



Comune di Recoaro Terme

Provincia di Vicenza
Ufficio di Protezione civile



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 e 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 urinarie e diabete comportano un maggior rischio di disidratazione e richiedono particolare attenzione.

SINTOMI DI DISIDRATAZIONE




Nella Fase iniziale i sintomi possono essere aspecifici:

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.

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.
-  **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. Durante i pasti è

opportuno aumentare il consumo di cibi liquidi (minestre, yoghurt 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 necessita 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 per le piante). 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.

NUMERI UTILI:



SERVIZIO DI EMERGENZA SANITARIA: 118



GUARDIA MEDICA: 80000880



OSPEDALE DI VALDAGNO: 0445.48.41.111



**SE NON INCONTRATE PIU' IL VOSTRO AMICO O IL VOSTRO
VICINO, METTETEVI IN CONTATTO CON LUI:**

POTREBBE AVER BISOGNO DI AIUTO