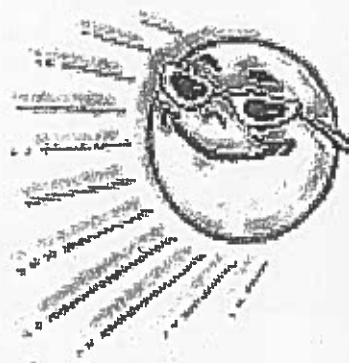




COMUNE DI MONTEBELLO VICENTINO
ASSESSORATO AI SERVIZI SOCIALI

REGIONE DEL VENETO
 **ULSS8**
PERICA
DISTRETTO OVEST



uff . . . che afa . . . che caldo che fa . . .

Consigli per gli anziani, per chi li assiste a domicilio e per chi li frequenta abitualmente.

In casa

- Socchiudere le imposte nelle ore più calde
- Usare tende per schermare le finestre dal sole
- Limitare l'uso dei fornelli e del forno che riscaldano l'abitazione
- Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali (acqua, frutta e verdura, pasta)
- Se si usano ventilatori, evitare di indirizzarli direttamente sulla persona

Attenzione!

Se si manifesta:

- stato confusionale
 - vertigine, senso di instabilità
 - mal di testa
 - difficoltà al respiro
 - dolore al petto
- chiamare il medico di famiglia

Abitudini

- Sensibilizzare gli avventori e gli esercenti dei locali pubblici a verificare lo stato di salute degli anziani che non si presentano nel locale del quale sono abituali frequentatori
- Invitare l'anziano a mantenere rapporti con altre persone, favorire l'incontro in luoghi freschi o condizionati
- Recarsi all'esterno nelle ore più fresche della giornata, evitando di uscire dalle ore 11 alle 17

- Ricordare che fare il bagno o la doccia con acqua tiepida abbassa la temperatura corporea più rapidamente di altre soluzioni

Alimentazione

- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, assumendone spesso un bicchiere anche in assenza di stimolo della sete
- Evitare le bevande molto zuccherate, troppo fredde e soprattutto le bevande alcoliche
- Preparare pasti leggeri. Consumare molta frutta e verdura

Vestiti

- Indossare indumenti leggeri e comodi, di colori chiari e fibre naturali (non sintetiche) e indossare il cappello se si rimane esposti al sole

Farmaci

- Controllare la regolare assunzione delle medicine
- Consultare il medico di famiglia, per eventuali variazioni della terapia

Sono maggiormente a rischio:

diabetici, bronchitici cronici, ipertesi, pazienti con problemi di memoria, pazienti con problemi psichiatrici e cardiopatici.

A CHI BISOGNA RIVOLGERSI IN CASO DI BISOGNO?

- Il medico di famiglia è la prima persona da consultare, perchè è certamente colui che conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia e il tipo di farmaci assunti dai suoi assistiti.
- Durante le ore notturne o nei giorni festivi ci si può rivolgere al servizio di guardia medica (servizio di continuità assistenziale) del territorio di residenza, attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20.00 alle ore 8.00 del mattino successivo al seguente numero di telefono **840 000 880**. Il sabato e la domenica il servizio è sempre attivo fino alle ore 8.00 del lunedì mattina. Inoltre, in tutte le festività diverse dalla domenica il servizio funziona ininterrottamente a partire dalle ore 10.00 del giorno prefestivo, fino alle ore 8.00 del primo giorno non festivo.
- Nel caso di un **malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita**, attivare immediatamente il servizio di emergenza sanitaria, chiamando il **118**.
- **È attivo 24 ore su 24 compresi i festivi il numero verde della Regione del Veneto 800462340.**

CHE COSA FARE IN ATTESA DEI SOCCORSI

- Prendere la temperatura corporea
- Se possibile, trasportare la persona in un luogo fresco e ventilato
- Cercare di raffreddare il corpo più velocemente possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo per creare una corrente d'aria o, in alternativa, schizzando acqua fresca, non fredda, sul corpo
- Fare bere molti liquidi
- Non somministrare farmaci antipiretici (per esempio aspirina e tachipirina)

E' attiva una convenzione tra il Comune di Montebello Vicentino e il centro ricreativo Auser di Via G.Vaccari, 55 la quale prevede che gli anziani possano recarsi nei locali climatizzati durante il giorno e usufruire, nel rispetto degli orari e dell'organizzazione del centro ricreativo, dei servizi offerti.

L'ORARIO DI APERTURA DEL CENTRO RICREATIVO AUSER SONO I SEGUENTI:

dal LUNEDI' al SABATO

ore 9,00 – 12,00 e 14,30 – 19,00

DOMENICA mattina CHIUSO

DOMENICA pomeriggio APERTO ore 14,30 alle ore 19,00