



Associazione di Promozione Sociale



ANZIANI e CALDO
Un'ESTATE più AMICA

ESTATE SICURA: COME VINCERE IL CALDO

Ondate di calore: è importante conoscere i provvedimenti da adottare per proteggere la salute delle persone a rischio

Il bel tempo e le temperature più elevate della stagione estiva oltre ad essere graditi consentono al nostro organismo di vivere in condizioni di minore stress rispetto ad altri periodi dell'anno.

Tuttavia, in condizioni particolari il clima estivo può diventare eccessivamente caldo e mettere in pericolo la salute. Il fenomeno noto con il nome di “ondata di calore” si verifica quando si registrano livelli di umidità elevata, e le alte temperature permangono durante le ore notturne e per un periodo superiore alle 48 ore.

Per combattere in modo efficace gli effetti delle ondate di calore è importante conoscere i provvedimenti da adottare per proteggere la salute delle persone a rischio, e in particolar modo delle persone anziane.

Questo opuscolo è destinato a tutte le persone che si trovano ad assistere a domicilio le persone a rischio.

Prima di adottare qualsiasi provvedimento è opportuno capire se stiamo assistendo una persona particolarmente esposta ai pericoli di un'ondata di calore e quindi un soggetto definito "a rischio".

Per saperlo basta essere a conoscenza di alcuni aspetti della persona assistita, e rispondere con un "sì" o con un "no" alle seguenti affermazioni:

 Questionario		
<i>Ha più di 75 anni</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
<i>Ha una malattia cardiaca</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
<i>È affetta da demenza</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
<i>Ha una malattia polmonare</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
<i>Non è in grado di camminare</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
<i>Ha piaghe da decubito</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
<i>Non è in grado di alimentarsi da solo</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
<i>È affetta da malattia di Parkinson</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
<i>Ha una malattia psichiatrica</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
<i>Ha il diabete e/o una insufficienza renale</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
<i>Assume quotidianamente più di 4 tipi diversi di farmaci</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
<i>Ha la febbre</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>

Imparare a riconoscere i sintomi che indicano un grave stato di sofferenza dovuto al caldo

Se abbiamo risposto “sì” ad almeno una delle affermazioni, la persona assistita è definibile come “soggetto a rischio” e, pertanto, dobbiamo stare molto attenti ogni qualvolta si presentano temperature molto elevate anche di notte e intervenire per ridurre il rischio di danno alla salute della persona.

Di seguito forniamo una serie di risposte utili a domande frequenti.

Perché l'ondata di calore può essere pericolosa per la salute delle persone a rischio?

- L'organismo di una persona sana è in grado di contrastare gli effetti del caldo abbassando la temperatura della pelle attraverso la produzione di sudore, una sostanza composta quasi esclusivamente da acqua e sali minerali. Con il caldo si possono perdere anche diversi litri di acqua al giorno ed è necessario recuperarli bevendo molti liquidi.
- Nei soggetti a rischio la regolazione della temperatura cutanea attraverso la produzione di sudore può essere poco efficiente, oppure l'assunzione di acqua può essere inadeguata. Molte delle persone a rischio non avvertono o avvertono poco il senso di sete. Queste persone, anche quando sudano molto, non bevono abbastanza e, di conseguenza, il loro organismo si disidrata. In questa condizione può accadere che il corpo raggiunga una temperatura troppo elevata, o che perda troppa acqua per poter mantenere integre le funzioni vitali.

Esistono segni o sintomi che ci possono mettere in allarme?

La comparsa di crampi, eritemi (piccoli arrossamenti) e papule (piccoli rigonfiamenti solidi della pelle) e la riduzione di alcune attività quotidiane (come spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi), sono i primi sintomi, non ancora gravi, di malessere della persona assistita.

La salute è invece decisamente in pericolo quando la persona:

- manifesta confusione mentale, o si verifica l'aggravamento di una confusione mentale già presente
- ha mal di testa
- è preda di convulsioni
- ha un sensibile aumento della temperatura della pelle.

Agire sui fattori che possono provocare disagi e malesseri

Questi segnali indicano uno stato di grave sofferenza della persona assistita, e pertanto, laddove possibile, appena compaiono i primi sintomi, non ancora gravi, dovremmo soccorrerla tempestivamente. Infatti, quando ormai soffre dei disturbi prima elencati, il nostro intervento rischia di rivelarsi inefficace e sarà necessario chiamare i servizi di emergenza sanitaria (vedi ultima risposta).

È importante ricordare che, spesso, le persone con demenza non manifestano chiaramente i sintomi di malessere perché non riescono a comunicarlo o perché lo esprimono in altro modo, per esempio con l'agitazione oppure, al contrario, con la sonnolenza.

Cosa si può fare per prevenire i malesseri dovuti al caldo?

■ Durante il periodo estivo si possono adottare varie precauzioni per affrontare nel miglior modo possibile eventuali ondate di calore. Questi accorgimenti riguardano l'ambiente in cui si vive, le abitudini di vita e la cura della persona. I rimedi per ogni specifica situazione vengono esposti nelle prossime risposte.

Cosa si può fare per migliorare l'ambiente in cui vive la persona a rischio?

■ In presenza di temperature elevate, lo stato di benessere delle persone è legato alla temperatura e all'umidità dell'ambiente circostante. In generale, si può affermare che il clima è ben tollerato fino a una temperatura ambientale pari a 26°C, e un tasso di umidità pari all'80%.

■ Per misurare la temperatura delle varie stanze dell'abitazione si possono installare nelle camere termometri e misuratori di umidità (igrometri).

Tenere sotto controllo la temperatura in casa

Se nell'abitazione è presente un climatizzatore si consiglia di regolare la temperatura a valori compresi tra 24 e 26°C.

Il ventilatore non deve essere acceso quando le temperature sono costantemente superiori a 32°C, poiché può favorire una pericolosa perdita di liquidi attraverso la sudorazione.

La casa deve essere areata durante le ore notturne, mentre durante il giorno bisogna evitare l'ingresso dei raggi solari chiudendo le imposte esterne e le tende.

In alcuni casi può essere opportuno cambiare la dislocazione dei mobili della casa per far soggiornare l'assistito nei luoghi più freschi dell'abitazione.

La tabella fornisce indicazioni utili riguardo la combinazione di temperature e livelli di umidità oltre i quali possono verificarsi disagi per la popolazione a rischio:



Limiti ambientali da non superare all'interno delle abitazioni

<i>Temperatura (°C)</i>	<i>Umidità</i>
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

Buone abitudini e alimentazione regolata

Si può uscire di casa durante il periodo estivo?

Il movimento è sempre raccomandabile. Anche quando l'assistito non può uscire di casa in modo autonomo, frequentare altre persone e visitare luoghi ricchi di verde, è comunque una buona abitudine.

Per una persona a rischio, è tuttavia opportuno evitare di uscire nelle ore più calde della giornata (solitamente dalle 11 alle 18).

Bisogna modificare l'alimentazione del nostro assistito?

L'alimentazione, come sempre, deve essere varia. Durante il periodo estivo è bene evitare bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici), bevande ghiacciate, gassate e zuccherate.

È inoltre opportuno preferire la frutta e la verdura e abolire cibi grassi e conditi.

Quali abiti deve indossare la persona a rischio?

Per persone a rischio e persone sane valgono le stesse raccomandazioni. D'estate si devono indossare abiti leggeri di cotone o lino. Sono inoltre da preferire i colori chiari, perché attirano meno i raggi solari.

Semplici accorgimenti per combattere pericolose conseguenze



Cos'altro si può fare per combattere gli effetti nocivi delle ondate di calore?

Verificare sempre la disponibilità in casa di acqua, ghiaccio, frutta e verdura

Favorire con regolarità, e più volte al giorno, il movimento e l'attività fisica delle persone incapaci di muoversi autonomamente

In persone con disturbi della deglutizione è utile la somministrazione di acqua gelificata

Nel mese di maggio è opportuno verificare con il medico di famiglia le medicine assunte dall'assistito, e chiedere consiglio sul loro corretto uso in caso di temperatura elevata.

Come ridurre i rischi per la salute dell'assistito

In caso di ondata di calore come posso ridurre i rischi per il mio assistito?

In caso di caldo insopportabile, tutte le raccomandazioni sin qui riportate diventano obblighi assoluti da seguire.

Inoltre è necessario:

- **aumentare il controllo della temperatura degli ambienti in cui soggiorna la persona assistita**

- **assicurarsi che la persona consumi una quantità di liquidi opportuna (non meno di 2 litri di acqua al giorno a meno di indicazioni diverse del medico di famiglia), e fare in modo che l'assistito beva acqua o spremute di frutta anche nel caso non li richieda esplicitamente**

- **sospendere qualsiasi tipo di attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle 11 alle 18)**

- **fare spugnature o spruzzare con acqua fresca la persona assistita, in modo da mantenere un'adeguata temperatura corporea**

- **misurare regolarmente la temperatura corporea dell'assistito, perché se aumenta è necessario interpellare il medico**

- **stare attenti alla comparsa di sintomi come confusione mentale e agitazione, che possono indicare sofferenza dovuta alle elevate temperature**

- **quando possibile, portare la persona in luoghi climatizzati, per almeno 4 ore al giorno e comunque farla soggiornare nei luoghi meno caldi della casa.**

Durante l'estate come vanno conservate le medicine?

- **Indipendentemente dalla stagione, è buona norma non esporre i prodotti farmaceutici ai raggi solari o a fonti di calore e conservarli sempre all'interno delle confezioni originali.**
- **Alcune medicine vanno tenute in frigorifero (assolutamente mai nel freezer), ma questa indicazione si trova sempre specificata sulla confezione del farmaco.**
- **Per ogni dubbio è bene rivolgersi al proprio medico o al farmacista di fiducia.**

In caso di malore, chiamare subito il servizio di emergenza 118

Se conosco una persona a rischio cosa posso fare per aiutarla?

- **È buona cosa provare a parlare con lei, con i vicini o con i familiari ed eventualmente segnalare il suo nominativo ai servizi sociali e sanitari del quartiere dove abita.**

Cosa devo fare se il mio assistito sta molto male per il caldo?

Bisogna chiamare il servizio di emergenza (118)

In attesa che il personale medico intervenga si può:

- **misurare la temperatura corporea della persona assistita**
 - **se possibile, spostare la persona nella stanza meno calda, spruzzare o fare spugnature con acqua fresca, non fredda, sul corpo**
 - **far bere acqua o altri liquidi (come le spremute).**
- Viceversa, non si deve assolutamente:**
- **somministrare farmaci per ridurre la temperatura, come per esempio aspirina e tachipirina.**

Dott. Apostolos Pertsemlis

Psicologo, segretario provinciale Progetto vita APS

342 72 15 402 - progettovita.info@virgilio.it - Benevento (BN)

