

## **Consigli alle famiglie che assistono anziani non autosufficienti o disabili per affrontare il caldo**

Il caldo intenso può costituire un pericolo per la salute di anziani e disabili per il rischio di disidratazione. Questa condizione, oltre ad aggravare patologie preesistenti, può essere causa di importanti squilibri.

Il normale stato di idratazione di una persona deriva dall'equilibrio tra i liquidi assunti e quelli persi. Normalmente si introduce acqua con i cibi e le bevande mentre le perdite avvengono con le urine, la sudorazione e la respirazione.

Durante l'estate aumentano le perdite con la sudorazione e la respirazione mentre i reni si attivano per diminuire le perdite con le urine.

Se non viene introdotto un quantitativo di liquidi sufficiente si può instaurare uno stato di **disidratazione** che, se persiste, può danneggiare diversi organi.

Gli anziani sono particolarmente vulnerabili in situazione di caldo intenso in quanto l'invecchiamento provoca una riduzione del riflesso della sete e spesso essi assumono terapie che favoriscono l'eliminazione di sali e liquidi (diuretici).

Gli anziani non autosufficienti non sono in grado di assumere in maniera autonoma i liquidi necessari. Alcune condizioni come febbre, diarrea, vomito, lesioni da decubito, infezioni delle vie urinarie, diabete,.. comportano un maggior rischio di disidratazione e richiedono particolare attenzione.

### **SINTOMI DI DISIDRATAZIONE**

Nella fase iniziale i sintomi possono essere aspecifici come stanchezza, sonnolenza, irritabilità o confusione mentale.

Successivamente si manifesta ipotensione arteriosa, vertigini, crampi muscolari, riduzione dell'elasticità della cute, secchezza delle mucose e forte riduzione della quantità di urine. Chi assiste un anziano non autosufficiente deve contattare il medico curante se rileva questi sintomi o segni.

## COME EVITARE IL RISCHIO DI DISIDRATAZIONE?

Oltre ai consigli validi per ogni persona che si appresti ad affrontare il caldo estivo negli anziani non autosufficienti è importante:

- Offrire attivamente bevande in ogni occasione possibile tenendo conto dei gusti personali. Misurare il quantitativo di liquidi introdotto contando il numero dei bicchieri oppure predisponendo ogni mattina due bottiglie d'acqua dalle quali attingere verificando a fine giornata quanto consumato. Se il medico in presenza di malattie particolari ha dato delle indicazioni restrittive sull'introduzione dei liquidi chiedere quanto si può bere quando fa caldo. Non offrire liquidi che contengono alcool, caffeina o grandi quantità di zuccheri: tali bevande causano a loro volta perdita di fluidi corporei. Evitare bibite ghiacciate che possono provocare congestione.
- Frazionare i pasti proponendo una dieta ricca di frutta e verdura. Offrire anche fuori pasto anguria, pesche e melone, salvo diversa prescrizione medica, è un sistema molto efficace per rifornirsi di liquidi e di sali minerali. Questi frutti contengono una elevata quantità di potassio la cui carenza provoca fiacchezza e mancanza di energia. Durante i pasti è opportuno aumentare il consumo di cibi liquidi (minestre, yogurth e frullati) mentre vanno eliminati i cibi troppo grassi e gli alimenti troppo salati o zuccherati.
- In caso di difficoltà di deglutizione usare gli appositi addensanti liquidi o consultare il medico curante che valuterà la necessità di interventi aggiuntivi.
- Attenzione all'abbigliamento: spesso gli anziani tendono a vestirsi troppo o a strati. Questi comportamenti possono aumentare la sudorazione o impedire la dispersione di calore.
- Se possibile far fare docce fresche senza asciugarsi. Per i malati allettati si può provvedere con spugnature oppure nebulizzare acqua sul viso e le altre parti scoperte del corpo (si può usare un vaporizzatore come quello delle piante oppure bombolette spray). Umidificare la bocca con risciacqui o nebulizzazione.
- Chi assiste un anziano non autosufficiente farebbe bene a controllarne il peso una volta alla settimana. Il colore e la quantità di urine andrebbero verificate ogni giorno.