Che caldo che fa!

consigli per sopportare meglio il caldo estivo



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

consigli

per chi assiste le persone al domicilio

Abitudini

- Invitare l'anziano a mantenere rapporti con altre persone, favorire l'incontro in luoghi possibilmente freschi o condizionati.
- Accompagnare all'esterno la persona assistita nelle ore più fresche della giornata (evitare di uscire dalle ore 11.00 alle 17.00).
- Ricordare che fare bagno o docce con acqua tiepida abbassa la temperatura corporea più rapidamente di altre soluzioni.

Alimentazione

- Proporre di bere con frequenza acqua (almeno 2 litri al giorno) anche in assenza di stimolo della sete.
- Non proporre bevande gassate, zuccherate, troppo fredde e soprattutto bevande alcoliche.
- Preparare pasti leggeri. Invitare a consumare molta frutta e verdura.

Vestiti

- Fare indossare indumenti leggeri e comodi, di colori chiari e fibre naturali (evitare le fibre sintetiche) e fare indossare il cappello se si rimane esposti al sole.

Farmaci

- Controllare che assuma regolarmente le medicine.
- Consultare il medico di famiglia, per eventuali variazioni della terapia

In casa

- Usare tende per non fare entrare il sole.
- Chiudere le imposte nelle ore più calde.
- Limitare l'uso dei fornelli e del forno che tendono a riscaldare l'ambiente domestico.
- Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali (acqua, frutta e verdura, pasta).
- Se si usano ventilatori, per fare circolare l'aria, non indirizzarli direttamente sul corpo della persona assistita.

Attenzione a

se la persona lamenta

- stato confusionale
- vertigine, senso di instabilità
- mal di testa
- difficoltà al respiro
- dolore al petto

Chiamare il medico di famiglia

Le persone più a rischio sono i diabetici, bronchitici cronici, ipertesi, pazienti con problemi psichiatrici, cardiopatici.

Ricordare di fare attenzione alle previsioni delle ondate di calore alla televisione, alla radio e nei giornali.