

TERAMO



EMERGENZA CALDO ANZIANI - ESTATE SERENA

Consigli utili per la salute e la sicurezza

L'idea di pubblicare un opuscolo rivolto agli anziani, in questo momento di emergenza sanitaria legata alla pandemia in cui gli anziani sono stati costretti a rinunciare anche a piccole libertà e a cancellare i contatti sociali per contenere il virus, va senza dubbio nella direzione giusta di dare un aiuto alla fascia più fragile della popolazione.

Nell'opuscolo sono contenuti utili consigli per migliorare la qualità della vita dell'anziano, per contrastare gli effetti correlati all'emergenza climatica ed affrontare preparati le giornate più calde dell'estate.

Viene inoltre affrontato un fenomeno in continua crescita come quello delle truffe. Un atto ignobile e vile che colpisce prevalentemente gli anziani, persone deboli che sono portate a fidarsi e a cercare il contatto umano per superare quella solitudine che è una condizione comune a molti di loro.

Sono certo che questa pubblicazione verrà apprezzata da tutti i nostri iscritti e anche dai non iscritti.

Ringrazio il Coordinamento della Struttura Sindacale Territoriale Fnp-Cisl e il Coordinamento Donne Fnp di Teramo per la bella iniziativa che condivido, con l'auspicio che anche attraverso le Strutture Territoriali, l'opuscolo abbia una larghissima diffusione per farlo diventare uno strumento di conoscenza e di prevenzione.

Mario Gatti
Segretario Generale Fnp-Cisl
Abruzzo Molise

Il Coordinamento della F.N.P. Territorio di Teramo in questo difficile periodo legato alle note vicende della pandemia e del cambiamento climatico, che giornalmente mostra con sempre più frequenza i suoi propri effetti, ha deciso, insieme alla preziosa collaborazione del Coordinamento Donne, di redigere questo opuscolo dedicato alla salute ed al benessere della collettività ed in particolar modo della fascia più fragile della terza età.

È uno strumento di conoscenza che l'Organizzazione, con parole semplici e istruzioni per l'uso facilmente applicabili, vuole mettere a disposizione, prioritariamente dei propri iscritti ma anche dei non iscritti, proprio alla vigilia di quel periodo estivo ove problematiche e difficoltà quotidiane si amplificano e subiscono accelerazioni proprio a danno del benessere e della salute dei soggetti più fragili.

Vengono forniti, altresì, semplici consigli per evitare le sempre più crescenti truffe a danno delle persone sole e più vulnerabili.

La struttura territoriale, con tutte le sue articolazioni decentrate, rimane, comunque, a disposizione per qualsiasi ulteriore informazione e per fornire nuove e più puntuali iniziative volte a sostenere un servizio sempre più utile e capillare con l'auspicio che possa divenire uno strumento apprezzato da tutti i cittadini.

Giovanna Marchetti
Coordinatrice Donne
Fnp-Cisl di Teramo

Antonio Liberatori
Coordinatore
Fnp-Cisl di Teramo



CONSIGLI UTILI CONTRO IL CALDO

Il caldo è pericoloso per la salute se:

- ❑ La temperatura esterna supera i 32-35 gradi
- ❑ L'alta umidità impedisce la regolare sudorazione
- ❑ La temperatura in casa è superiore a quella esterna



CHE COSA FARE

Si

Per la casa

- ◆ aprite le finestre dell'abitazione al mattino presto e alla sera.
- ◆ durante il giorno chiudete le tapparelle o le imposte e le finestre delle stanze esposte al sole.
- ◆ usate con moderazione i condizionatori: è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato tra interno ed esterno o tra le diverse camere. Bene, invece, il deumidificatore.

Per la vostra persona

- ◆ indossate indumenti chiari, non aderenti, di cotone o di lino.
- ◆ quando uscite, proteggetevi con un cappellino e con occhiali da sole.
- ◆ in macchina, accendete il climatizzatore, se disponibile, oppure usate le tendine parasole.
- ◆ se possibile, recatevi qualche ora al giorno in zone ventilate o dotate di aria condizionata (portando con voi una maglietta per ovviare allo sbalzo di temperatura).
- ◆ sono di aiuto bagni o docce e, se la persona è immobilizzata, spugnature.
- ◆ bagnatevi subito con acqua fresca se avete mal di testa causato da un colpo di calore.
- ◆ consultate un medico se soffrite di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non modificate la terapia di vostra iniziativa.
- ◆ se abitate da soli, mantenete un contatto giornaliero con una persona di fiducia.

Si

- ◆ **bevete** almeno 10 bicchieri di acqua o altra bevanda al giorno, a temperatura ambiente, anche se non avete sete.
- ◆ **fate pasti leggeri:** preferite **frutta, verdura, minestre o minestrone tiepidi, pasta, pesce.** Mangiate pure gelati, ma alla frutta perché più ricchi di acqua.

Meglio consumare cinque pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.

COSA NON FARE ←

No

- ◆ **non esponetevi al sole nelle ore più calde** della giornata (dalle 11 alle 17).
- ◆ **evitate di indossare abiti di fibre sintetiche:** impediscono la traspirazione e provocano arrossamenti o irritazioni della pelle.
- ◆ **evitate di bere alcolici o caffè.**
- ◆ **evitate le bevande ghiacciate, gasate o troppo zuccherate.** Meglio non assumere i cosiddetti “integratori liquidi”, perché troppo ricchi di sali.
- ◆ **evitate i cibi grassi, i fritti, i dolci, le caramelle, ecc.**
- ◆ **evitate di svolgere attività fisica o eseguire lavori stancanti nelle ore più calde.**
- ◆ **evitate i lunghi viaggi in automobile o in pullman nelle ore calde** se il mezzo non è fornito di condizionatore.

ATTENZIONE

L'anziano malato o immobilizzato a letto tende a non chiedere da bere per il ridotto senso della sete.

Bisogna perciò:

- ◆ farlo bere in modo adeguato e continuo.
- ◆ mantenere le sue abitudini alimentari anche in vacanza.
- ◆ informarsi presso il medico curante sull'opportunità di continuare a somministrare diuretici e sedativi nel periodo di emergenza caldo.
- ◆ in caso di difficoltà di deglutizione, consultare il medico curante sull'opportunità di usare altre misure per garantire l'idratazione.



Il caldo e l'alta umidità possono provocare diversi disturbi

Impariamo a riconoscerli:

COLPO DI CALORE

Ecco i più significativi sintomi di “allarme” per il colpo di calore (si verifica soprattutto in luoghi chiusi).

- ❑ disorientamento e stato confusionale
- ❑ aumento della temperatura corporea (febbre)
- ❑ aumento della frequenza cardiaca (tachicardia)
- ❑ aumento della respirazione (tachipnea)
- ❑ secchezza della pelle e della lingua

CHE COSA FARE

Si

- ◆ Chiedere assistenza medica

Nell'attesa:

Liberare la persona dagli indumenti. Portarla in un posto fresco e ventilato. Raffreddare il corpo con acqua fresca. Dare da bere acqua fresca.

COSA NON FARE

No

- ◆ Non dare da bere alcolici.
- ◆ Non dare da bere nulla se la persona è svenuta (perdita di coscienza).

COLPO DI SOLE

Ecco i più significativi sintomi di “allarme” per il colpo di sole (dovuto ad una esposizione prolungata al sole).

- ❑ malessere generale improvviso
- ❑ mal di testa
- ❑ possibile fastidio alla luce
- ❑ sensazione di vertigine, febbre

CHE COSA FARE

Si

- ◆ Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa:

- ◆ Portare la persona in un posto fresco con le gambe sollevate rispetto al corpo.
- ◆ Togliere gli indumenti più pesanti e fare impacchi di acqua fresca.
- ◆ Dare da bere acqua fresca.

COSA NON FARE

No

- ◆ Non provocare raffreddamenti troppo rapidi.
- ◆ Non dare da bere alcolici.
- ◆ Non far bere niente se la persona è svenuta.

DISIDRATAZIONE

La disidratazione è una condizione che si instaura quando la quantità di acqua persa dall'organismo è maggiore di quella introdotta.

Normalmente si assumono circa 1,5 litri di acqua al giorno, grazie allo stimolo della sete. L'organismo si disidrata e comincia a funzionare male quando:

- ❑ è richiesta una quantità di acqua maggiore come in caso di alte temperature ambientali
- ❑ si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea
- ❑ una persona non assume volontariamente acqua a sufficienza.

I sintomi principali sono:

- ◆ sete
- ◆ debolezza
- ◆ vertigini
- ◆ palpitazioni
- ◆ ansia
- ◆ pelle e mucose asciutte
- ◆ ipotensione



CHE COSA FARE

Si

- ◆ Bere molti liquidi (almeno due litri di acqua al giorno).
- ◆ Evitare bevande gassate o troppo fredde, alcoliche e caffè.

A CHI RIVOLGERSI IN CASO DI NECESSITÀ

AL MEDICO DI FIDUCIA

È la persona che conosce meglio la situazione personale e familiare dell'anziano, in particolare le sue condizioni di salute, le malattie esistenti e i farmaci assunti, dunque gli eventuali pericoli che il caldo può comportare. **Il medico di base è la prima persona da consultare.** In caso di sua assenza, è sempre presente un sostituto da lui nominato, reperibile cinque giorni su sette, dal lunedì al venerdì. Se non è possibile recarsi in ambulatorio per motivi di salute, il medico effettuerà una visita al domicilio dell'anziano. La visita domiciliare è gratuita.

Il sabato, la domenica e nelle altre festività l'ambulatorio è chiuso ed è disponibile il servizio di continuità assistenziale (guardia medica).

I giorni prefestivi (escluso il sabato) il medico garantisce l'assistenza fino alle ore 10 ed è tenuto a effettuare gratuitamente sia le visite domiciliari richieste entro la stessa ora sia quelle non effettuate il giorno precedente.

Il medico assicura gratuitamente le seguenti prestazioni:

- ❑ **visite mediche ambulatoriali e domiciliari;**
- ❑ **prescrizione visite specialistiche, esami di laboratorio e terapie varie;**
- ❑ **prescrizione di farmaci;**
- ❑ **prescrizione di cure termali;**
- ❑ **proposte di ricovero ordinario ospedaliero e in cliniche private convenzionate;**
- ❑ **richiesta di terapie infermieristiche;**
- ❑ **rilascio di alcuni tipi di certificazione;**
- ❑ **collaborazione con i medici ospedalieri in caso di ricovero.**

Il recapito del vostro medico di base è sull'elenco telefonico. Cercatelo subito e trascrivetelo in questo spazio:



ALLA GUARDIA MEDICA

(servizio di continuità assistenziale)

Se l'anziano manifesta un problema di salute di notte o nei giorni festivi, quando il suo medico di fiducia non è reperibile, c'è il Servizio di guardia medica (ora denominato di Continuità assistenziale) che è pubblico, gratuito e sostituisce in tutto e per tutto il medico di base.

Il servizio è attivo:

- ❑ ogni sera a partire dalle ore 20 fino alle ore 8 del mattino seguente;
- ❑ dalle ore 10 di ogni sabato fino alle ore 8 del lunedì seguente;
- ❑ dalle ore 10 di tutti i giorni prefestivi fino alle ore 8 del primo giorno non festivo.

I pazienti che avranno bisogno di attivare il Servizio, quando lo studio del proprio medico curante è chiuso, non dovranno più cercare sull'elenco telefonico il numero della Guardia Medica più vicina, ma potranno comporre **direttamente il numero unico:**

0861.440620

AL NUMERO DI EMERGENZA 118

Se l'anziano accusa un malore improvviso per qualsiasi causa o in qualsiasi altra situazione che metta in pericolo la sua vita, è necessario attivare il servizio di emergenza sanitaria chiamando il numero gratuito **118** da qualsiasi telefono, pubblico, privato o cellulare, senza prefisso.

La richiesta di aiuto viene raccolta da un medico che chiede informazioni sullo stato della persona e attiva i soccorsi a seconda della gravità presunta.

Se il 118 decide di inviare l'ambulanza, durante l'attesa, si deve stare al telefono con l'operatore che fornirà indicazioni per un primo soccorso attuabile dai presenti.

DISTRETTI SOCIO-SANITARI

Il Distretto è **la prima “porta” al sistema sanitario**, la struttura che in modo coordinato e integrato svolge le attività ed eroga le prestazioni di primo livello e di pronto intervento. Nelle sedi distrettuali e nei punti di erogazione, il cittadino può trovare **tutta una serie di servizi**: Cup, scelta e/o revoca del medico, Poliambulatorio specialistico, assistenza integrativa (prodotti dietetici, presidi per diabetici...), assistenza protesica, procedure per ammissione a cure residenziali, riabilitazione, hospice, assistenza domiciliare integrata.

COMUNI RICOMPRESI NEI DSS

❑ **Teramo** - Circonvallazione Ragusa, 1

Basciano, Campi, Canzano, Castellalto, Cortino, Rocca Santa Maria, Teramo, Torricella Sicura, Valle Castellana, Penna Sant'Andrea.

❑ **Atri** - Piazzale Alessandrini, 1

Atri, Castilenti, Pineto, Silvi, Arsita, Bisenti, Castiglione Messer Raimondo, Montefino, Cellino Attanasio, Cermignano.

❑ **Roseto degli Abruzzi** - Via Adriatica, 25

Morro d'Oro, Notaresco, Roseto degli Abruzzi, Giulianova, Bellante, Mosciano.

❑ **Montorio al Vomano** - Via Q. Celli

Crognaleto, Fano Adriano, Montorio al Vomano, Pietracamela, Castel Castagna, Castelli, Colledara, Isola del Gran Sasso, Tossicia.

❑ **Nereto** - Via Lenin / Via Iachini

Ancarano, Civitella del Tronto, Sant'Egidio alla Vibrata, Controguerra, Corropoli, Nereto, Sant'Omero, Torano Nuovo, Alba Adriatica, Tortoreto, Colonnella, Martinsicuro.

I distretti socio-sanitari sono contattabili al numero unico:

0861.4291

U.C.C.P.

Le **UCCP (Unità Complesse di Cure Primarie)** sono nuove forme organizzative di assistenza sanitaria in ambito territoriale; sono normalmente collocate all'interno dei Distretti Sanitari di Base e funzionano ininterrottamente per **12 ore al giorno**, proprio allo scopo di potenziare l'assistenza sanitaria sul territorio, evitare accessi impropri al Pronto Soccorso e, nel complesso, deospedalizzare le cure primarie. Al loro interno operano **Medici di Medicina Generale, Medici Specialisti Ambulatoriali, Infermieri** e altro personale di assistenza che, lavorando in strettissima collaborazione e integrazione, valorizzano le relazioni tra loro e i collegamenti sia con i professionisti ospedalieri che con quelli distrettuali.

INDIRIZZI DELLE SEDI DELLE U.C.C.P.

- ❑ **Teramo** - Circonvallazione Ragusa, 1
- ❑ **Villa Rosa** - Via Amendola
- ❑ **Montorio al Vomano** - Via Quirino Celli
- ❑ **Sant'Egidio alla Vibrata** - Via Murri

Anche gli U.C.C.P. possono essere contattati al numero unico:

0861.4291





CONSIGLI UTILI PER PREVENIRE LE TRUFFE A CASA

I truffatori per convincervi a farli entrare in casa vostra generalmente dicono di essere:

- ❑ Dipendenti del Comune, Inps, Telecom, Società del Gas, ecc.
- ❑ Appartenenti alle Forze dell'Ordine (Poliziotti, Carabinieri, Finanziari, Vigili Urbani)



CHE COSA FARE

Si

- ◆ se si presentano sconosciuti che dichiarano di appartenere a Enti, Associazioni, Corpi di Polizia, prima di farli entrare telefonate all'Ufficio a cui dichiarano di appartenere
- ◆ ricordate che tesserini o biglietti da visita non contano nulla
- ◆ ricordate che nessun ente o ufficio manda il suo personale a casa vostra per il pagamento di bollette, per rimborsi o per sostituire banconote "date erroneamente". Nel dubbio telefonate al 113
- ◆ siate molto prudenti e diffidenti verso chi vi propone un affare facile (ad esempio "ti vendo l'orologio d'oro perché devo realizzare per una partenza improvvisa")
- ◆ se siete soli in casa, chiamate un vicino, un parente o una persona di fiducia

COSA NON FARE



No

- ◆ non fate entrare persone sconosciute
- ◆ non pensate di poter realizzare guadagni immediati e sorprendenti
- ◆ non fidatevi di chi indossa una divisa o presenta un tesserino di riconoscimento



CONSIGLI UTILI PER PREVENIRE LE TRUFFE PER STRADA

Nella maggior parte dei casi i truffatori:

- ❑ si avvicinano alla persona anziana all'uscita dagli uffici postali e dalle banche con motivazioni diverse e fantasiose
- ❑ si spacciano per dipendenti postali o bancari o finanziari e dichiarano di dover controllare le vostre banconote



CHE COSA FARE

Si

- ◆ fatevi accompagnare se dovete riscuotere la pensione o fare operazioni di prelievo o versamento in banca o alla posta
- ◆ diffidate di chi vi fa offerte varie e allettanti, anche se è una persona ben vestita e gentile
- ◆ se lo sconosciuto è insistente e dice di volervi aiutare, minacciatelo di chiamare il "113"
- ◆ se non siete sicuri di tenergli testa, entrate in un bar o in un negozio o in un luogo frequentato

COSA NON FARE



No

- ◆ non date ascolto a chi vi offre facili guadagni o vi chiede di controllare i vostri soldi o il vostro libretto della pensione
- ◆ non accettate passaggi da sconosciuti
- ◆ non accettate di farvi portare borse della spesa o bagagli da sconosciuti
- ◆ non utilizzate il bancomat se vi sentite osservati
- ◆ non date credito alle magie e ai miracoli
- ◆ non firmate contratti

PER QUALUNQUE PROBLEMA E SE SIETE IN DIFFICOLTÀ NON ESITATE A CHIAMARE IL 112 (CARABINIERI) O IL 113 (POLIZIA DI STATO)



TERAMO - Sede centrale FNP - CISL

Via San Giuseppe, 1 - Tel. e Fax 0861.244431

TERAMO - Sede centrale INAS

Via Nicola Dati, 2 - Tel. e Fax 0861.247739

TERAMO - Sede FNP - CISL

Via Nicola Dati, 2 - Tel. 0861.252773

ATRI - Sede FNP-CISL e INAS

Via Cherubini, 4 - Tel. e Fax 085.4454022

BISENTI - Sede FNP-CISL e INAS

Via Roma, 96 - Tel. e Fax 0861.995846

GIULIANOVA - Sede FNP-CISL e INAS

Via Di Vittorio (C.o. Centro Comm.le "I Portici")
Tel. 085.8007307

ISOLA DEL GRAN SASSO - Recap. FNP - CISL e INAS

Via San Gabriele

MARTINSICURO - Sede FNP-CISL e INAS

Via G. D'Annunzio, 18 - Tel. e Fax 0861.760011

MONTORIO AL VOMANO - Sede FNP-CISL

Via Gramsci, 13 - Tel. e Fax 0861.501139

MOSCIANO S.ANGELO - Recap. FNP - CISL e INAS

Via Pompizii, 17 - Tel. 085.2035910

NERETO - Sede FNP-CISL e INAS

Via Certosa, 9 - Tel. e Fax 0861.810478

NOTARESCO - Sede FNP-CISL

Piazza S. Pietro, 15

PINETO - Sede FNP-CISL e INAS

Via Gramsci, 44 - Tel. e Fax 085.9490407

ROSETO DEGLI ABRUZZI - Sede FNP-CISL e INAS

Via E. De Amicis, 78 - Tel. e Fax 085.8942447

SANT'EGIDIO ALLA VIBRATA - Sede FNP-CISL e INAS

Via Vittorio Veneto, 48 - Tel. e Fax 0861.1755347

SILVI - Sede FNP-CISL e INAS

Via Rossi, 50 - Tel. e Fax 085.9354637