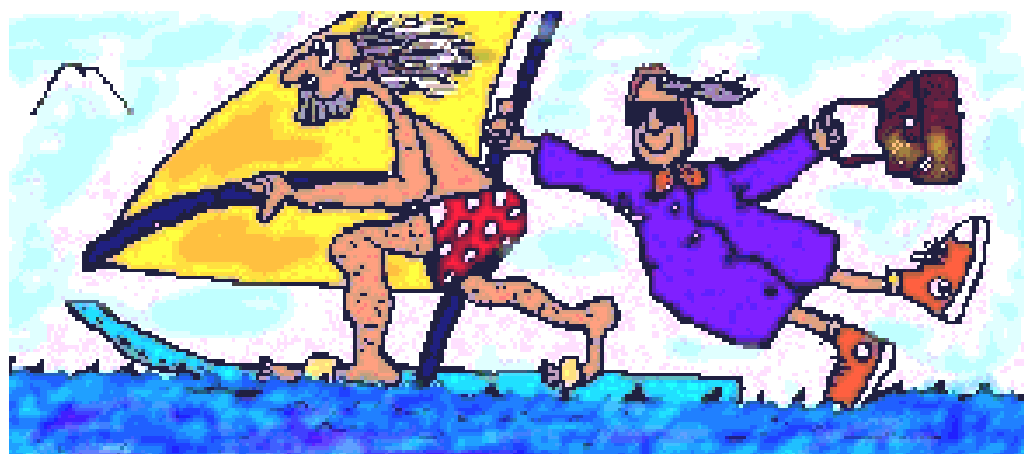


# ESTATE & ANZIANI



## CONSIGLI UTILI

*DEI MEDICI GERIATRI DI VENETO, TRENINO ALTO ADIGE E FRIULI - VENEZIA GIULIA  
CON L'AUGURIO DI UNA SERENA, VENTILATA E MODERATAMENTE CALDA ESTATE*

L'organismo di un adulto è formato per il 60% da acqua: l'equilibrio tra liquidi introdotti ed eliminati è essenziale per il benessere. **D'estate l'anziano può trovarsi in difficoltà, rischiando la DISIDRATAZIONE ed un peggioramento delle condizioni di salute. Ecco come evitarlo:**

- ☞ Bere 1,5 - 2 litri al giorno nei periodi più caldi ed umidi
- ☞ Frazionare i pasti, facendo spuntini e merende leggere
- ☞ Preferire frullati e minestre - Ridurre il consumo di grassi
- ☞ Moderare l'assunzione di alcool
- ☞ Consumare anche qualche gelato (meglio senza panna)
- ☞ Evitare di uscire nelle ore centrali della giornata
- ☞ Aggiungere sale negli alimenti (con moderazione anche nei cardiopatici se temperatura ambientale e umidità sono molto alte)
- ☞ Preferire vestiti di cotone ed evitare le fibre sintetiche
- ☞ Controllare i valori della pressione arteriosa e, se necessario sotto il controllo medico, ridurre l'uso di diuretici e antipertensivi

*Inoltre per gli anziani più fragili e per i non autosufficienti si consiglia di:*

- ☞ Contrastare la loro abitudine a vestirsi troppo ed a strati (tenendo conto che gli anziani che si muovono poco e quelli molto magri sentono di più il freddo)
- ☞ Offrire bevande e cibo senza aspettare le loro richieste
- ☞ Moderare l'uso di ventilatori e condizionatori, che non devono essere orientati verso l'anziano, evitando eccessivi sbalzi termici tra l'ambiente interno e l'esterno
- ☞ L'esercizio fisico è sempre raccomandato – ma con prudenza e preferibilmente nelle ore fresche (meglio al mattino)

*A disposizione per altri suggerimenti* (oltre ai Medici di Medicina generale, alle strutture sanitarie del Territorio o dell'Ospedale, ai responsabili sanitari delle Case di Riposo e dei Centri Diurni):

**Dipartimento di Geriatria - Azienda ULSS 13 Regione del Veneto**

Ospedale Civile di Dolo (VE) ☎ Segreteria: tel e fax 041.5133358 - Lungodegenza Noale: tel. 041.589.6441 - 589.6385  
Distretto n. 1 Area Nord Sede di Spinea ☎ 041.999945 - Distretto n. 2 – Area Sud – Sede di Mira: ☎ 041.424182 codice 3  
Distretto n. 2 Area Sud Sede di Camponogara ☎ 041.463733 codice 4 - Servizi Sociali ☎ 041.5795121

**E presso i Servizi Sociali del proprio Comune di residenza**