PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 10 - numero 1981 di venerdì 11 luglio 2008

Una guida multilingue per gli assistenti domiciliari per anziani

Disponibile on line l'opuscolo realizzato dal Ministero del Lavoro con alcune raccomandazioni per il personale che assiste gli anziani a casa: sono elencate le azioni di prevenzione dei problemi di salute legati alle ondate di calore.

Pubblicità

Qualche giorno fa PuntoSicuro ha presentato gli opuscoli che il Ministero del Lavoro, Salute e Politiche sociali ha realizzato, in collaborazione con il Ccm (Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie), per affrontare il caldo estivo che ha raggiunto la nostra penisola.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Dopo aver parlato della prevenzione nelle strutture che ospitano anziani non autosufficienti entriamo ora nel dettaglio dell'opuscolo che raccoglie le raccomandazioni per il **personale che assiste gli anziani a casa**.

L'opuscolo ricorda che durante l'estate si possono verificare "ondate di calore" e condizioni di caldo anomalo che possono provocare, specie nelle grandi città, "un aumento dei ricoveri in ospedale e dei decessi nella popolazione anziana".

"Per combattere in modo efficace gli effetti delle ondate di calore"- continua l'opuscolo ? "è importante conoscere i provvedimenti da adottare per proteggere la salute delle persone a rischio, e in particolar modo delle persone anziane".

Per sapere se stiamo assistendo una persona a rischio, l'opuscolo riporta un breve **questionario** con domande relative ad alcuni aspetti della persona assistita (età, malattie, autonomia,...).

Anche una sola risposta positiva ci indica che "dobbiamo stare molto attenti ogni qualvolta si presentano temperature molto elevate anche di notte e intervenire per ridurre il rischio di danno alla salute della persona".

Ricordiamo che "esistono segni o **sintomi** che ci possono mettere in allarme": "crampi, eritemi (piccoli arrossamenti) e papule (piccoli rigonfiamenti solidi della pelle)".
Ma la salute può essere in pericolo quando l'assistito:
- "manifesta confusione mentale, o si verifica l'aggravamento di una confusione mentale già presente;
- ha mal di testa;
- è preda di convulsioni;
- ha un sensibile aumento della temperatura della pelle".

È possibile **prevenire i malesseri** dovuti al caldo e migliorare l'ambiente delle persone a rischio anche con piccoli accorgimenti:
- cercare di mantenere la temperatura entro i 26°C e il tasso di umidità entro l'80% ("se nell'abitazione è presente un climatizzatore si consiglia di regolare la temperatura a valori compresi tra 24 e 26°C");

- "il ventilatore non deve essere acceso quando le temperature sono costantemente superiori a 32°C, poiché può favorire una pericolosa perdita di liquidi attraverso la sudorazione;
- la casa deve essere areata durante le ore notturne, mentre durante il giorno bisogna evitare l'ingresso dei raggi solari chiudendo le imposte esterne e le tende.
- in alcuni casi può essere opportuno cambiare la dislocazione dei mobili della casa per far soggiornare l'assistito nei luoghi più freschi dell'abitazione";
- evitare di far uscire la persona a rischio nelle ore più calde;
- adattare l'alimentazione preferendo frutta e verdura, togliendo cibi grassi e conditi ed evitando bevande alcoliche, bevande ghiacciate, gassate e zuccherate;
- "favorire con regolarità, e più volte al giorno, il movimento e l'attività fisica delle persone incapaci di muoversi autonomamente;
- in persone con disturbi della deglutizione è utile la somministrazione di acqua gelificata";
- chiedere consiglio al medico di famiglia sulle medicine assunte dall'assistito in caso di temperatura elevata e conservarle correttamente.
Nell'opuscolo è contenuta una tabella con indicazioni utili riguardo la combinazione di temperature e livelli di umidità oltre i quali possono verificarsi disagi per la popolazione a rischio.

Durante un'**ondata di calore** è poi necessario:
- "aumentare il controllo della temperatura degli ambienti in cui soggiorna la persona assistita;
- assicurarsi che la persona consumi una quantità di liquidi opportuna (non meno di 2 litri di acqua al giorno a meno di indicazioni diverse del medico di famiglia), e fare in modo che l'assistito beva acqua o spremute di frutta anche nel caso non li richieda esplicitamente;
- sospendere qualsiasi tipo di attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle 11 alle 18);
- fare spugnature o spruzzare con acqua fresca la persona assistita, in modo da mantenere un'adeguata temperatura corporea;
- misurare regolarmente la temperatura corporea dell'assistito, perché se aumenta è necessario interpellare il medico;
- stare attenti alla comparsa di sintomi come confusione mentale e agitazione, che possono indicare sofferenza dovuta alle elevate temperature;
- quando possibile, portare la persona in luoghi climatizzati, per almeno 4 ore al giorno e comunque farla soggiornare nei luoghi meno caldi della casa".

Ricordarsi che in caso di **malore dovuto al caldo** è necessario chiamare subito il servizio di emergenza (118).
Nell'attesa si può:
- misurare la temperatura corporea della persona assistita;
- spostare la persona nella stanza meno calda, spruzzare o fare spugnature con acqua fresca, non fredda, sul corpo;
- "far bere acqua o altri liquidi (come le spremute);
- evitare di somministrare farmaci per ridurre la temperatura, come per esempio aspirina e tachipirina".

Estate sicura 2008 - come vincere il caldo "Raccomandazioni per il personale che assiste gli anziani a casa":
- italiano (formato PDF, 505 kB);
- inglese (formato PDF, 352 kB);
- francese (formato PDF, 379 kB);
- spagnolo (formato PDF, 366 kB);
- rumeno (formato PDF, 385 kB);
- russo (formato PDF, 402 kB);
- polacco (formato PDF, 487 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.