



# uff . . . che afa . . . che caldo che fa . . .

Consigli per gli anziani, per chi li assiste a domicilio e per chi li frequenta abitualmente.

## In casa

- Socchiudere le imposte nelle ore più calde
- Usare tende per schermare le finestre dal sole
- Limitare l'uso dei fornelli e del forno che riscaldano l'abitazione
- Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali (acqua, frutta e verdura, pasta)
- Se si usano ventilatori, evitare di indirizzarli direttamente sulla persona

## Attenzione!

Se si manifesta:

- stato confusionale
  - vertigine, senso di instabilità
  - mal di testa
  - difficoltà al respiro
  - dolore al petto
- chiamare il medico di famiglia

## Abitudini

- Sensibilizzare gli avventori e gli esercenti dei locali pubblici a verificare lo stato di salute degli anziani che non si presentano nel locale del quale sono abituali frequentatori
- Invitare l'anziano a mantenere rapporti con altre persone, favorire l'incontro in luoghi freschi o condizionati
- Recarsi all'esterno nelle ore più fresche della giornata, evitando di uscire dalle ore 11 alle 17

- Ricordare che fare il bagno o la doccia con acqua tiepida abbassa la temperatura corporea più rapidamente di altre soluzioni

## Alimentazione

- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, assumendone spesso un bicchiere anche in assenza di stimolo della sete
- Evitare le bevande molto zuccherate, troppo fredde e soprattutto le bevande alcoliche
- Preparare pasti leggeri. Consumare molta frutta e verdura

## Vestiti

- Indossare indumenti leggeri e comodi, di colori chiari e fibre naturali (non sintetiche) e indossare il cappello se si rimane esposti al sole

## Farmaci

- Controllare la regolare assunzione delle medicine
- Consultare il medico di famiglia, per eventuali variazioni della terapia

*Sono maggiormente a rischio:*

diabetici, bronchitici cronici, ipertesi, pazienti con problemi di memoria, pazienti con problemi psichiatrici e cardiopatici.