

## Estate: anziani a rischio isolamento, 6 consigli contro il 'mal d'agosto'

LINK: [https://www.adnkronos.com/salute/estate-anziani-a-rischio-isolamento-6-consigli-contro-il-mal-dagosto\\_74eeLLxfZ6klosthKq2y8d](https://www.adnkronos.com/salute/estate-anziani-a-rischio-isolamento-6-consigli-contro-il-mal-dagosto_74eeLLxfZ6klosthKq2y8d)



Estate: anziani a rischio isolamento, 6 consigli contro il 'mal d'agosto' 27 luglio 2023 | 15.03 Redazione Adnkronos LETTURA: 2 minuti Le città che si svuotano, i negozi che abbassano le saracinesche, i circoli ricreativi che chiudono, i parenti che partono per le vacanze, il caldo che si fa soffocante. D'estate gli anziani rischiano di trovarsi isolati e in difficoltà, ancora più fragili per il 'mal d'agosto' che minaccia soprattutto chi resta a casa. Per aiutare loro, supportando anche chi se ne prende cura, la **Fondazione Don Gnocchi** ha stilato 6 raccomandazioni pensate in particolare per chi soffre di malattie neurologiche croniche come la demenza. E in una Milano dove sono oltre 115mila gli over 80, aumentati del 65% circa dal 2000 a oggi, il Servizio di Psicologia clinica e Neuropsicologia dell'**Istituto Palazzolo - Fondazione Don Gnocchi** e il suo ambulatorio

rimarrà operativo anche per tutto il prossimo mese. Tenere la mente stimolata e in esercizio; svolgere attività all'aperto (nelle ore più fresche); alimentarsi e idratarsi e mantenere fresco l'ambiente domestico; essere tolleranti e rispettare i momenti di ansia e nervosismo (propri e altrui); evitare cambi di abitudini; mantenere il contatto diretto con familiari e amici. Questi i 6 consigli degli esperti della **Fondazione Don Gnocchi**. Li spiega Paola Parisi, responsabile del Servizio di Psicologia clinica e Neuropsicologia dell'**Istituto Palazzolo**, che opera anche in convenzione con il Servizio sanitario nazionale: a insidiare gli anziani nell'agosto in città c'è "un rischio di ipostimolazione che può intaccarne la socialità". Per questo occorre "stimolare il più possibile l'anziano nelle sue potenzialità mentali, sensoriali e sociali, per limitare o rallentare la diminuzione o la perdita delle sue conoscenze e

mantenerne il più possibile integro il bagaglio personale. Questa stimolazione deve essere svolta a più livelli, pertanto si raccomandano giochi cognitivi (esempio cruciverba o carte da gioco), attività di giardinaggio, orto, cucina e faccende domestiche. Da non sottovalutare anche il beneficio associato ad attività motoria, come piccole passeggiate o frequentare parchi e giardini pubblici". "Anche le temperature elevate e la disidratazione - proseguono gli esperti della **Fondazione Don Gnocchi** - possono causare problemi di memoria, accompagnati dalla presenza di disorientamento temporale e spaziale: la persona ha difficoltà in luoghi non conosciuti, può perdersi e non essere in grado di ricordare le informazioni, può vagare per ore senza sapere dove si trova e come tornare a casa. Per questa ragione è importante bere frequentemente e mangiare

molta frutta e verdura. Se possibile, inoltre, sarebbe meglio che la persona anziana vivesse in un ambiente rinfrescato". Ancora, "dal punto di vista del comportamento possono essere presenti modificazioni della personalità, che possono comportare maggiore irritabilità e agitazione. Per questo è necessario mantenere il più possibile una vigilanza attiva e maggior tolleranza da parte del caregiver". "Il paziente anziano con demenza - suggerisce Parisi - va mantenuto, se possibile, sempre nel proprio ambiente perché trasferendolo presso un altro domicilio si alterano la routine giornaliera e i suoi punti di riferimento. E non bisogna dimenticarsi di mantenere il contatto con le persone care, anche solo con una telefonata, che torneranno presto ad abbracciarle". Riproduzione riservata