



Società della Salute zona fiorentina sud-est

Ufficio stampa

11.07.2010

800983333 e' il numero verde attivo per tutti i comuni della zona fiorentina sud est fino al 31 agosto per offrire sostegno e sorveglianza agli ultra settantacinquenni

La SdS Sud Est informa che in tutti i Comuni della zona (Bagno a Ripoli, Barberino Val d'Elsa, Figline Valdarno, Greve in Chianti, Impruneta, Incisa Val d'Arno, Pelago, Pontassieve, Reggello, Rignano sull'Arno, Rufina, San Casciano Val di Pesa, Tavarnelle Val di Pesa), è attivo dal 1 luglio fino al 31 agosto il progetto regionale Estate Sicura Anziani. Si tratta di un progetto che prevede una serie di interventi a favore dei cittadini ultrasettantacinquenni, per contrastare i disagi e le difficoltà causate dall'innalzamento della temperatura nel periodo estivo. Sono infatti, le persone anziane quelle che hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse e l'organismo può essere meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura.

Il progetto ha attivato un numero verde gratuito 800.98.33.33, in funzione tutti i giorni (compresa la Domenica) dal 1° luglio al 31 agosto, dalle 9 alle 21, dove si possono richiedere informazioni e fare segnalazioni. In particolare questo centralino offre un sostegno sociale e sorveglianza attiva. Nello specifico, prevede eventuali visite e contatti periodici, aiuto nelle azioni quotidiane e nella cura personale (compagnia, disbrigo pratiche, consegna spesa e pasti a domicilio, aiuti nei servizi a domicilio, teleassistenza, interventi di ospitalità diurna, ecc.).

“Le persone anziane sono sempre più al centro dell'attenzione della SdS, anche su indicazione della Regione – afferma il Presidente della SdS Sud Est, Luciano Bartolini - Con il progetto Estate Sicura Anziani ci proponiamo di offrire a coloro che sono più esposti alle conseguenze delle ondate di calore, sostegno e servizi ulteriori nel periodo estivo. Il nostro compito, come negli anni passati – conclude - è quello di coordinare le azioni, le iniziative, i servizi e le strutture, che pur spettanti a soggetti diversi si adoperano nel settore degli Anziani cercando di offrire un servizio, integrato, qualificato, efficiente ed omogeneo in tutta la zona.”

Estate Sicura Anziani nasce ad integrazione e sviluppo delle attività socio-sanitarie nell'ambito della SdS Sud Est in collaborazione con i Medici di famiglia, le Associazioni di Volontariato, le Cooperative Sociali e le Reti di Solidarietà locali.

CONSIGLI PER GLI ANZIANI - “IL DECALOGO PER BATTERE IL CALDO”

1. Per compensare la perdita di sodio, senza affaticare l'apparato digerente, è bene mangiare poco, preferendo il pesce alla carne e il formaggio fresco a quello stagionato. Pasta sì ma solo una volta al giorno e senza esagerare, inoltre è bene limitarsi alla crosta del pane, per evitare i grassi contenuti nella mollica.
2. Bere spesso, almeno dieci bicchieri d'acqua al giorno. Bere anche il tè, mentre sono da evitare le bevande gassate (specie se contengono caffeina) e troppo caffè: sono diuretiche e causano una perdita di liquidi anziché rimpiazzarli.
3. Vietato l'alcool, che è un vasodilatatore e aumenta la frequenza cardiaca, con tutti i rischi che derivano per persone avanti negli anni.
4. No alle bevande ghiacciate: il pericolo congestione è dietro l'angolo.
5. Bene i frullati, sorbetti e gelati alla frutta. Gli esperti mettono in guardia però da quelli alla crema: dopo una sensazione iniziale di fresco, questi dolci ricchi di burro e più pesanti, provocano più sete.
6. L'afa si può combattere anche con gli abiti: quando fa più caldo è bene preferire le fibre naturali, come lino e cotone, perché il sintetico scalda.
7. Quando si va fuori casa, poi, è bene coprirsi il capo e fare attenzione agli occhi: le congiuntiviti sono in agguato; mai dimenticare gli occhiali da sole.
8. Nei giorni più torridi è meglio uscire di casa solo al mattino presto e dopo il tramonto, arieggiare la casa nelle prime ore del giorno e poi chiudere vetri e imposte.
9. Occhio ai condizionatori: sono utili, ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato (al massimo cinque o sei gradi). Gli anziani dovrebbero evitare il ventilatore, che aumenta la disidratazione. Bene, invece, il deumidificatore.
10. Se si prova una sensazione di svenimento o mancamento, è bene distendersi subito, se possibile, in ambiente fresco e rimanere un po' a riposo.