

**EMERGENZA
ESTATE.**
come nostro
costume,
non vi
lasciamo soli.

GUIDA AUSER

 **auser**
risorsAnziani

PER VIVERE L'ESTATE SERENI, SICURI E INFORMATI

Via Nizza 154, 00198 Roma
tel. 06/8440771 - fax 06/8440777
nazionale@auser.it - www.auser.it



INTRODUZIONE

NESSUN ANZIANO SI SENTA SOLO

Siamo in piena estate, e per gli anziani è iniziato il periodo più difficile dell'anno. L' "altra estate", quella senza spiagge o alberghi in quota, è infatti soprattutto anziana: le statistiche ci dicono che sono circa dieci milioni gli over 65 che rimangono a casa nei mesi estivi e fra questi ci sono tanti non autosufficienti e malati. Inoltre, puntuali come un orologio, si attendono le micidiali ondate di calore africano, che rendono l'aria irrespirabile ed ogni minima azione di vita quotidiana difficile e faticosa. Fare la spesa, andare alla posta, recarsi ai controlli medici, diventano ostacoli insormontabili.

Un insieme di problemi che si sommano alla solitudine.

Questa Guida che presentiamo vuole essere un semplice, utile e pratico strumento "per vivere l'estate sereni, sicuri e informati".

Un libretto di facile consultazione a cui ha collaborato il geriatra Dott. Marco Ferretti dell'Unità di Geriatria Fondazione IRCCS Ospedale Maggiore Policlinico, Mangiagalli e Regina Elena di Milano. La Guida si rivolge agli anziani e a chi sta loro vicino e spiega cosa è un eccesso di calore, quali sintomi procura, come affrontarlo, ma soprattutto come prevenirlo attraverso semplici accorgimenti.

Ma affrontare un' estate sereni significa anche poter contare su una rete di servizi e volontari. Da oltre 10 anni, la rete di solidarietà del Filo d'Argento Auser è impegnata ad aiutare gli anziani, soprattutto coloro che vivono in solitudine, e a dare ai bisogni risposte concrete. Nella seconda parte della Guida i cittadini possono trovare oltre ai numeri utili, come quelli d'emergenza, anche indicazioni per contattare il Numero Verde del Filo d'Argento e la rete di volontariato Auser "aperta per ferie".

Una Guida ricca di consigli pratici da leggere e conservare.

Michele Mangano

Presidente Nazionale Auser

il grande caldo un rischio per l'anziano

La parola al medico

Dott. Marco Ferretti

Unità di Geriatria Fondazione IRCCS

Ospedale Maggiore Policlinico, Mangiagalli e Regina Elena di Milano

1 COSA È L'ECCESSO DI CALORE

Per affrontare il problema del calore ambientale in riferimento alla persona anziana, è opportuno illustrare alcuni elementi salienti di genere sia biologico sia fisico.

La temperatura corporea

La temperatura corporea interna, da non confondere con quella cutanea, è determinata dal calore prodotto dal metabolismo e dall'assorbimento di quello ambientale.

Essa si mantiene normalmente fra i 36 e i 37.5° centigradi. Quando sale al di sopra di questo intervallo ottimale, per cause sia interne sia esterne all'organismo, si rischia seriamente. Oltre i 42°C l'organismo muore entro 45 minuti per distruzione di tutte le strutture cellulari.

La termoregolazione del corpo

La temperatura interna tende a rimanere normale grazie alla termoregolazione, una funzione assai complessa svolta da un nucleo cerebrale posto nell'ipotalamo. Si tratta di bilanciare l'inevitabile accumulo di calore, generato dai processi metabolici, dall'attività muscolare e dall'ambiente, con la dissipazione della quota eccedente il livello di sicurezza mediante opportuni mezzi di dispersione. Il sistema più efficiente è costituito dalla sudorazione, la quale

sfrutta il principio dell'evaporazione:

dobbiamo però ricordare che questa risulta del tutto inefficace quando il tasso di umidità ambientale, cioè il rapporto fra temperatura dell'aria e quantità di vapore acqueo, supera il 75%.

Condizionatori d'aria, ventilatori e acqua fresca per disperdere il calore

Gli impianti di condizionamento migliori riescono a rinfrescare perché agevolano la sudorazione con la deumidificazione dell'aria piuttosto che favorire l'irradiazione del calore mediante la diminuzione della temperatura-ambiente.

Altri sistemi di dissipazione del calore sono la "convezione", sfruttata con l'esposizione a correnti d'aria convogliate da ventilatori o pale o ventagli, e la "conduzione", cioè il contatto diretto con superfici meno calde, come ad esempio l'acqua fresca. È chiaro che anche questi sistemi si rivelano inefficienti se il gradiente termico è sfavorevole, cioè se le temperature ambientali sono superiori a quella della pelle.

Cosa succede nell'organismo quando si fronteggia il caldo?

D'estate può succedere che la temperatura ambientale si mantenga a lungo su livelli elevati: è l' "onda di calore", un periodo di almeno tre giorni con temperatura sempre superiore ai 32° C, anche di notte. Senza arrivare a questi estremi, tuttavia, l'esposizione al gran caldo induce lo spostamento del sangue surriscaldato, dalla circolazione profonda negli organi interni a quella periferica dilatata della cute, nel tentativo di dissipare il calore. Il lavoro del cuore aumenta, per accelerare la circolazione attraverso distretti vascolari superficiali rinfrescanti.

In molti casi tutto questo è sufficiente per superare senza danni i periodi caldi. Ma l'incapacità di incrementare questi adattamenti, soprattutto per carenza di acqua e sali, o per malattia cardiovascolare, o per farmaci che interferiscono con la funzione cardiocircolatoria (diuretici, betabloccanti, antiipertensivi), o per sedazione (tranquillanti, antipsicotici), riduce la tolleranza al calore. Può allora succedere che lo sforzo della risposta difensiva all'eccesso di calore corporeo comprometta drammaticamente la situazione.

2 DALLO STRESS DA CALORE AL MICIDIALE COLPO DI CALORE

“Stress da calore”

Durante l'esposizione ad un ambiente troppo caldo, specialmente mentre si esegue un lavoro fisico, dapprima si percepisce un malessere cui conseguono normali adattamenti fisiologici. Si tratta dello stress da calore, che tutti noi abbiamo provato e che abbiamo risolto con provvedimenti di semplice buon senso: spostarsi al fresco, riposarsi e bere qualcosa. Ma col crescere della temperatura lo stato di disidratazione può peggiorare. Ecco allora che si manifestano in progressione sintomi più intensi, da considerarsi alla stregua di una vera malattia acuta: “l'esaurimento da calore”.

“Esaurimento da calore”

Si tratta di un insieme di sintomi quali sete, debolezza, vertigine, ansietà, qualche comportamento inappropriato. La cute è pallida e sudaticcia, la temperatura interna comincia ad aumentare minacciosamente.

“Colpo di calore”

Se non si interviene in tempo e in maniera opportuna, la situazione precipita fino al drammatico “colpo di calore”, caratterizzato da tre segni fondamentali: temperatura interna superiore ai 40°, cute secca e asciutta senza alcuna sudorazione, e soprattutto gravi anomalie a carico del sistema nervoso centrale. Il paziente è preda di uno stato confusionale acuto, dove coesistono l'inconsapevolezza, il disorientamento, l'incapacità di mantenere l'attenzione e di reagire utilmente; per di più, il paziente può soffrire di allucinazioni, deliri e convulsioni; può infine entrare in coma e nella maggior parte dei casi muore. Questa cascata di avvenimenti non è una descrizione accademica di scenari teorici. Ricordiamo che in occasione del grande caldo del 2003, in Italia, ci furono migliaia di decessi in più.

3 CHI È PIÙ A RISCHIO

Fortunatamente, il gran caldo non produce tutti gli effetti che abbiamo descritto in ogni occasione e su tutti, perché nella maggioranza dei casi lo stress da calore è sufficiente per allarmare e attuare contromisure adeguate. Esistono tuttavia alcuni fattori di rischio, sia biologici sia socio-ambientali, capaci di indebolire o vanificare le risposte difensive e che noi dobbiamo conoscere per saper intervenire prontamente, e meglio ancora per prevenire, quando il gran caldo incombe.

Sono particolarmente a rischio:

- *i soggetti molto anziani*
- *gli obesi*
- *chi soffre di una patologia di tipo cardiovascolare, neurologico e psichiatrico, perché le loro risposte adattative al calore risultano compromesse dalla malattia stessa e, talvolta, anche dai farmaci*
- *i non autosufficienti*

Ma corre un pericolo maggiore rispetto agli altri:

la persona anziana che vive sola, in un appartamento piccolo, posto ai piani alti, privo di condizionamento d'aria, con un basso livello socio-economico.



4 COME PREVENIRE I PROBLEMI LEGATI AL GRAN CALDO

La prima cosa che ciascuno di noi può fare è tanto ovvia quanto trascurata: ricordarsi che l'esaurimento da calore esiste, è subdolo nelle sue manifestazioni iniziali e può drammaticamente precipitare in danni irreversibili.

Alcune semplici precauzioni debbono essere adottate metodicamente:

- *Mettersi all'ombra quando si avvertono i primi segni di malore per evitare che la temperatura continui a salire;*
- *Indossare indumenti di cotone o lino, non aderenti, di colore chiaro.*
- *All'aperto portare un cappello a falde larghe;*
- *Bere molto, a piccoli sorsi, specie se l'urina ha un colore giallo intenso (negli anziani manca lo stimolo della sete);*
- *Ridurre l'uso di bevande alcoliche;*
- *Bere molta acqua, o acqua con sale (mezzo cucchiaino in un bicchiere d'acqua, uno ogni quarto d'ora), se la sudorazione è abbondante;*
- *Chiudere le finestre nelle ore più calde, lasciarle aperte di notte;*
- *Non rimanere nella vasca da bagno con acqua calda più di un quarto d'ora;*
- *Fare il bagno in presenza di un'altra persona;*
- *Utilizzare ventilatori per far circolare l'aria;*
- *Rivedere la posologia dei farmaci cardiovascolari e psicoattivi;*
- *Programmare gli esercizi fisici al mattino o al tramonto;*
- *Non rimanere a lungo in un'automobile ferma al sole.*



5 COSA FARE E COSA NON FARE IN PRESENZA DI UNA PERSONA VITTIMA DEL CALDO

Per quanto riguarda il raffreddamento corporeo di una persona vittima del caldo, bisogna ricordare che la dissipazione efficace del calore dipende anche dalla rapidità del suo trasferimento dalla profondità del corpo alla superficie e poi all'ambiente esterno.

È controproducente:

ghiacciare l'epidermide, perché si inducono una vasocostrizione cutanea, che ostacola il flusso di sangue alla pelle, e brividi che producono ulteriore calore.

È preferibile:

spruzzare acqua tiepida massaggiare vigorosamente deumidificare l'ambiente, accelerare la velocità dell'aria vicino alla pelle.

In ogni caso:

è bene consultare il medico; in presenza di colpo di calore con sintomi più seri, immediato ricovero in Pronto Soccorso.





*una corretta
alimentazione
contro gli agguati
del solleone*

10 CONSIGLI UTILI

I consigli per tenere corrette abitudini alimentari sono validi sempre e per tutti, ma in particolare con il caldo e per le persone anziane o affette da particolari patologie, come diabete o ipertensione, sono sicuramente un valido strumento per contrastare gli effetti del gran caldo.

- Bere anche se non se ne sente la necessità e fare spuntini freschi e leggeri aiuta a evitare gli agguati del solleone e in particolare la disidratazione e i suoi effetti deleteri;
- Bere frequentemente. L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica in almeno 10 bicchieri la dose ideale giornaliera;
- Sì a frullati, centrifugati, succhi di frutta e latte, sempre però senza esagerare;
- Consumare molta frutta e verdura, importanti perché contengono anche fino all'80% di liquidi, sono ricchissimi di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre;
- Fare sempre almeno tre pasti al giorno: colazione e cena sono essenziali quanto il pranzo;
- Fare pasti leggeri, non troppo elaborati o piccanti;
- Preferire il pesce alla carne, perché ricco di elementi che proteggono dalle malattie degenerative tipiche dell'anziano;
- Evitare bevande e cibi troppo caldi o troppo freddi;
- Limitare l'assunzione di bevande gassate, alcolici e caffè;
- Sì ai gelati, ma preferibilmente alla frutta;
- Assumere integratori salini solo previo consulto medico.



dal Ministero della Salute un piano operativo nazionale

Il Ministero della Salute ha predisposto un Piano per ridurre le conseguenze negative sulla salute da eventuali ondate di calore, in particolare rivolto alle fasce di popolazione più a rischio (anziani, bambini, persone con patologie croniche). I principali elementi del Piano sono i seguenti: In alcune grandi città è attivo un "Sistema Nazionale di allerta per le ondate di calore" in collaborazione con Protezione Civile, che combina diversi dati meteo con l'analisi delle serie storiche della mortalità ed è in grado di dichiarare quotidianamente per ciascuna delle grandi città, dove è operativo, la previsione alle successive 72 ore del livello di rischio per la salute dovuto al calore. Ogni giorno viene dunque prodotto un bollettino specifico per ciascuna città che viene poi diffuso alle istituzioni responsabili.

Le città dove è operativo il sistema di allarme sono: Bologna, Brescia, Catania, Firenze, Genova, Milano, Perugia, Reggio Calabria, Torino, Venezia e Verona, Ancona, Aosta, Roma e Trieste, Napoli e Palermo.

In molti comuni sono state approntate "anagrafi di fragilità" riservate ai medici di famiglia e agli operatori dei servizi sociali per permettere l'identificazione dei soggetti veramente a rischio. Il Ministero sottolinea che gli anziani fragili e a rischio calore rappresentano circa il 10%-20%, soffrono di patologie croniche e versano in condizioni socio-economiche precarie. Una campagna

informativa con annunci via radio e tv e distribuzione di materiale per i cittadini. Inoltre, è stato anche firmato un protocollo di intesa tra Ministero della Salute, della Solidarietà Sociale, Regioni, Comuni e medici di medicina generale per migliorare l'impegno delle istituzioni nell'identificazione degli anziani a rischio.

Le linee guida concordate con Comuni e Regioni italiane e tutte le informazioni sul Piano Emergenza Caldo 2007 approntato dal Ministero si possono leggere e scaricare dal sito www.ministerosalute.it

I NUMERI UTILI DA TENERE A PORTATA DI MANO

Presso il Ministero della Salute è attivo il servizio Call Center **1500**. Un numero di pubblica utilità per le emergenze sanitarie.

Dal 1° Giugno fino al 31 agosto, risponde tutti i giorni, festivi compresi, dalle ore 8.00 alle ore 20.00 e si può chiamare da rete fissa e dai cellulari, senza alcun prefisso. In occasione del periodo estivo il 1500 ha l'obiettivo di offrire un servizio di prossimità ai cittadini, in particolare a quelli di età avanzata o con problemi di autosufficienza, fornendo un orientamento ai servizi socio-sanitari presenti sul territorio nazionale e svolgendo al tempo stesso anche attività di consulenza telefonica. In occasione dell'estate 2006 il servizio è stato operativo dal 14 luglio al 31 agosto.

Le telefonate pervenute sono state circa 6.300.

Il **118**, numero unico, gratuito e da digitare senza prefisso su tutto il territorio, è attivo per:

- **Situazioni di possibile pericolo di vita;**
- **Incidenti stradali, domestici, sportivi, ecc.**
- **Ricovero d'urgenza;**
- **Soccorso alpino;**
- **Reperire il Medico della Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica);**
- **Conoscere le farmacie di turno.**

Presso la Centrale Operativa del 118 un medico si occupa di raccogliere, filtrare e valutare le richieste. Se è previsto l'invio di un'ambulanza, nel tempo di attesa l'operatore della centrale provvederà telefonicamente a dare le prime indicazioni di pronto soccorso attuabili dai presenti.



e...state
con noi.
il programma
dell'Auser

Un piano di "Emergenza Estate" è stato messo a punto dall'Auser per rispondere al meglio ai bisogni degli anziani nel periodo più caldo dell'anno e per molti versi il più difficile. È una risposta articolata e diversificata che viene incontro ad esigenze di aiuto concreto, di compagnia e socializzazione, di informazione e prevenzione. Ecco come si articola:

800.995988.
PER NON RESTARE SOLI

Potenziamento del Filo d'Argento - il servizio di telefonia sociale dell'Auser che contrasta solitudine ed emarginazione - per aiutare gli anziani a vivere meglio le lunghe calde giornate di questa estate. Con una semplice telefonata al Numero Verde Nazionale del Filo d'Argento **800-995988**, totalmente gratuito, gli anziani possono trovare una risposta concreta ai loro bisogni. Il servizio è attivo tutti i giorni della settimana - festivi compresi - dalle 8 alle 20, per tutto l'anno. Ricordiamo che in tutta la regione Lombardia il Numero Verde è attivo 24 ore su 24. Si può richiedere la consegna della spesa e dei farmaci a casa, compagnia, "trasporto protetto" verso strutture sanitarie per visite e terapie; ottenere informazioni su iniziative di svago e intrattenimento promosse dall'associazione; informazioni sui servizi socio-sanitari attivi sul territorio. La risposta ai bisogni degli anziani viene garantita dai volontari Auser nei 116 punti d'ascolto Filo d'Argento presenti in tutta Italia e già collegati al Numero Verde.

A questi si aggiungono tutte le altre sedi Auser che svolgono attività di aiuto alla persona e che raccolgono comunque i bisogni e le richieste degli anziani attraverso il proprio numero telefonico.

SEDI AUSER APERTE PER FERIE

Le sedi Auser restano "aperte per ferie", offrendo agli anziani un ricco programma di iniziative di svago e socializzazione per contrastare la solitudine: feste, gite fuori porta, visite guidate, iniziative culturali, intrattenimenti musicali e danzanti, pranzi e cene in compagnia. Molte sedi Auser dispongono di locali climatizzati.

I PONY DELLA SOLIDARIETÀ

Nelle principali città italiane centinaia di giovani Pony della solidarietà muniti di motorini o biciclette aiutano gli anziani nel disbrigo delle pratiche, nella consegna della spesa e dei farmaci e portano un sorriso a casa di chi vive solo.

BASTA UN CLIC. TUTTE LE INFORMAZIONI SU WWW.AUSER.IT

Sul sito dell'Auser (**www.auser.it**), nella sezione predisposta appositamente "Emergenza Estate", sono disponibili tutte le informazioni relative al Programma Auser, in aggiornamento quotidiano. Inoltre, di grande utilità, il servizio "Dalla A alla Z le iniziative dei comuni e del volontariato": un elenco di iniziative proposte dai Comuni e dal volontariato per far fronte ai bisogni delle persone anziane durante il periodo estivo. Nella sezione "Dalla A alla Z" si può consultare l'elenco delle iniziative sia in ordine alfabetico sia per regione, attraverso una mappa interattiva: numeri verdi, servizi, assistenza, iniziative di sostegno domiciliare, attività di svago e intrattenimento e tanto altro ancora.

AIUTARE GLI ALTRI

Se siete a conoscenza che nel vostro palazzo vivono degli anziani soli, chiedete loro se hanno bisogno di aiuto e, in caso di necessità, contattate i servizi comunali o rivolgetevi alla sede Auser più vicina segnalando la situazione. Gli anziani soli non vanno lasciati soli.



800.99.59.88

**È IL NUMERO VERDE TOTALMENTE
GRATUITO, AMICO DEGLI ANZIANI.**

**ATTIVO TUTTI I GIORNI DELL'ANNO, FESTIVI
COMPRESI, DALLE 8 ALLE 20.**

**IL FILO D'ARGENTO È UN SERVIZIO GESTITO
DAI VOLONTARI DELL'AUSER, L'ASSOCIAZIONE
CHE VALORIZZA GLI ANZIANI E PROMUOVE
IL LORO RUOLO ATTIVO NELLA SOCIETÀ.**

**AUSER NAZIONALE
VIA NIZZA 154 - 00198 - ROMA
TEL. 06.8440771 - FAX 06.8440777
www.auser.it**