

A CHI RIVOLGERSI IN CASO DI MALORE

In caso di necessità il **medico di famiglia** è la prima persona da consultare, perché è certamente la persona che meglio conosce le condizioni personali e familiari del proprio assistito, soprattutto conosce le sue condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia ed il tipo di farmaci assunti.

In caso di assenza del medico di famiglia consultare il sostituto da lui nominato, reperibile nei giorni non festivi, dal lunedì al venerdì.

E' raccomandabile scrivere e tenere sempre in evidenza il numero telefonico del medico curante o del suo sostituto.

Se l'anziano manifesta un problema di salute durante le ore notturne o nei giorni festivi, occorre chiamare il medico del Servizio di guardia medica (Servizio di continuità assistenziale) del territorio di residenza).

Il **Servizio di Guardia Medica** è attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20.00 fino alle ore 8.00 del mattino successivo.

Il sabato e la domenica il servizio è sempre attivo, fino alle ore 8.00 del lunedì mattina. Inoltre, in tutte le festività diverse dalla domenica funziona ininterrottamente a partire dalle ore 10.00 del giorno prefestivo, fino alle ore 8.00 del primo giorno non festivo.

E' consigliabile scrivere e tenere ben in evidenza il numero di telefono del Servizio di Guardia medica.

Se la persona anziana lamenta un malore improvviso o in presenza di qualsiasi altra situazione che può far temere un serio pericolo per la sua vita, occorre attivare immediatamente il **servizio di emergenza sanitaria**, chiamando il **118 da qualsiasi telefono, anche cellulare, senza fare il prefisso.**

ONDATE DI CALORE 2009



CONSIGLI PER VIVERE BENE IL CALDO E TRASCORRERE UN'ESTATE SERENA





MISURE PREVENTIVE DA OSSERVARE

In maniera preventiva possono essere fornite alcune indicazioni di natura **nutrizionale, microclimatica e comportamentale**.

1. Misure Nutrizionali

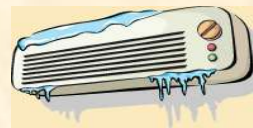
Dal punto di vista nutrizionale:



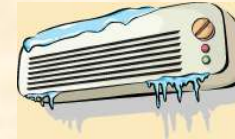
- Sarà utile evitare cibi particolarmente elaborati e ricchi di grassi e condimenti. Al contrario saranno da preferire cibi ad alto contenuto idrico e ricchi di fibre;
- Frazionare la somministrazione favorendo l'introduzione di merende e spuntini leggeri possibilmente a base di cibi liquidi (yogurt o frullati alla frutta);
- Se non ci sono controindicazioni dettate dal medico, l'apporto di liquidi e in maniera più moderata di sale deve essere aumentato anche in considerazione delle perdite di liquidi e sali con la sudorazione;
- Prevedere l'introito di almeno 2 litri di acqua al dì frazionati in 100 – 200 ml almeno ogni 2 h. E' importante, comunque, cercare di distribuire la somministrazione di liquidi durante tutto l'arco della giornata anche subito prima del riposo serale.

2. Misure Microclimatiche

Dal punto di vista microclimatico:



- Sarà utile provvedere ad una adeguata climatizzazione degli ambienti, evitando di creare eccessivi sbalzi termici tra gli ambienti climatizzati e l'esterno (basta mantenere una differenza non superiore 7° C); ricordarti di coprirti quando passi da un ambiente molo caldo a uno con aria condizionata.



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

- L'uso di ventilatori è consigliabile solo se il getto d'aria non è diretto sulla persona e si pratica una adeguata idratazione in quanto, un uso non adeguato aumenta la dispersione dei liquidi della traspirazione aumentando lo stato di disidratazione. Il suo utilizzo, comunque, risulta di scarsa efficacia in condizioni di caldo estremo.



Si sconsiglia l'uso del ventilatore quando la temperatura interna supera i 32°C. perché, in questo caso, oltre ad aumentare il rischio di disidratazione non è un rimedio efficace per combattere gli effetti del caldo.



3. Misure Comportamentali

Dal punto di vista degli atteggiamenti comportamentali:

- evitare il vestirsi a “strati”, specie da parte di anziani con problemi cognitivi, di demenza, in quanto incrementa la sudorazione e compromette la dispersione del calore;
- preferire abiti leggeri di cotone e non stretti;
- proteggere il capo con cappelli a falda larga che lascino comunque libera la traspirazione. Evitare l'esposizione diretta al sole specie nelle ore più calde.