COME **PROTEGGERSI** DALLE ONDATE DI CALDO

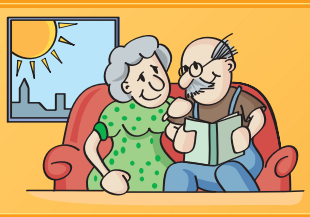
GIORNATE CALDE – SANGUE FREDDO

Le ondate di caldo possono rappresentare un problema per le persone di ogni età. Gli anziani e le persone che necessitano di assistenza sono tuttavia più a rischio.

RACCOMANDAZIONI DESTINATE AI FAMILIARI, AL PERSONALE INFERMIERISTICO E AI MEDICI PER L'ASSISTENZA A DOMICILIO O IN OSPEDALI/ CASE DI RIPOSO DEGLI ANZIANI.

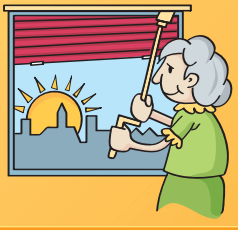
Spesso le persone anziane non sono in grado o non si rendono conto da sole della necessità di proteggersi dal caldo. Hanno una cattiva termoregolazione, sudano poco e percepiscono meno la sensazione di sete. Sono pertanto più vulnerabili al cosiddetto stress da calore. La torrida estate del 2003 ha dimostrato chiaramente che la vita degli anziani corre un serio rischio.
I familiari, il personale infermieristico e i medici devono esserne consapevoli affinché sia possibile organizzare per tempo l'assistenza e adottare le relative misure.

DURANTE LE ONDATE DI CALDO



> **Ridurre al minimo l'attività fisica,** le persone anziane non dovrebbero stare all'aperto durante l'ora più calda del giorno.

> **Non indossare indumenti stretti:** portare vestiti larghi, chiari e leggeri, preferibilmente di cotone.



> **Mantenere la propria abitazione/stanza quanto più fresca possibile:** di giorno chiudere le finestre e le persiane/tapparelle o le tende, e di notte aprire le finestre per arieggiare, evitando di fare corrente. Controllare la temperatura, eventualmente utilizzare un ventilatore. Se necessario spostare la persona a rischio in un luogo o piano più fresco.



> **Controllare la temperatura corporea.**

> **Incoraggiare gli anziani a rinfrescarsi con docce e bagni freddi.** Se ciò non fosse possibile, raffreddare il corpo con asciugamani umidi. Pezzuole bagnate su fronte e collo, impacchi freddi su braccia e polpacci danno sollievo e abbassano la temperatura corporea.



> **Bere sufficientemente** (1,5 l a 2 l al giorno, tranne gli ordini del medico) durante le giornate calde è fondamentale: pianificare, verificare e documentare l'assunzione di liquidi da parte degli anziani, incoraggiarli a bere bevande fresche a intervalli regolari anche quando non hanno sete. Tenere in considerazione le loro preferenze, ma non servire mai bevande alcoliche, molto zuccherate e con caffeina!



> **Consumare cibi freddi e rinfrescanti** che contengono molta acqua: frutta, insalata, verdura e latticini.

> **Conservare in frigorifero gli alimenti deperibili.**

ATTENZIONE AI SINTOMI PROVOCATI DAL CALDO E DALLA DISIDRATAZIONE!

- Temperatura corporea elevata
- Polso irregolare
- Spossatezza, stanchezza
- Mal di testa
- Crampi muscolari
- Bocca asciutta
- Disturbi del sonno
- Disorientamento, vertigini, alterazioni della coscienza
- Nausea, vomito, diarrea

REAGIRE IMMEDIATAMENTE!

- Sdraiare il paziente sul letto e raffreddare il corpo con asciugamani umidi
- Se il paziente è lucido e consapevole, dargli da bere acqua fresca
- Se le misure sono infruttuose, chiamare il dottore

PIANIFICARE TUTTO PRIMA DELL'ARRIVO DELLE ONDATE DI CALDO

Rammentare più volte agli anziani quanto sia importante proteggersi dal caldo.

I familiari di persone anziane che vivono da sole devono:

- organizzare, dove necessario, visite e telefonate quotidiane e l'intervento dei vicini;
- accertare le possibilità d'intervento di servizi specializzati nelle situazioni d'emergenza;
- assicurare l'approvvigionamento di alimenti e bevande;
- sistemare vicino al telefono una lista leggibile con i numeri del dottore e delle persone da contattare in caso di necessità.

I responsabili degli ospedali e delle case di riposo devono:

- elaborare con sufficiente anticipo un piano di sorveglianza;
- individuare le persone anziane e i pazienti maggiormente a rischio e scegliere il personale specializzato competente, formato e appositamente istruito;
- indicare le procedure da seguire in caso di situazioni d'emergenza;
- assicurare anche durante le vacanze la presenza di personale formato e istruito;

Il personale di assistenza deve contattare il medico curante dei pazienti più a rischio per modificare, se necessario, il loro trattamento. In caso di canicola, alcuni farmaci possono avere effetti negativi: alcuni favoriscono la disidratazione, come i diuretici, altri influiscono sulla termoregolazione, come i anticolinergici, alcuni neurolettici e alcuni antidepressivi.

SIGLA EDITORIALE

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Nel quadro delle attività di informazione «Come proteggersi dalle ondate di caldo» dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e dell'Ufficio federale dell'ambiente, delle foreste e del paesaggio (UFAFP)
www.canicule.ch, © 2005

Ufficio federale della sanità pubblica