



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR
INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH

Centro di gerontologia

Centro di referenza
Ministero della sanità dell:
RC per la tutela sanitaria
degli anziani

ZAGABRIA, MIROGOJSKA CESTA 16, TEL. 4696-164 ; FAX: 4678-016
e-mail: gerontologija@stampar.hr www.stampar.hr

MISURE DI TUTELA SANITARIA DEGLI ANZIANI IN CASO DI ESPOSIZIONE AD ELEVATE TEMPERATURE DELL'ARIA Sopra i 30°C

Il Centro di gerontologia dell'Istituto per la salute pubblica dr.A.Štampar- Centro ri referenza del Ministero della salute della Croazia, per la tutela sanitaria degli anziani, ha realizzato le Istruzioni e le misure da intraprendere per la tutela della salute degli anziani in caso di esposizione a elevate temperature dell'aria, sopra i 30°C, in particolare per gli anziani affetti da malattie cardiovascolari, cerebrovascolari, respiratorie e altre malattie croniche:

1. Le persone anziane non devono assolutamente esporsi al sole nel periodo del giorno dalle ore 10,00 alle 17,00. Ciò riguarda in particolare i malati di cuore e i malati geriatrici affetti da diabete;
2. Nell'uscire di casa è indispensabile che l'anziano protegga il capo con un cappello, un foulard o un berretto;
3. È indispensabile assumere quotidianamente fino a 2 litri di liquido, sia sotto forma di 8 bicchieri d'acqua non gassata, che sotto forma di zuppe, minestre o tè. Vanno evitati cibi fritti, impanati, dolci, molto salati e speziati. È necessario mangiare molta frutta e verdura di stagione e attenersi alle 8 regole basilari dell'alimentazione degli anziani;
4. Oltre a osservare le istruzioni sulla cura e le raccomandazioni del medico sull'assunzione dei farmaci, è indispensabile controllare più spesso la pressione sanguigna;
5. Mal di testa, nausea, giramenti di testa e disidratazione, sono un campanello d'allarme per l'anziano, in particolare per uno affetto da inabilità funzionale ed è indispensabile che il malato geriatrico contatti immediatamente il suo medico curante o il pronto soccorso più vicino;
6. Nel prendersi cura degli anziani, i membri della famiglia, gli amici, i vicini di casa, i conoscenti, i membri delle associazioni, durante caldi mesi estivi devono contattarli più spesso, e in caso di ridotta abilità funzionale, anche più volte al giorno;
7. L'anziano deve avere sempre con sé i suoi dati basilari: nome e cognome, anno di nascita, indirizzo e numero di telefono della persona da contattare in caso di necessità;
8. Ciò che più conta è mantenere regolarmente l'igiene dell'anziano e dell'ambiente che lo circonda e attenersi scrupolosamente alle istruzioni del medico e all'uso controllato dei farmaci;
9. È indispensabile praticare una costante attività fisica e psichica e in particolare muoversi in continuazione, però esclusivamente nelle ore mattutine e serali, trattenersi il più possibile in natura (parchi, passeggiate lungomare, laghi, fiumi, giardini, vigneti, frutteti e simili ambienti naturali). In caso di difficoltà nei movimenti, allora è necessario arieggiare per diverse ore le stanze nelle quali dimora la persona con inabilità funzionale.

La responsabile:

Prim. dr. sc. Spomenka Tomek-Roksandić

