



AUSL 6 Palermo



ma che caldo fa...

ecco cosa fare



Ecco una serie di consigli pratici per prevenire e affrontare i pericoli del caldo estivo.

Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili che, per la loro condizione fisica, sono più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.

Schema dei Sistemi di allarme per gli effetti delle ondate di calore, diramato dal Dipartimento Protezione Civile.

LIVELLO 0

Condizioni meteorologiche che non rappresentano un rischio per la salute della

LIVELLO 1

Condizioni meteorologiche che non rappresentano un rischio per la salute della popolazione ma possono precedere il verificarsi di condizioni di livello 2.

LIVELLO 2

Temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione a rischio.

LIVELLO 3

Ondata di calore (condizioni meteorologiche a rischio che persistono per tre o più giorni consecutivi). E' necessario adottare interventi di prevenzione mirati alla popolazione a rischio.

Per Saperne di più

Protezione Civile Nazionale

Il bollettino quotidiano delle Città coinvolte nel Sistema Nazionale di Allarme per la previsione dell'impatto delle ondate di calore", è consultabile sul sito: www.protezionecivile.it

Dipartimento Regionale della Protezione Civile

Per scaricare l'opuscolo informativo sulle ondate di calore sul sito: www.protezionecivilesicilia.it

Ministero della Salute

E' possibile consultare un approfondito "Speciale", Www.ministerosalute.it/speciali/prspeciali.ist

Azienda A.U.S.L. 6 Palermo

www.ausl6palermo.org

Comune di Palermo

www.comune.palermo.it/Comune/Avvisi/ufficio_stamp.htm

Presentazione

L' estate si prevede calda, così come quella degli ultimi anni, con temperature elevate e alti tassi di umidità. Tale condizione climatica costituisce uno stress psicofisico notevole per la popolazione ed in particolare per gli **ANZIANI**.

L' Azienda Sanitaria Locale n. 6 di Palermo per ridurre il disagio ed il rischio di situazioni di emergenza per la popolazione anziana ha predisposto un piano specifico di intervento in collaborazione con il Comune, la Provincia, la Protezione Civile e le Associazioni di volontariato presenti sul territorio.

In particolare all'A.S.L. compete la promozione di iniziative di prevenzione, quali l'informazione chiara e mirata alla **popolazione anziana** interessata.

Una corretta informazione, infatti, aiuta a conoscere **i rischi del grande caldo** e a riconoscere precocemente i disturbi che vanno sottoposti all'attenzione dei sanitari. Questo opuscolo curato con la collaborazione del personale sanitario si pone l'obiettivo di fornire dei consigli utili agli anziani, alle loro famiglie e a tutti coloro che li assistono a domicilio, nelle strutture residenziali e diurne, al fine di adottare comportamenti appropriati che possano ridurre i disagi psicofisici ed i loro problemi di salute e facilitarne la gestione.

Il Direttore Generale
Dr. Salvatore Iacolino

Disturbi provocati dal caldo

Il Colpo di calore è un disturbo causato da esposizione ad alte temperature, accompagnate da un elevato tasso di umidità e dall' assenza di ventilazione. Si può manifestare anche all'ombra o in ambienti chiusi.

I sintomi prevalenti sono irrequietezza, mal di testa, ronzii alle orecchie, aumento della temperatura corporea, la pelle diventa calda al tatto, il viso appare congestionato, il respiro è accelerato, la frequenza cardiaca aumenta, non c'è sudorazione.

I valori della pressione arteriosa tendono ad abbassarsi.

Consigli:

- portare la persona in un luogo fresco e ventilato o in ambiente rinfrescato
- sollevare le gambe rispetto al corpo, se la persona è pallida; in posizione semisdraiata, se è rossa in viso
- liberare dagli indumenti aderenti o stretti
- fare degli impacchi con acqua fredda, mantenere la temperatura corporea sotto controllo: sotto i 38° gradi sospendere gli impacchi freddi.
- dare da bere acqua fresca
- **chiedere assistenza medica.**

NON BERE BIBITE GHIACCiate
NON BERE ALCOLICI.

CENTRO ASCOLTO ANZIANI DISTRETTUALE

CALL CENTER—800 678500 nei giorni di

lunedì-mercoledì-venerdì ore 9,00-12,00

SPORTELLO INFORMATIVO - Distretto

Sanitario 11 Tel. 091/7033492 nei giorni

di lunedì-mercoledì-venerdì ore 9,30-12,00 ed il

martedì ore 15,30-17,00

SERVIZIO SOCIALE

SERVIZIO SOCIALE AZIENDA AUSL 6

Tel. 091/7033179

COMUNE DI PALERMO

SERVIZIO DI PROTEZIONE CIVILE

UNITA' DI CRISI

091/512203-091/513254-091/513636

CENTRALE OPERATIVA POLIZIA MUNICIPALE

091/6954200

Altri Servizi

Servizio Assistenza Domiciliare (SAD)

Settore Servizi socio-assistenziali 091/7405436-37

Ufficio H - Settore Servizi socio-assistenziali—

09177405458

U.O. Salute Mentale — Settore Servizi socio-assistenziali

091\6171578

U.R.P. COMUNE DI PALERMO 091/7407793-88-89

U.O. ANZIANI FRAGILI 091\7405436-37

DIPARTIMENTO REGIONALE PROTEZIONE CIVILE

Sala Operativa S.O.R.I.S. 800 458787

Servizi A.U.S.L. 6 - Palermo

INTERVENTI DOMICILIARI

- **Assistenza Domiciliare Integrata (ADI)** -AUSL 6— Servizio Anziani per assistenza medica-infermieristica - fisioterapia Tel.091/7033242-02
- **Assistenza Domiciliare Programmata (ADP)** per ultrasessantacinquenni non autosufficienti—Rivolgersi al proprio medico di famiglia
- **Centri di riabilitazione** convenzionati con il SSN per informazioni: URP AUSL 6 Tel. 091/7032068
- **Dipartimento di riabilitazione**—AUSL6—Tel . 091- /7033159-73 per interventi riabilitativi nei Centri convenzionati con la legge 104\92

SALUTE MENTALE

- **DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE-**
AUSL 6—Coll center 091\7033068

DEMENZA - M. ALZHEIMER

Valutazione, Diagnosi e Cura Ambulatoriale

- **Centro Regionale**—AUSL 6—TEL.091\7033327
- **Sostegno Psicologico** c/o Servizio di Psicologia :
Ambulatorio di psicogeriatría -091/7032254
Distretto 13 AUSL 6 Tel.091\7036660
- **Centro Educativo Alzheimer** tel. 091/7033375
- **Associazione Alzheimer Palermo** tel. 091/6815202

SERVIZI INFORMATIVI

- **U.R.P. AUSL 6 (Sede centrale)**
Via G. Cusmano,24 tel. 091/7032068

Il Colpo di sole compare dopo una lunga esposizione ai raggi solari e determina un malessere generale e improvviso, subito dopo compaiono mal di testa, vertigini, spossatezza, nausea e vomito, aumento della temperatura corporea, la pelle è secca e molto arrossata.

Si può verificare perdita di coscienza.

Consigli:

- **chiedere assistenza medica.**

Nell'attesa:

- distendere la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo
- distendere la persona su un fianco, se tende a perdere coscienza
- fare impacchi di acqua fredda
- dare da bere acqua fresca
- non somministrare alcun farmaco

Cosa non fare

- **Non provocare raffreddamenti troppo rapidi**
- **Non bere alcolici o bevande che contengano caffeina**
- **Non somministrare alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza**

La Disidratazione si manifesta in corso di sudorazione profusa con conseguente perdita di liquidi e di molti sali essenziali per l'organismo quali: sodio, cloro, potassio e magnesio. Se la quantità di acqua, bevuta durante la giornata, non è sufficiente si ha una concentrazione di sali nel sangue dannosa per l'organismo.

Gli anziani spesso non avvertono lo stimolo della sete e pertanto devono bere spesso e a piccoli sorsi evitando le bevande gelate, soprattutto se si è accaldati.

Consigli:

- bere almeno 1,5 litri di bevande non alcoliche
- assumere circa 1 litro di liquidi attraverso alimenti ricchi di acqua
- bere anche durante i pasti, in quanto una quantità moderata di acqua stimola la secrezione gastrica e non interferisce con i tempi di digestione
- Bere acqua anche tra un pasto e l'altro. Agevola infatti alcune importanti funzioni dell'organismo, come lo smaltimento del sodio ingerito con l'assunzione di cibi salati e la funzionalità intestinale e renale.

Attenzione: chi è abituato a consumare grandi quantità di cibi ricchi d'acqua, come frutta e verdura, avvertirà meno il bisogno di bere, ma **dovrà bere**, lo stesso, la quantità di acqua consigliata



10 REGOLE DA SEGUIRE

- 1) Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (**dalle 11.00 alle 17.00**)
- 2) Apri le finestre in casa al mattino e abbassa le serrande o socchiudi le persiane
- 3) Tieni ventilato l'ambiente in cui stai
- 4) Copriti se passi da un ambiente caldo ad uno refrigerato
- 5) Proteggiti con un cappellino e occhiali scuri, quando esci; in auto accendi il climatizzatore se possibile
- 6) Indossa indumenti chiari, non aderenti e di fibra naturale
- 7) Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa, provocato da un colpo di calore o di sole
- 8) Consulta il medico se soffri di pressione alta e **non interrompere o cambiare la terapia** di tua iniziativa
- 9) Non prendere alcun integratore salino o alcun farmaco senza **consultare il tuo medico curante**
- 10) Ricordati di bere spesso acqua.

Tieni a portata di mano i numeri telefonici utili, in caso di bisogno o di necessità.

Il Caldo può causare tristezza e melanconia?

L'estate è sicuramente un periodo critico per gli anziani. Isolamento, solitudine e gran caldo rappresentano, infatti, uno stress rilevante per lo stato psicologico della **persona anziana**.

Il caldo intenso, favorendo il senso di affaticamento, di spossatezza, di astenia, acuisce i sintomi delle malattie già presenti.

La città vuota, i servizi ridotti, i negozi chiusi provocano un senso di precarietà, di allarme e di solitudine determinando spesso uno stato di ansia e di depressione che contribuisce fortemente ad uno stato di malessere generalizzato.

Inoltre l'effetto dirompente che le alte temperature, soprattutto notturne, hanno sul sonno provocano un circolo vizioso: *la sindrome ansioso - depressiva provoca insonnia; quest'ultima viene rinforzata dal caldo e a sua volta esaspera l'ansia.*

I nervi affiorano, il risultato è irritabilità, stanchezza, instabilità del comportamento, amplificazione dell'ansia, che possono innescare un senso di intolleranza verso persone o situazioni.

Consigli:

Se il termometro sale meglio conservare calma e ... "sangue freddo"

Come Mangiare

Piccole regole:

- Consumare almeno tre pasti nella giornata, non saltare mai la prima colazione
- Adottare una dieta ricca di calcio (latte preferibilmente scremato e piccole porzioni di formaggio)
- Limitare l'assunzione di zucchero, di bevande zuccherine e di dolci
- Mangiare tutti i giorni cereali (pane, pasta, riso...), in porzioni moderate, due porzioni di verdura e due frutti di stagione
- Inserire nella dieta almeno due volte a settimana il pesce e i legumi
- Mangiare carne e uova di tanto in tanto, cucinate in modo semplice
- Evitare, se possibile, di cenare solo con una tazza di latte o con una minestrina, perché non assicurano un adeguato apporto di energia e nutrienti
- Cucinare senza eccedere nell'uso di condimenti e utilizzare prevalentemente come condimento olio di oliva
- Limitare l'uso di bevande alcoliche
- Consumare spremute di frutta, frullati ed ogni tanto anche granite e gelati di frutta.
- Non fare uso di vitamine e di sali minerali senza la prescrizione medica e nelle dosi consigliate.

Muoversi un po'... fa bene un po'... a tutti

Una moderata attività fisica tiene in forma il corpo ed in particolare i muscoli, le articolazioni, le ossa l'apparato respiratorio e cardio vascolare.

Inoltre fa bene anche alla mente in quanto oltre a rassicurare sulla propria capacità di autonomia e di potere stare con gli altri, distoglie un poco dalle preoccupazioni.

Nei periodi più caldi gli **anziani** possono mantenere le loro abitudini adottando soltanto alcune precauzioni.

Consigli:

- limitare l'intensità e la durata dell'attività fisica
- scegliere le ore più fresche della giornata
- scegliere i posti più ombreggiati
- indossare indumenti leggeri e di fibra naturale
- coprire il capo e proteggere gli occhi con occhiali da sole
- evitare l'attività fisica a breve distanza dai pasti
- evitare di sollevare pesi, spostare, spingere o trasportare oggetti pesanti.



Il caldo può...

Intensificare i sintomi di alcune malattie già presenti, quali:

- ipertensione-ipotensione arteriosa
- scompenso cardiaco
- malattie respiratorie
- insufficienza venosa
- stanchezza cronica
- insonnia ...

Determinare:

- edemi da calore
- crampi muscolari
- spossatezza
- collasso

