

COMUNICATO n. 2059 del 10/07/2023

Segnana: "Indicazioni per tutelare chi vive situazioni di fragilità, per motivi di età, ma anche per la presenza di malattie"

## **Anziani e persone fragili o vulnerabili, i consigli per vincere il caldo**

**Idratarsi, fare pasti leggeri, ridurre l'attività fisica e comunque non fare attività fisica gravosa, non esporsi al calore o al sole soprattutto nelle ore più calde della giornata: sono alcuni dei consigli inseriti nel decalogo contenuto nel piano Piano caldo anziani e adulti fragili/vulnerabili – Anno 2023 riattivato, attraverso una nota da parte dell'assessore alla salute, politiche sociali, disabilità e famiglia Stefania Segnana.**

**"Come lo scorso anno, abbiamo inviato alcuni giorni fa ad Azienda Sanitaria, Upipa, servizi socio-assistenziali dei Comuni di Trento e Rovereto e delle Comunità di Valle, nonché al Dipartimento di Protezione civile, una lettera informare la popolazione, soprattutto quella anziana, sulle misure di prevenzione per affrontare il grande caldo - spiega l'assessore -. Sono indicazioni aggiornate e diffuse ogni anno per tutelare chi vive situazioni di fragilità o vulnerabilità, per motivi di età, ma anche per la presenza di malattie croniche o invalidanti, o per motivi economici e sociali, aggravati da condizioni di solitudine. Il piano - prosegue Segnana - è stato elaborato da un gruppo di lavoro multidisciplinare e multisetoriale che ha tenuto conto delle specificità del Trentino e viene aggiornato annualmente. Fra le innovazioni recenti vi è ad esempio il supporto delle Associazioni di volontariato di settore nell'attuare le disposizioni previste, il formale coinvolgimento, tramite Azienda sanitaria, dei medici di medicina generale per la conoscenza e l'eventuale segnalazione delle persone in difficoltà, nonché i riferimenti per accedere ai servizi di 'Spazio Argento'. Se infine il Piano, negli scorsi anni, ha dovuto fare i conti con le restrizioni imposte dalla pandemia - conclude l'assessore -, quest'anno esistono più margini per attuare appieno le misure previste".**

Attraverso il Piano vengono attivate le procedure stabilite dalla Giunta provinciale (deliberazione n. 972 del 13 maggio 2005 e successive modificazioni ed integrazioni) qualora si verificassero situazioni di grave emergenza a seguito di ondate di calore eccezionale, con il coordinamento del Dipartimento protezione civile. In sintesi il Piano caldo anziani prevede la predisposizione di un Decalogo, quale iniziativa di informazione e sensibilizzazione per i cittadini, contenente misure di sani e corretti comportamenti e stili di vita durante il periodo estivo, informazioni sui servizi sanitari preposti alla tutela delle persone ordinari e di emergenza, l'indicazione dei soggetti sanitari, socio-sanitari e socio-assistenziali da contattare in caso di necessità. Nel Piano vi sono poi le indicazioni relative alle segnalazioni e al monitoraggio delle situazioni più a rischio da parte degli operatori, a cominciare dai medici di medicina generale e dal personale socio-assistenziale, attraverso anche la collaborazione con le Associazioni di volontariato del settore, con la possibilità di ricoveri provvisori e di accoglienza diurna in strutture protette (APSP) a favore di persone anziane che si trovassero in condizioni di alto rischio e disagio.

Ecco cosa fare contro il caldo:

- bere molta acqua (almeno 10 bicchieri al giorno) o altre bevande a temperatura ambiente, anche se non si ha sete;
- fare pasti leggeri, scegliendo cibi ricchi di acqua e sali minerali come frutta, verdura, minestre e minestrone non troppo caldi e cibi privi di grassi come la pasta, il pesce, invece che la carne e i formaggi. Anche il gelato è concesso, ma quello alla frutta;
- se viene fame tra un pasto e l'altro, mangiare frutta, ricca di acqua e sali minerali;
- ridurre l'attività fisica;
- fare attenzione ai condizionatori: sono utili ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato. Bene, invece, il deumidificatore;
- nelle abitazioni, oscurare le finestre orientate verso il sole nelle ore diurne e tenerle aperte durante la notte;
- sono di aiuto bagni, docce e, se la persona è immobilizzata a letto o in carrozzina, spugnature;
- fare attenzione all'abbigliamento (la persona anziana in genere ha la tendenza a "coprirsi" troppo): preferire vestiario ampio che non ostacoli la traspirazione, di colore chiaro, di cotone o di lino;
- coprirsi il capo all'esterno e usare gli occhiali da sole.

Oltre a questi comportamenti basilari è necessario tenere a mente cosa non fare (non esporsi al calore, evitare bevande ghiacciate e cibi fritti o piccanti ad esempio) e fare attenzione ai sintomi della disidratazione e dei colpi di calore.

In caso di necessità viene raccomandato di rivolgersi al medico di base o a un suo sostituto o al servizio di continuità assistenziale, pubblico e gratuito, attivo ogni sera dalle 20.00 alle 8.00 del mattino seguente, i sabati, le domeniche e i prefestivi dopo le ore 10.00. Il numero telefonico del Servizio di guardia medica/continuità assistenziale è il **116117**.

### **In allegato il Decalogo**

(at)