'ammalato non può recarsi in ambulatorio per motivi di salute, il medico effettuerà una visita domiciliare. Se la richiesta perviene **entro le 10.00** la visita a casa deve essere eseguita nel corso della stessa giornata.



ALTRE RACCOMANDAZIONI:

- Evitare assolutamente di uscire nelle **ore calde** della giornata (tra le ore 12.00 e le 17.00)
- Cercare di rendere il più fresco possibile **l'ambiente nel quale si vive** (usare con attenzione i condizionatori e i ventilatori e coprirsi quando si passa da un ambiente caldo ad uno fresco).
- Quando si esce di casa è bene vestirsi con **indumenti leggeri di colore chiaro**, di fibre naturali come cotone e lino, ricordarsi di **riparare la testa** con un cappellino;
- In auto utilizzare tendine parasole;
- i **diabetici** devono assolutamente ricordarsi di esporsi al sole con cautela per evitare ustioni.
- Per gli **ipertesi**: Già all'inizio della stagione estiva è necessario controllare più frequentemente la

LE DIECI REGOLE D'ORO

1. Bere molta acqua, almeno due litri al giorno
2. Moderare l'assunzione di succhi di frutta, ricchi di calorie
3. Limitare le bevande gasate
4. Fare attenzione alle bevande ghiacciate
5. Evitare le bevande alcoliche
6. Limitare l'assunzione di caffè
7. Consumare molta frutta e verdura
8. Fare pasti leggeri, preferendo la pasta e il pesce alla carne
9. Evitare cibi elaborati e piccanti
10. Sì ai gelati ma preferire quelli al gusto di frutta



umentano la sudorazione e la sensazione di calore e **limitare i caffè**.

L'idratazione può essere garantita anche da frutta e verdura, che contengono fino all'80% di liquidi ricchissimi di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre, tutte sostanze utilissime per un buon funzionamen-

to gastroenterico. Non dimentichiamo che il metabolismo nell'anziano è rallentato ed è quindi frequente la stipsi, che peggiora in condizioni di disidratazione.

Per quanto riguarda l'alimentazione, **un buon piatto di pasta** non deve mai mancare a tavola, perché sazia senza appesantire. **Attenti però ai condimenti** troppo elaborati, ricchi di grassi e piccanti; **preferire pomodoro e basilico** al ragù.



Come secondo è preferibile consumare il pesce alla carne, più digeribile e ricco di acidi grassi polinsaturi, importantissimi perché proteggono dalle malattie degenerative tipiche dell'anziano.



Anche **i gelati possono essere consumati**, ma quelli **alla frutta**, più ricchi di acqua e meno calorici".

ta, se perviene **dopo le ore 10.00**, può essere effettuata entro le 12.00 del giorno dopo. Il **sabato e prefestivi** l'ambulatorio resta chiuso, ma il medico è comunque tenuto ad effettuare gratuitamente le visite domiciliari richieste entro le 10.00 dello stesso giorno e quelle non effettuate il giorno precedente. Le visite ritenute urgenti dal medico però saranno però effettuate nel più breve tempo possibile.

Se è domenica e il medico di famiglia non c'è, a chi ci si deve rivolgere? C'è il Servizio di **Guardia Medica** ora denominato di **Continuità Assistenziale**. Si tratta di un servizio pubblico e gratuito (non si paga ticket), che garantisce la continuità della assistenza al termine dell'orario di reperibilità del medico di base. Il Servizio di Continuità Assistenziale è attivo ogni sera a partire **dalle ore 20.00** fino **alle ore 8.00** del mattino seguente; dalle ore 10.00 di ogni sabato alle ore 8.00 del lunedì seguente; dalle ore 1-0.00 di tutti i giorni prefestivi fino alle ore 8.00 del primo giorno non festivo. **Il Medico di Guardia sostituisce in tutto e per tutto il nostro medico di fiducia**, e può prescrivere farmaci d'urgenza sul ricettario regionale. Per **reperire il Medico di Guardia si deve** telefonare alla sede territoriale di competenza (l'Azienda Sanitaria Locale di zona fornisce l'elenco dei recapiti telefonici) o semplicemente al **11-8**. Se sospettiamo un malore grave, un collasso, un infarto, un colpo di calore, è necessario attivare subito il **servizio di emergenza sanitaria, attraverso il 118**, un numero gratuito ed unico su tutto il territorio nazionale, utilizzabile su qualsiasi telefono di rete fissa, pubblico o privato o cellulare, senza



prefisso. E' il numero delle urgenze sanitarie.

Cosa fare nell'attesa dopo aver chiamato il medico o il 118 per un malore serio?

Distendere la persona in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo; utile massaggiarle dal basso verso l'alto. Per abbassare la temperatura corporea porre una borsa di ghiaccio sulla testa, avvolgere la persona in un lenzuolo o un asciugamano bagnato in acqua fredda, o meglio ancora, immergerla totalmente nell'acqua; se possibile somministrare un farmaco antipiretico (paracetamolo ad esempio); il soggetto va poi reidratato con acqua fresca, zucchero e sale. Utili le soluzioni contenenti integratori salini (sodio e potassio soprattutto) facilmente reperibili in commercio. Non somministrare mai bevande alcoliche che peggiorerebbero lo stato di shock.

Il ruolo dei CAD Centri di Assistenza Domiciliare)

I CAD non svolgono un servizio di emergenza; essi tuttavia mettono in essere programmi di assistenza domiciliare nei confronti dei non autosufficienti pianificandoli con il medico di famiglia. L'attivazione del servizio è fatta da quest'ultimo su un apposito modulo che si ritira presso la sede del CAD locale. E' consigliabile che nei casi più critici sia il medico di famiglia stesso a contattare direttamente il CAD onde consentire nei limiti del possibile una risposta più tempestiva e coordinata.

Il ruolo degli amici

Se avete amici o parenti, anche lontani, fatevi chiamare al telefono con **chiamate di conforto durante la settimana**, ma anche di **controllo della situazione** e fornite loro i numeri posti in fondo a questo libretto. Se non avete una rete amicale, chiedete ai servizi sociali del vostro Comune se è istituito un servizio comunale che svolge lo stesso compito o se possiede un servizio di teleassistenza.

COSA MANGIARE IN ESTATE?

Un'appropriata alimentazione è sempre essenziale per conservare un buono stato di salute, soprattutto in estate. In primo luogo non far mancare mai acqua all'organismo. Il rischio maggiore, soprattutto negli anziani, è la disidratazione (la persona di una certa età non sente facilmente lo stimolo della sete). Sarà utile tenere sempre in frigo due bottiglie di **acqua minerale** e ogni tanto berne un bicchiere miscelandola con acqua a temperatura ambiente. **Va bene anche l'acqua del rubinetto**. Sentite il vostro medico circa la quantità di acqua che dovrete bere giornalmente.

Introdurre, quindi, molti liquidi, ma **attenti alle bevande gasate e troppo fredde**, che se è vero che danno un refrigerio momentaneo, possono essere causa di complicanze importanti, quali la congestione.

Moderazione anche con i succhi di frutta, che sono ricchi di zuccheri ed aumentano l'introito calorico, oltre ad essere meno dissetanti. Se siete diabetici questo accorgimento deve essere più attento. Ricordarsi che tutto quello che non è acqua è "caloria". **Evitare le bevande alcoliche** (anche la birra), che