

Redatto, dall'Ufficio Comunicazione in collaborazione con la Struttura Complessa GERIATRIA

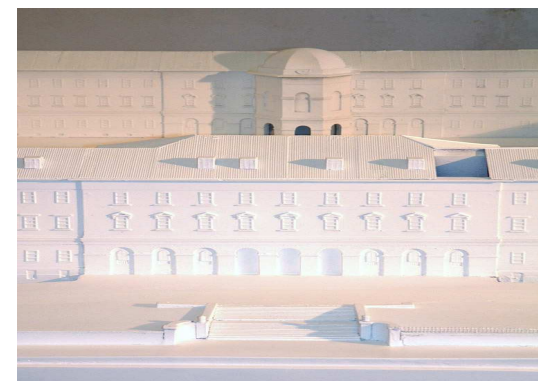
Ufficio Comunicazione:
tel. 040 – 399 6301; 040 – 399 6300;
e-mail: comunicazione@asuits.sanita.fvg.it

Struttura Complessa GERIATRIA
II° piano Ospedale Maggiore lato via Gatteri
Tel. 040 – 399 2031

Piazza Ospitale n,1 cap 34124



Consigli per l'estate agli anziani ed alle loro famiglie.



CONSIGLI PER L'ESTATE AGLI ANZIANI

CONSIGLI PER L'ESTATE AGLI ANZIANI ED ALLE LORO FAMIGLIE

Un reparto di Geriatria è osservatorio privilegiato di alcuni dei problemi nutrizionali della popolazione, i quali possono essere collegati a rilevanti problemi clinici.

E' previsto che le prossime estati vengano sempre più frequentemente caratterizzate da caldo afoso ed umidità elevata: negli anni precedenti un numero rilevante di pazienti anziani, malgrado l'efficace azione preventiva svolta dai Distretti Sanitari territoriali, è stato ricoverato in ospedale con sintomi e segni di una disidratazione intensa, talora così grave da essere il primo motivo del ricovero.

E' quindi opportuno, all'inizio di questa nuova estate, fare alcune **considerazioni sul fabbisogno di liquidi** di soggetti normali e dei pazienti anziani in particolare, e dare qualche consiglio **per evitare la comparsa di disidratazione**.

La normale idratazione deriva da un equilibrio tra i liquidi assunti e quelli persi nell'arco della giornata. Una delle vie principali per assumere liquidi è il cibo. Le raccomandazioni sull'assunzione di acqua sono quindi accompagnate da alcune considerazioni sulle opportune modificazioni della dieta nel periodo di gran caldo.

Normalmente viene introdotto circa 1 litro di acqua con i cibi solidi, un altro litro con le bevande e circa 300 ml di acqua vengono prodotti dal nostro organismo.

Durante l'estate la necessità del corpo di regolare la propria temperatura accentua le perdite sotto forma di sudore, mentre diminuisce la quantità di liquidi eliminata sotto forma di urina.

Se le perdite di acqua aumentano e se gli introiti non aumentano in modo proporzionale, si può instaurare anche in modo rapido uno stato di disidratazione, che si manifesta con:

- sete intensa
- stanchezza e sonnolenza
- un'insolita irritabilità
- confusione mentale
- riduzione dell'elasticità della cute
- secchezza delle mucose
- ipotensione arteriosa
- forte riduzione della quantità di urine
- si può associare febbre

La disidratazione è particolarmente frequente nell'anziano, in quanto il riflesso della sete è ridotto nell'età avanzata ed egli è perciò meno pronto a compensare la carenza idrica aumentando l'introduzione di liquidi.

CONSIGLI:

- Frazionare i **pasti**, alleggerendo quelli principali e favorendo spuntini e merende leggere unite, ad un opportuno aumento del consumo di cibi liquidi (minestre e frullati).
- **ridurre i grassi** e i sughi in eccesso.
- Aumentare moderatamente l'uso di **sale** durante questo periodo.
- Curare attentamente l'assunzione di **liquidi** durante i pasti e negli intervalli tra essi.

Negli anziani può essere consigliata, nelle giornate più calde, l'assunzione di 1,5-2 litri o più di liquidi al giorno.

E' bene che la loro assunzione, soprattutto se le condizioni climatiche sono particolarmente afose,

avvenga gradualmente durante tutta la giornata e prima del riposo notturno.

Se l'anziano non è pienamente autosufficiente, i liquidi e i cibi vanno offerti attivamente, e non lasciati alla sua discrezione

- Assumere **alcool**, ove non controindicato, solo in quantità molto moderata.
- L'**esercizio fisico moderato**, sempre raccomandato se eseguito con prudenza, dovrà essere svolto nelle ore più fresche della giornata.
- Adottare un **abbigliamento** comodo e fresco (lino/cotone e colori chiari) per non aumentare la sudorazione o compromettere la dispersione di calore, contribuendo a causare colpi di calore o ad aggravare la disidratazione.
- Utilizzare moderatamente l'**aria condizionata** può essere utile, ma è necessario fare attenzione a non creare esagerati sbalzi termici tra l'ambiente interno e quello esterno. Controindicato invece è l'uso dei ventilatori, soprattutto se orientati direttamente verso il soggetto.

Ricordiamo infine che **un'eventuale terapia diuretica ed ipotensiva** dovrà essere continuata, ma potrà richiedere un aggiornamento posologico (che dovrà comunque essere deciso e monitorato più strettamente dal medico curante).

Ci auguriamo che queste pagine possano essere utili a tutti, ma soprattutto che tutti possano godere di una bella, ventilata e moderatamente calda estate.