

Comunicato n.15/2018

COMUNICATO STAMPA

Terapie a rischio con anziani che troppo spesso tralasciano di assumere i farmaci. Appello a familiari e caregivers: malattie non vanno in ferie, vigilate per evitare che i senior sospendano i farmaci in autonomia

Caldo, Senior Italia FederAnziani: istituzioni mettano in campo ogni mezzo per aiutare anziani soli d'estate. E per i senior ecco il decalogo salva-vita

Roma, 28 giugno 2018 - "Non aspettiamo i bollettini rossi e le prime vittime. Richiamiamo sin da ora l'attenzione degli anziani sui rischi legati all'ondata di caldo che sta per abbattersi sul nostro paese. E al tempo stesso rivolgiamo un appello accorato alle istituzioni locali perché rafforzino le iniziative e i presidi sul territorio a sostegno degli anziani soli durante la stagione estiva".

Lo dichiara Roberto Messina, Presidente di Senior Italia FederAnziani, a fronte dell'imminente aumento delle temperature che si annuncia per i prossimi giorni.

Già dal fine settimana gli esperti prevedono temperature che superano i 30° fino a toccare picchi di 35°-36°, elevando l'allerta per la salute dei cittadini vulnerabili. "Come ogni anno lanciamo il nostro monito al fine di evitare che il grande caldo determini il drammatico bollettino di vittime fra gli anziani, a cui l'estate ci ha abituato" - dichiara il Presidente di Senior Italia FederAnziani, Roberto Messina - e ci rivolgiamo anche ai familiari e ai caregiver affinché vigilino sui 'loro' anziani aiutandoli a evitare superficialità e disattenzione che possono essere fatali. Per questo, rinnovando l'appello alla massima prudenza, diffondiamo un decalogo anti-caldo con i consigli fondamentali da mettere in pratica per prevenire le peggiori conseguenze".

Ecco il decalogo di Senior Italia FederAnziani per far fronte all'emergenza caldo:

- 1) Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17.
- 2) Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè.
- 3) Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti.
- 4) Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta.

- 5) Tenere il capo riparato dal sole.
- 6) Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria.
- 7) Non esporsi al sole in modo prolungato. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea.
- 8) Non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole.
- 9) Non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo.
- 10) Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali.

A conclusione del decalogo, Senior Italia FederAnziani vuole ricordare anche l'undicesima, fondamentale, esortazione rivolta ai familiari, amici, figli, nipoti e vicini di casa dei nostri insostituibili 'nonni': "Anche se spesso è difficile, cercate di non lasciare soli i nonni", conclude il Presidente Messina, "e laddove non sia possibile stargli accanto fisicamente chiamateli per informarvi sulla loro salute e accertarvi che non si esponano a rischi. Vigilare, soprattutto, sulla loro aderenza alla terapia, dato che le malattie non vanno in vacanza, invece d'estate la propensione ad abbandonare le cure si accentua, specialmente tra gli ipertesi che modificano in autonomia le proprie cure smettendo di assumere i farmaci, con gravissimi rischi per la salute. E ai vicini diciamo; bussate alla porta degli anziani per sentire se hanno bisogno di qualcosa, perché a loro è impedito uscire di casa per gran parte della giornata a causa dell'eccessiva calura. Anche un piccolo gesto può essere prezioso!".

SI ALLEGA IL DECALOGO ANTI CALDO DI SENIOR ITALIA FEDERANZIANI

Ufficio stampa
Eleonora Selvi
eleonora.selvi@senioritalia.it
Cellulare: 366.9847893