

Raccomandazioni per il personale che si occupa di anziani non autosufficienti in regime residenziale per il periodo estivo

Azioni preventive da intraprendere prima dell'inizio della stagione estiva

AMBIENTALI:

- verificare la possibilità di oscurare le finestre (con tende, persiane ecc) in tutte le camere degli ospiti
- verificare la possibilità di oscurare le superfici vetrate degli spazi collettivi
- individuare i locali più difficilmente rinfrescabili
- assicurarsi che esista nella struttura un luogo climatizzato o tale da rimanere sufficientemente fresco nel quale poter accogliere gli ospiti nelle ore più calde
- ricercare modalità per l'accesso alla struttura che facciano entrare il meno possibile il caldo all'interno dell'edificio
- prevedere la possibilità irrorare con acqua le pareti dell'edificio più esposte al sole

ORGANIZZATIVE:

- disporre di un numero sufficiente di ventilatori, di deumidificatori, di nebulizzatori, di asciugamani leggeri, di salviettine umide
- controllare le modalità di approvvigionamento della struttura di acqua e ghiaccio
- controllare la possibilità di distribuzione di bevande fresche
- prevedere la possibilità di adattare il menù nell'apporto di liquidi, cibi freddi (frutta e verdura, possibilità di frazionare gli apporti)
- verificare le scorte di soluzioni per la reidratazione
- definire un protocollo che precisi le modalità di organizzazione dell'istituto in caso di dichiarazione dello stato di allerta termico (per le strutture raggiunte dal sistema di allerta attivato dal Comune di Roma) o in presenza della combinazione di temperature e tasso di umidità elevati, principalmente sui seguenti punti :
 - sensibilizzazione del personale in servizio ed eventuale richiamo del personale in congedo
 - adattamento delle procedure
 - collaborazione con i familiari degli ospiti
 - collaborazione con i volontari

ASSISTENZIALI:

- individuare i soggetti più a rischio e misurare se possibile il peso corporeo (il peso costituisce un semplice indicatore di facile monitoraggio)
- verificare lo stato di idratazione degli ospiti attraverso semplici segni clinici e controllo del bilancio idrico (secchezza delle mucose orali e della lingua, riduzione della diuresi, concentrazione delle urine)
- elaborare dei protocolli di sorveglianza e di presa in carico in caso di ondata di calore
- richiedere ai medici curanti di ciascun ospite delle indicazioni individuali specifiche, in particolare riguardo l'adattamento della terapia

- far verificare dai familiari o chi per essi che il vestiario disponibile sia adeguato per l'estate

Azioni da intraprendere in previsione di una ondata di calore

ORGANIZZATIVE:

- seguire l'evoluzione dello stato di allerta (per le strutture raggiunte dal sistema di allerta attivato dal Comune di Roma)
- rammentare agli ospiti i principi della protezione dal caldo
- organizzare una sorveglianza delle persone a rischio
- verificare che il personale di assistenza e gli altri operatori abbiano una buona conoscenza del problema e delle misure da prendere per la protezione dalle conseguenze del caldo sulla salute
- contattare i medici delle persone maggiormente a rischio al fine di adattare il piano di cura e la terapia in atto soprattutto per chi assume diuretici, antipertensivi e psicofarmaci

Azioni da intraprendere in presenza di un'ondata di calore

AMBIENTALI:

- chiudere le finestre e le serrande, soprattutto quelle delle facciate esposte al sole; mantenerle chiuse finché la temperatura esterna è superiore a quella interna
- aprire gli infissi il più possibile e favorire il ricambio d'aria in tutto l'edificio quando la temperatura esterna è più bassa di quella interna.
- annullare ogni programma di attività fisica o di uscite durante le ore più calde

ASSISTENZIALI:

- rilevare temperatura e peso corporeo
- rilevare pressione arteriosa e frequenza cardiaca
- monitorare lo stato di idratazione degli ospiti attraverso semplici segni clinici e controllo del bilancio idrico (secchezza delle mucose orali e della lingua, riduzione della diuresi, urine concentrate ..)
- porre attenzione alla presenza dei seguenti segni clinici: **crampi, mal di testa, importante spossatezza, sensazione di svenimento, vertigini, malessere generalizzato, modifiche del comportamento e disorientamento, disturbi del sonno**
- condurre in una zona climatizzata o fresca tutti i residenti almeno tre ore al giorno
- programmare la distribuzione d'acqua ad intervalli regolari in particolare individuando le persone che non possono idratarsi da sole
- suddividere gli ospiti in tre gruppi:
 - 1: quelli capaci di bere da soli: basta stimolarli ed organizzare la sorveglianza,
 - 2: quelli che hanno necessità di un aiuto parziale o totale: organizzare l'aiuto perché assumano regolarmente un totale di almeno 1,5 – 2 lt. d'acqua al giorno,

- 3: quelli con disturbi della deglutizione: utilizzare l'acqua in forma di ghiaccioli o in gel. Avvertire il medico qualora l'assunzione non dovesse essere sufficiente per prevedere un'idratazione parenterale,
- fare bere, almeno 1,5-2 lt. di liquidi al giorno, assumendo acqua e, secondo i gusti della persona, anche minestre, yogurt, tisane, (a temperatura ambiente), ecc.
 - evitare le bevande a forte tasso di caffeina (caffè, the, cola) o molto zuccherate,
 - non far consumare bevande alcoliche,
 - vestire le persone il più leggermente possibile (abiti ampi e leggeri),
 - nebulizzare acqua sul viso e le altre parti scoperte del corpo, con un nebulizzatore o con bombolette a spray,
 - applicare salviettine umide, eventualmente rinfrescate in frigorifero sul viso,
 - umidificare la bocca: con risciacqui o con nebulizzazione
 - far fare agli ospiti docce e bagni freschi il più spesso possibile.

Segni che possono fare pensare ad un malessere dovuto al calore o all'inizio di un colpo di calore:

- modifica del comportamento abituale
- grande debolezza, grande stanchezza
- difficoltà insolita a muoversi
- stordimenti, vertigini, sincope
- alterazioni del livello di coscienza o convulsioni
- nausea, vomito, diarrea
- crampi muscolari
- temperatura del corpo elevata (>39 °C)
- sete e mal di testa

Azioni da realizzare in presenza di sintomi che possono far pensare ad un malessere dovuto al calore o all'inizio di un colpo di calore:

- chiedere l'intervento del medico
- far stendere la persona, rilevare immediatamente la temperatura del corpo e monitorarla
- se la temperatura del corpo è elevata (superiore a 39 °C) cercare di farla abbassare il più rapidamente possibile avvolgendo la persona con un accappatoio umido o facendole fare una doccia fresca o un bagno senza asciugarla
- arieggiare il più possibile i locali in cui staziona la persona installando un ventilatore o meglio, trasferendola in una parte climatizzata della struttura
- se la persona è cosciente e lucida dare acqua fresca
- non somministrare aspirina né paracetamolo se non si è consultato un medico

Fattori di rischio connessi ai problemi di salute legati al caldo
(in grigio sono evidenziati i fattori di rischio principali)

Patologie				
Diabete	Aterosclerosi	Ipertensione arteriosa	Insufficienza cardiaca	Vasculopatie periferiche
Parkinson	Ipertiroidismo	Malattie psichiatriche	Disordini della alimentazione	Anomalie del sistema nervoso autonomo
Infezioni	Disidratazione	Obesità	Ampie lesioni della pelle (ustioni, ulcere da pressione, ecc)	Insufficienza respiratoria
Insufficienza renale	Malattia di Alzheimer e altre sindromi demenziali	Mucoviscidosi, drepanocitosi		
Caratteristiche ambientali				
Assenza di alberi attorno agli alloggi	Esposizione delle camere a sud senza alcun accorgimento protettivo	Assenza di climatizzazione	Impossibilità di accesso ad una zona fresca durante la giornata	Attività lavorativa sotto il sole o in situazione di calore
Abitazione all'ultimo piano di un edificio		Ambiente urbanizzato, (asfalto ..) grande città	Attività lavorativa che richiede uso di abiti pesanti o impermeabili	Senza fissa dimora
Caratteristiche personali				
Persone anziane	Bambini, soprattutto lattanti e minori di 12 mesi	Non autosufficienza o invalidità	Precedente storia di problemi di salute durante precedenti ondate di calore	Ignoranza delle misure di prevenzione
Uso di sostanze stupefacenti	Dipendenza da Alcool	Situazioni di esclusione sociale o precarietà		

Tavola sintetica dei farmaci che possono indirettamente peggiorare gli effetti del calore

FARMACI CHE POSSONO AGGRAVARE LA DISIDRATAZIONE ED INDURRE COLPI DI CALORE			
Farmaci che causano disordini dell'equilibrio elettrolitico e dell'idratazione	Diuretici, in particolare diuretici dell'ansa (furosemide)		
Farmaci che possono alterare la funzionalità renale	FANS (compresi i salicilici > 500 mg/die, i FANS classici e gli inibitori selettivi della COX-2) Ace-inibitori Antagonisti dei recettori dell'angiotensina II Sulfamidici Indinavir		
Farmaci che hanno un profilo cinetico che ha un qualche potenziale effetto sulla disidratazione	Sali di Litio Antiarritmici Digossina Antiepilettici Biguanidi e sulfamidi ipoglicemizzanti Statine et fibrati		
Farmaci che interferiscono con la termoregolazione	A livello centrale	Neurolettici Agonisti serotoninergici	
	A livello periferico	Farmaci anticolinergici	- Antidepressivi triciclici - antistaminici di prima generazione - alcuni antiparkinson - alcuni antispastici, in particolare quelli della sfera urinaria - neurolettici - disopiramide - pizotifene
		Vasocostrittori	- agonisti e amine simpaticomimetiche - alcuni antiemcranici (derivati della segale, triptani)
		Farmaci che riducono la gittata cardiaca	- beta-bloccanti - diuretici
	Attraverso la modifica del metabolismo basale	Ormoni tiroidei	
PARMACI IPERTEMIZZANTI (SIA IN CONDIZIONI NORMALI CHE IN OCCASIONE DI ONDATE DI CALORE)			
Neurolettici Agonisti serotoninergici			
FARMACI CHE POSSONO AGGRAVARE GLI EFFETTI DEL CALORE			
Farmaci che abbassano la pressione arteriosa	Tutti gli antiipertensivi Gli antianginosi		
Farmaci che alterano lo stato di vigilanza			