



Aiuto!! Arriva l'Estate...



REGIONE
MARCHE

Progetto Helios

DIPARTIMENTO SERVIZI ALLA PERSONA E ALLA COMUNITA'
AZIENDA SANITARIA UNICA REGIONALE

“Una società per tutte le età è una società che, lungi dal mettere in caricatura gli anziani..., li considera al contrario agenti e beneficiari dello sviluppo. Una società multigenerazionale si impegna a creare condizioni di vita atte a favorire la realizzazione del grande potenziale della terza età.”

Kofi Annan, giornata mondiale degli anziani 1998

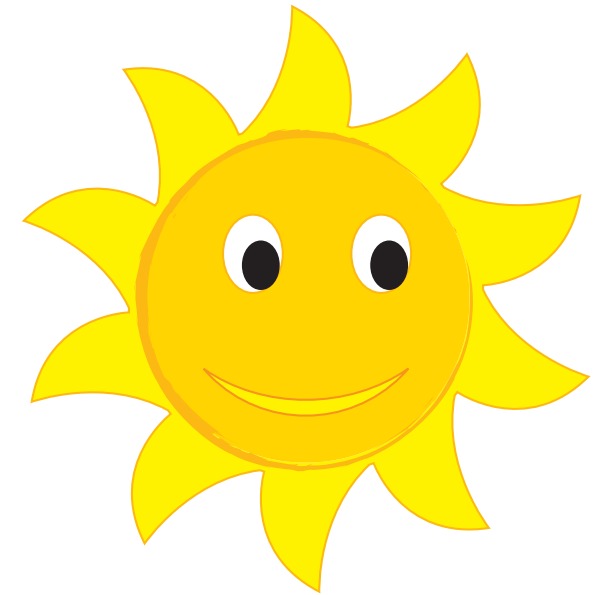
La Regione Marche, richiamando il principio del rispetto della dignità e dei diritti fondamentali della persona anziana, nella convinzione che sia una risorsa capace di dare un contributo in termini di esperienza e di partecipazione alla società, ha messo a punto per l'estate 2004 un piano di interventi di protezione e tutela che coinvolge gli individui, le famiglie, le istituzioni in forte integrazione con il terzo settore, secondo le competenze e i doveri di ciascuno, in conformità con il principio della sussidiarietà. Così si potranno intraprendere, in modo organico, iniziative volte ad incidere sugli assetti sociali economici ed educativi per rendere accessibili a tutti i cittadini, senza discriminazioni, le risorse necessarie per soddisfare bisogni antichi e nuovi, per assicurare l'effettiva tutela dei diritti, per restituire ragioni di fiducia, di speranza, di partecipazione attiva e di appartenenza.

L'Assessore alle Politiche Sociali
Marcello Secchiaroli

L'Assessore alla Sanità
Augusto Melappioni

Aiuto!! Arriva l'estate...

Il clima sta cambiando ed anche nella nostra regione le estati, una volta gradevolmente fresche, stanno diventando... tropicali, con temperature elevate e tassi di umidità prima sconosciuti.

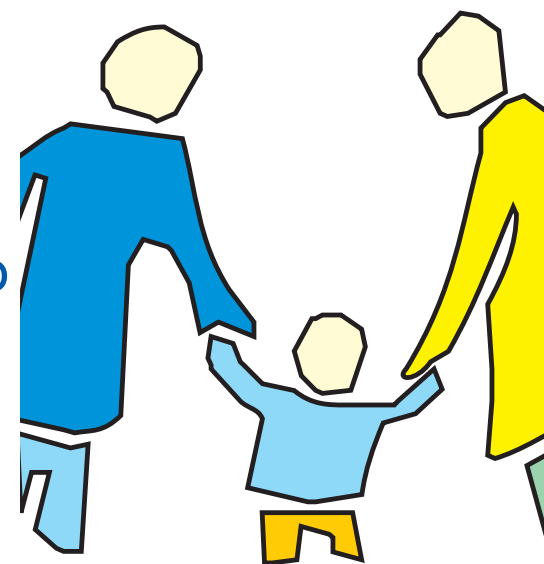


SI RINGRAZIA PER LA COLLABORAZIONE: ALESSANDRO MANES

Il grande caldo provoca disagio e fastidi a tutti, ma a soffrirne di più sono gli anziani che vedono aumentare i disturbi e le patologie croniche di cui possono soffrire, anche perché il sistema di termoregolazione perde efficienza col passare degli anni.

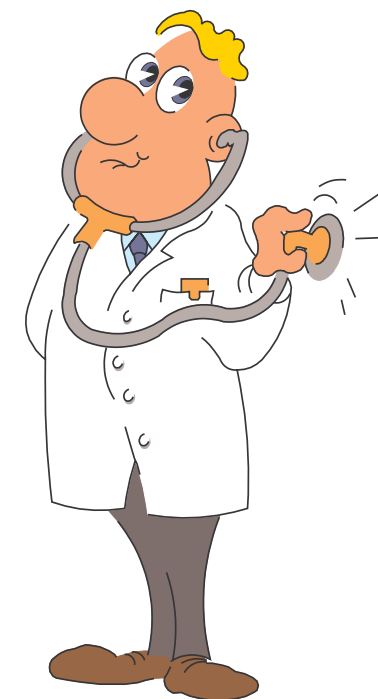
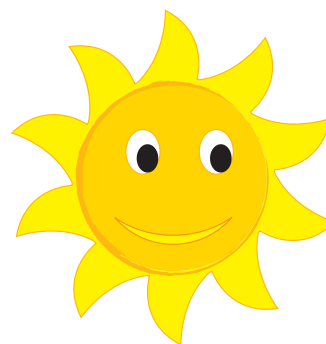
ESTATE 2004:

Ci auguriamo che la lettura di questo opuscolo sia stata scorrevole e divertente; mettendo in pratica queste regolette l'estate tornerà ad essere, anche per le nostre care persone anziane, quello che è sempre stata:
la BELLA STAGIONE!



ESTATE 2003:

Un'indagine epidemiologica disposta dal Ministro della Salute ha evidenziato un incremento della mortalità nei mesi estivi soprattutto dalla metà di Luglio alla metà di Agosto nella fascia di età dai 75 anni in su.



Salvaguardare la propria salute e difendersi dal caldo si può. Basta seguire alcuni semplici consigli che sono stati elaborati dai medici più vicini agli anziani: i geriatri.



L'alimentazione

Un'alimentazione corretta è la chiave per un buono stato di salute, anche e soprattutto in estate.

Il rischio maggiore per l'anziano, che spesso non avverte lo stimolo della sete, è la disidratazione: d'estate il corpo, sudando, perde liquidi e minerali.

Da tener presente anche una serie di disturbi minori quali, ad esempio, senso di pesantezza e gonfiore alle gambe.



Il collasso da calore è l'evenienza più comune: si può verificare anche in ambienti chiusi, quando la temperatura esterna è elevata e il tasso di umidità è maggiore del 60-70%.

In questi casi valgono le regole già citate: sedersi o distendersi in un luogo fresco, possibilmente con le gambe sollevate rispetto alla testa e abbassare la temperatura corporea bagnandosi con acqua fresca.

Il medico va sempre consultato.

I medici consigliano di bere due litri d'acqua al giorno: un buon metodo è quello di mettere due bottiglie d'acqua (anche di rubinetto) nel frigorifero e berne ogni tanto un bicchiere, fino a consumarla tutta.

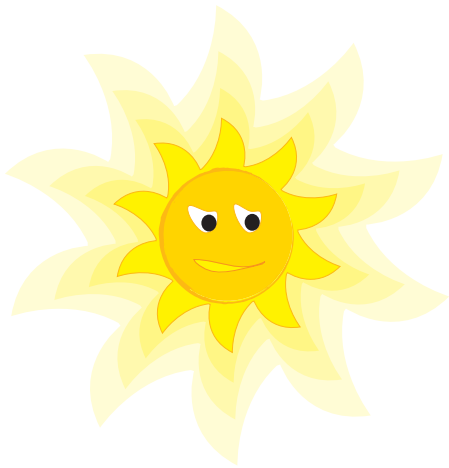


Bevete con moderazione bevande gassate e succhi di frutta che contengono molti zuccheri, oltre ad essere meno dissetanti.



Bisogna sempre chiamare al più presto il medico; nel frattempo, è necessario distendere il malato in un luogo fresco e ventilato, abbassare la temperatura corporea ponendo una borsa di ghiaccio sulla testa o avvolgendolo con un lenzuolo bagnato. E' utilissimo reidratare la persona con acqua e zucchero o sale. Mai somministrare bevande alcoliche che peggiorerebbero lo stato di shock.





Colpi di sole e collassi da calore

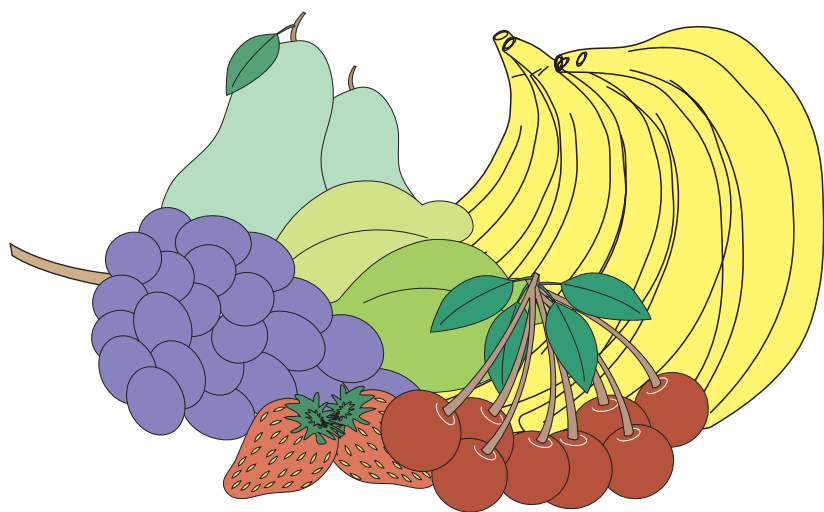
Il colpo di sole si manifesta in seguito a una prolungata esposizione al sole; i sintomi sono un improvviso malessere generale, mal di testa, nausea e sensazione di vertigine. La temperatura corporea si alza fino a 40-41°, la pressione arteriosa si abbassa velocemente e la sudorazione cessa.

Evitate le bevande alcoliche, che aumentano la sensazione di calore e la sudorazione; limitate i caffè.

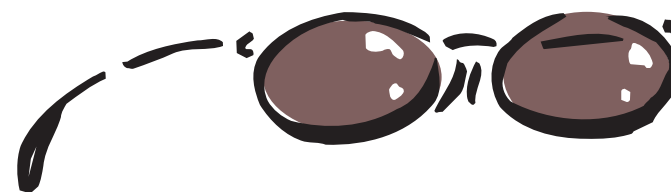
In ogni caso, le bevande non devono essere ghiacciate per non correre il rischio di una congestione.



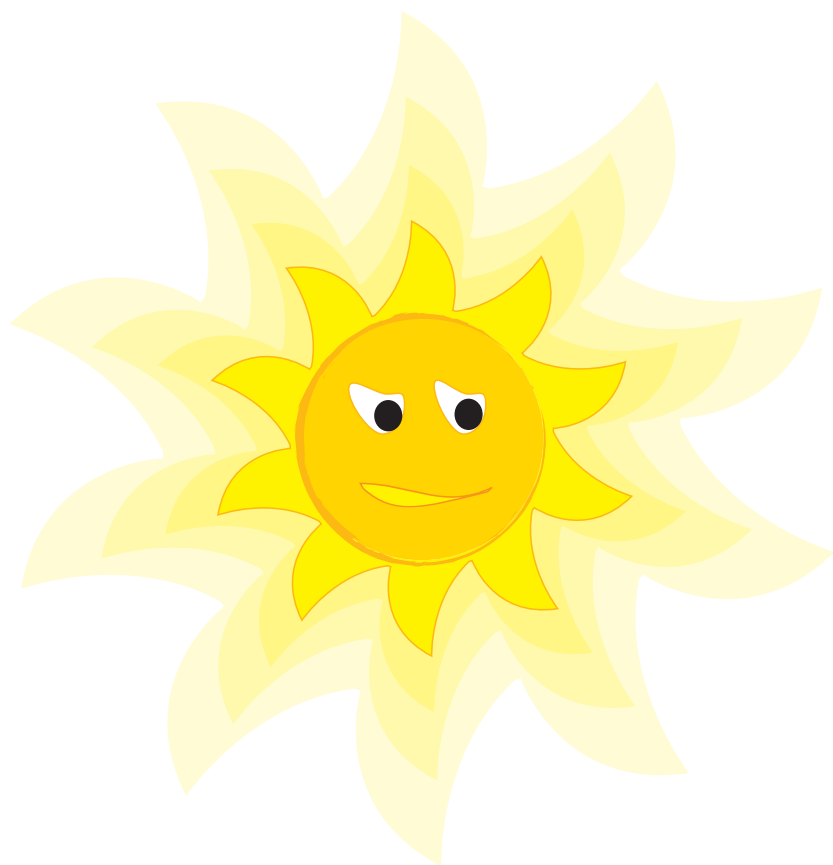
L'idratazione è garantita anche da frutta e verdura che, oltre all'apporto di acqua e minerali, contengono fibre che favoriscono un buon transito intestinale.



Quando si esce è consigliabile coprirsi il capo e inforcare occhiali da sole: non sono solo accessori di moda!



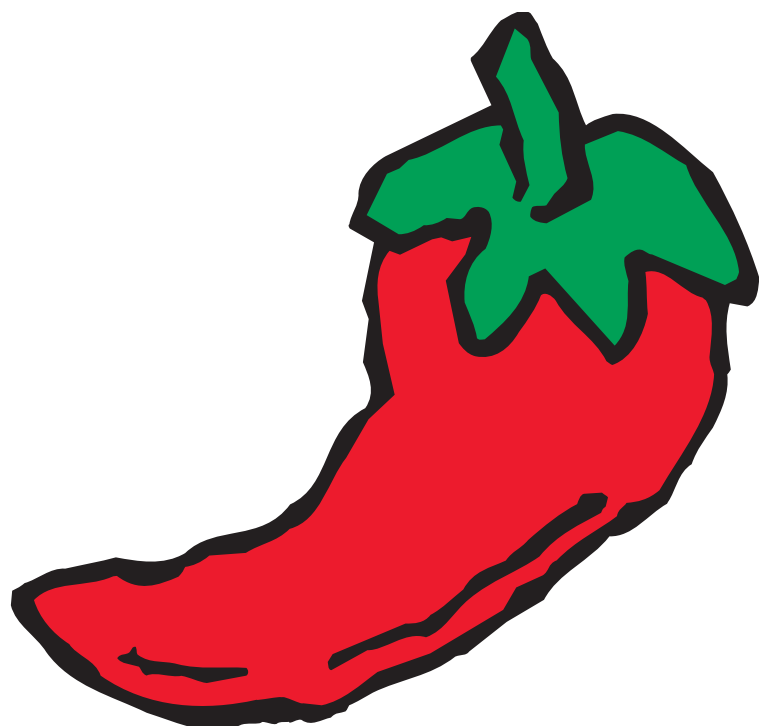
Ricordatevi che le scottature si prendono anche in città: proteggete la pelle.



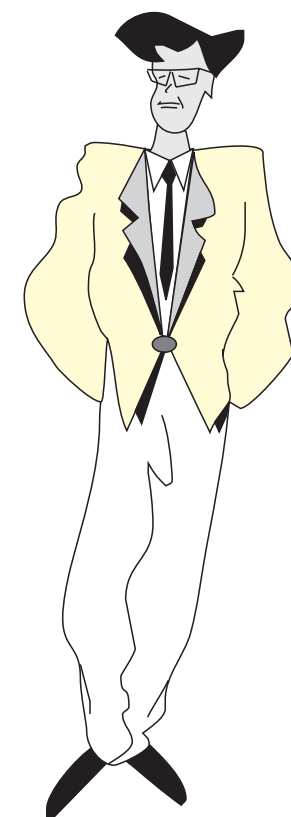
Concedetevi un bel piatto di spaghetti, magari con pomodoro e basilico; privilegiate il pesce e la carne magra; preferite il formaggio fresco a quello stagionato.



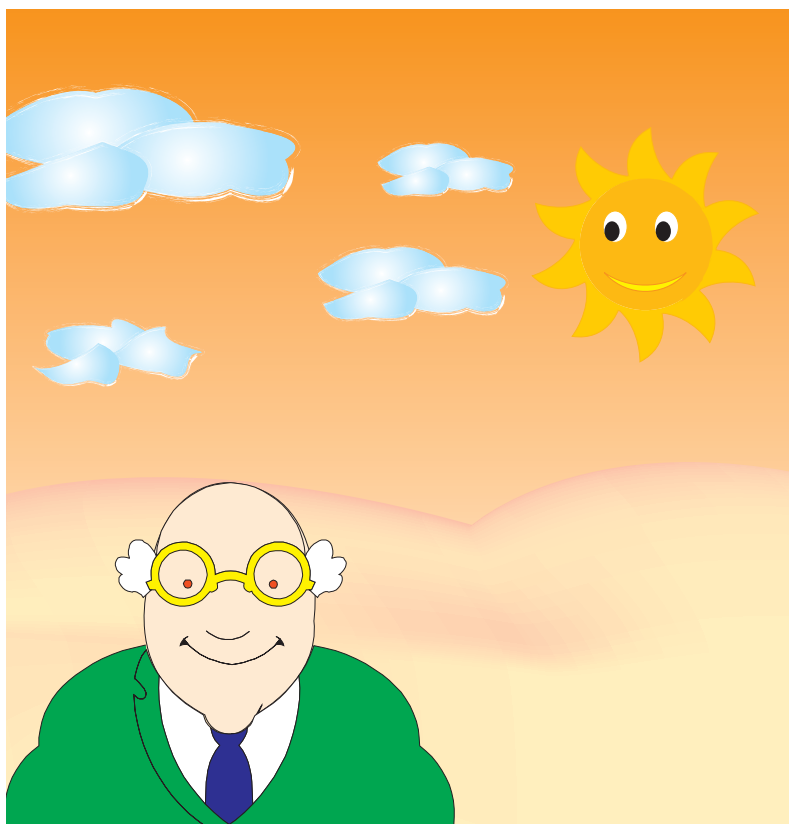
Evitate i condimenti troppo elaborati, i cibi ricchi di grassi e quelli piccanti.



E' meglio indossare indumenti chiari, non aderenti, in fibra naturale (lino e cotone), perché i tessuti sintetici scaldano e non permettono al corpo di respirare.



Uscite, se possibile, solo al mattino presto o dopo il tramonto se l'aria si è rinfrescata abbastanza. Riposarsi nelle ore più calde è ... obbligatorio!

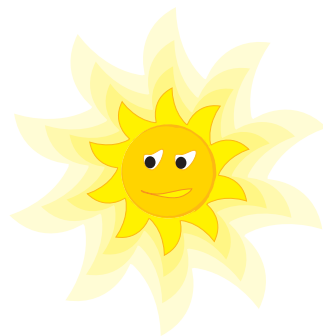
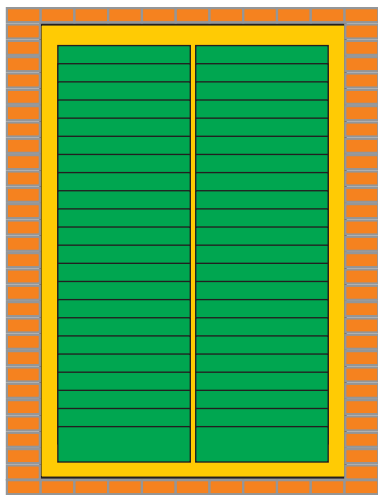


Potete rinfrescarvi anche con un gelato, scegliendo i gusti alla frutta che sono più dissetanti e meno grassi delle creme.

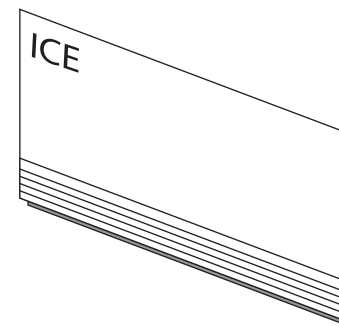


Stile di vita

Con alcuni accorgimenti anche la vostra casa sarà più fresca: arieggiate le stanze il più possibile al mattino e dopo, chiudete vetri ed imposte.



Rinfrescate la casa con un ventilatore o un condizionatore; non create uno



sbalzo di temperatura troppo elevato (al massimo cinque o sei gradi rispetto alla temperatura esterna).

In ogni caso passando da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata, copritevi: il rischio è una bronchite!

Può essere utile anche un deumidificatore.

OPUSCOLO REALIZZATO DA:

ASSESSORATO ALLA SANITA'

ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI

DSPC

**DIPARTIMENTO SERVIZI ALLA PERSONA E
ALLA COMUNITA'**

ASUR

AZIENDA SANITARIA UNICA REGIONALE