

**Allegato parte integrante  
TESTO DEL DECALOGO AGGIORNATO**

**ANZIANI**

**Come vivere bene nella stagione estiva. Consigli per vincere il caldo**

**Contro il caldo**

**Che cosa fare**

- **Bevete molta acqua (almeno 10 bicchieri al giorno) o altre bevande a temperatura ambiente, anche se non avete sete;**
- **fate pasti leggeri, scegliendo cibi ricchi di acqua e sali minerali come frutta, verdura, minestre e minestrone non troppo caldi e cibi privi di grassi come la pasta, il pesce, invece che la carne e i formaggi. Anche il gelato è concesso, ma quello alla frutta;**
- **se vi viene fame tra un pasto e l'altro, mangiate frutta, ricca di acqua e sali minerali;**
- **riducete l'attività fisica;**
- **fate attenzione ai condizionatori: sono utili ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato. Bene, invece, il deumidificatore;**
- **nelle abitazioni, oscurate le finestre orientate verso il sole nelle ore diurne e tenetele aperte durante la notte;**
- **sono di aiuto bagni, docce e, se la persona è immobilizzata (a letto, in carrozzina), spugnature;**
- **fate attenzione all'abbigliamento (la persona anziana in genere ha la tendenza a "coprirsi" troppo): preferite vestiario ampio che non ostacoli la traspirazione, di colore chiaro, di cotone o di lino;**
- **quando uscite di casa copritevi il capo e usate gli occhiali da sole.**

**Che cosa non fare**

- **Non esponetevi al calore o al sole, soprattutto nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12 alle ore 17);**
- **Evitate le bevande ghiacciate, gasate e troppo ricche di zucchero, non assumete superalcolici, moderate l'assunzione di vino. Non sono indicate per l'anziano le bevande "per sportivi" (integratori liquidi) in quanto troppo ricche di sali;**
- **Evitate i cibi grassi, fritti, troppo elaborati e piccanti o alimenti troppo ricchi di zucchero (dolci, caramelle, ecc.);**
- **Non fate attività fisica gravosa;**



- Evitate i lunghi viaggi in automobile o in pullman nelle ore calde (a meno che il mezzo non sia dotato di aria condizionata). In caso di assoluta necessità, effettuate ripetute soste in zone ombreggiate.

### Attenzione

L'anziano malato o immobilizzato a letto può avere difficoltà a procurarsi delle bevande e comunque tende a non chiedere da bere per la riduzione del senso della sete. Quindi:

- assicurarsi che riceva un adeguato e continuo apporto di liquidi;
- è importante, anche in caso di vacanze in località diverse, mantenere le abitudini alimentari;
- alcuni farmaci, quali sedativi e diuretici, possono aumentare il rischio relativo all'esposizione al caldo: chiedete informazioni al medico curante;
- in caso di difficoltà di deglutizione, usare gli appositi addensanti dei liquidi e consultare il medico curante sulla opportunità di adottare altre misure per assicurare l'idratazione.

### **I sintomi di "allarme" di disidratazione e di colpo di calore**

- Disorientamento e stato confusionale
- Nausea e vomito
- Sonnolenza anche profonda
- Intolleranza alla luce
- Abbassamento della pressione arteriosa
- Secchezza della pelle e della lingua

### Le sensazioni fisiche in funzione della temperatura e dell'umidità

Quando temperatura e umidità assumono valori elevati, si verificano condizioni di disagio o malessere (sensazione di afa), in quanto l'eccesso di umidità nell'aria impedisce l'evaporazione del sudore e quindi la pelle non si raffredda a sufficienza. Ecco lo schema indicativo della variazione delle sensazioni fisiche in funzione di temperatura e umidità.

*Omissis*



Eventuali, ulteriori informazioni su particolari condizioni meteorologiche sono reperibili al sito Internet [www.meteotrentino.it](http://www.meteotrentino.it), sezione "Bollettino probabilistico per la protezione civile".

### Il rischio ozono

Un ulteriore fattore di rischio nel periodo estivo è rappresentato dall'ozono, che è un gas dall'odore pungente.

Gli effetti sulla salute umana di questo gas dipendono dalla sua concentrazione nell'aria e dal tempo di esposizione.

I danni da esposizione a ozono, soprattutto nei soggetti a rischio (come gli anziani asmatici o con altre patologie respiratorie o cardiache) e maggiormente sensibili (come gli anziani in generale) si possono manifestare attraverso:

- irritazione alla mucosa degli occhi;
- disturbi a carico delle vie respiratorie (tosse, difficoltà respiratorie, sensazione di affaticamento);
- peggioramento di patologie respiratorie o cardiache già in atto (polmoniti croniche ostruttive, bronchiti croniche, asma, enfisema polmonare, ischemie del miocardio).

Per ridurre il pericolo di danni acuti e cronici, la popolazione viene informata tramite i mezzi di comunicazione nel caso di superamento delle soglie di esposizione all'ozono, individuate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla normativa nazionale.

In caso di superamento dei livelli di rischio si raccomanda di:

- evitare l'attività fisica, anche moderata, all'aperto, soprattutto nelle ore più calde e di maggiore insolazione;
- integrare la dieta con cibi ricchi di sostanze antiossidanti, per ridurre la sensibilità individuale all'esposizione ad ozono.

Sostanze antiossidanti	Alimenti che la contengono
VITAMINA C	Pomodori, peperoni rossi e verdi, patate, cavoli, broccoli, verdure a foglie verdi, agrumi, fragole, meloni
VITAMINA E	Fegato, uova, asparagi, avocado, noci, mandorle, germe di grano, farina di grano intero, olio di oliva, di arachidi, di germe di grano, di fegato di merluzzo
SELENIO	Pollo, rognone, fegato, tonno, molluschi, pomodori, broccoli, cavoli, cipolle, funghi, cereali integrali, lievito di birra, germe di grano



Ulteriori informazioni sul rischio ozono sono reperibili sul sito Internet: [www.appa-agf.net](http://www.appa-agf.net).

Testo liberamente tratto da "Ozono - Pensa al futuro", nota informativa a cura dell'Agenzia provinciale per la protezione dell'ambiente, Settore tecnico, Unità operativa Tutela dell'aria e Agenti fisici - Assessorato Ambiente, Sport e Pari Opportunità - Provincia Autonoma di Trento e dell'Azienda provinciale per i servizi sanitari.

### A chi rivolgersi in caso di necessità

#### **al medico di fiducia**

È la persona che conosce meglio la situazione personale o familiare dell'anziano, in particolare le sue condizioni di salute, le malattie esistenti e i farmaci assunti, dunque gli eventuali pericoli che il caldo può comportare. Il medico di base è la prima persona da consultare. In caso di sua assenza, è sempre presente un sostituto da lui nominato, reperibile cinque giorni su sette, dal lunedì al venerdì.

Se non è possibile recarsi in ambulatorio per motivi di salute, il medico effettuerà una visita al domicilio dell'anziano. La visita domiciliare è gratuita.

Se la visita è richiesta entro le ore 10, deve essere effettuata nel corso della stessa giornata; se richiesta dopo le ore 10, può essere effettuata entro le ore 12 del giorno dopo.

Il sabato, la domenica e nelle altre festività l'ambulatorio è chiuso ed è disponibile il servizio di continuità assistenziale (guardia medica).

I giorni prefestivi (escluso il sabato) il medico garantisce l'assistenza fino alle ore 10 ed è tenuto a effettuare gratuitamente sia le visite domiciliari richieste entro la stessa ora sia quelle non effettuate il giorno precedente.

Il medico assicura gratuitamente le seguenti prestazioni:

- visite mediche ambulatoriali e domiciliari;
- prescrizione visite specialistiche, esami di laboratorio e terapie varie;
- prescrizione di farmaci;
- prescrizione di cure termali;
- proposte di ricovero ordinario ospedaliero e in cliniche private convenzionate;
- richiesta di terapie infermieristiche;
- rilascio di alcuni tipi di certificazione;
- collaborazione con i medici ospedalieri in caso di ricovero;
- assistenza programmata domiciliare per soggetti impossibilitati a muoversi autonomamente;
- esecuzione gratuita di prestazioni rimborsate dall'Azienda provinciale per i servizi sanitari, quali: medicazione e sutura di ferite, rimozione dei punti, vaccinazioni, lavanda gastrica, tampone faringeo, ecc.





Il recapito del vostro medico di base è sull'elenco telefonico. Cercatelo subito e trascrivetelo in questo spazio:

**alla guardia medica (servizio di continuità assistenziale)**

Se l'anziano manifesta un problema di salute di notte o nei giorni festivi, quando il suo medico di fiducia non è reperibile, c'è il Servizio di guardia medica (ora denominato di Continuità assistenziale) che è pubblico, gratuito e sostituisce in tutto e per tutto il medico di base.

**Il servizio è attivo:**

- ogni sera a partire dalle ore 20 fino alle ore 8 del mattino seguente;
- dalle ore 8 di ogni sabato fino alle ore 8 del lunedì seguente;
- dalle ore 10 di tutti i giorni prefestivi fino alle ore 8 del primo giorno non festivo.

Potete trovare il numero di telefono del medico di guardia sull'elenco telefonico alla voce "Guardia medica" (cercatelo subito e trascrivetelo qui sotto)

**al numero di emergenza 118**

Se l'anziano accusa un malore improvviso per qualsiasi causa o in qualsiasi altra situazione che metta in pericolo la sua vita (es. incidente domestico grave), è necessario attivare il servizio di emergenza sanitaria chiamando il numero gratuito 118 da qualsiasi telefono, pubblico, privato o cellulare, senza prefisso.

La richiesta di aiuto viene raccolta da un medico che chiede informazioni sullo stato della persona e attiva i soccorsi a seconda della gravità presunta.

Se il 118 decide di inviare l'ambulanza, durante l'attesa, si deve stare al telefono con l'operatore che fornirà indicazioni per un primo soccorso attuabile dai presenti.

Nel caso specifico del "colpo di calore", prima dell'arrivo dell'ambulanza, si consiglia di:

- togliere i vestiti alla persona;
- portarla in un luogo fresco e ventilato;
- fare spugnature fredde;
- mettere una borsa di ghiaccio sulla testa nel
- tentativo di abbassare la temperatura corporea.

