

Il medico di base: La solitudine è la vera "malattia", la noto tutti i giorni nelle case dei pazienti anziani

Luca Barbacane (segretario Omceo): «Si lamentano più di essere soli che delle patologie»

La malattia più grave che colpisce gli anziani è la solitudine. Parola del loro medico di base, Luca Barbacane: un disagio che raccoglie quotidianamente fra i suoi pazienti. Con lui, che ama definirsi un medico di campagna, gli anziani si lamentano più del vuoto che li circonda che delle loro patologie croniche. E nella quarantina di visite mensili che fa a casa dei suoi pazienti di Martellago, incappa spesso in due oggetti che questa solitudine la raccontano meglio di qualsiasi altra parola: il televisore costantemente acceso e un libro aperto sul divano.

«La sofferenza principale degli anziani è questa» racconta il medico della mutua che è anche segretario dell'Ordine provinciale dei medici chirurghi e degli odontoiatri. «Gli anziani, quando sono lucidi, hanno più pazienza rispetto ai giovani di sopportare la sofferenza, le patologie dell'età e la gestione delle varie terapie mediche». Ma la solitudine, glielo dicono sempre, «è la malattia peggiore, alla quale non ci si abitua mai. Quando vado a visitarli vedo sempre la tv accesa. Molti hanno anche dei romanzi aperti sopra tavoli e comodini. La maggior parte di loro ha grande consapevolezza della propria condizione e dei propri limiti. Hanno un'ottima capacità di sopportazione che tante volte non riscopro nelle persone più giovani. Avrebbero solo bisogno di una presenza costante, di un conforto».

Sono loro i suoi utenti principali: «l'80% di chi si rivolge a me - spiega il medico 53enne di Scorzè - è ultrasessantenne con patologie croniche e spesso solo, perché negli altri casi sono i familiari che vivono con lui a interfacciarsi con me. Ma con queste calure, comunque, sarebbe indicato per tutti gli anziani passare almeno una volta dal medico, specie se stanchi e spassati, anche solo per misurare la pressione del sangue: il caldo la abbassa e il rischio delle cadute dovute a questi cali pressori possono provocare trauma cranico e frattura del femore, problemi di lenta guarigione e difficili da recuperare».

E alla fisiologica diminuzione dei vecchietti che si presentano in ambulatorio d'estate, dovuta al caldo, il dottor Barbacane controbilancia con l'aumento delle visite programmate a domicilio: «L'affluenza è diminuita a una ventina di anziani al giorno, quindi vado a trovarne a casa circa una

Abc della sopravvivenza estiva del dott. Barbacane Nonni: vestitevi di chiaro, mangiate leggero e bevete tanto (a temperatura ambiente)

Anziani: armatevi di abiti chiari di cotone, ventilatore, cibi freschi, una bottiglia d'acqua personale giornaliera da due litri, frutta e verdura a volontà e tapparelle abbassate. E abbandonate alcol, bevande gassate e fredde, cibi precotti, alimenti piccanti, pietanze pesanti e vestiti sintetici. È l'abc della sopravvivenza estiva del dottor Barbacane.

Meglio una bottiglia personale

«L'errore più diffuso degli ultrasessantenni che seguo è che non si idratano a sufficienza. La loro abitudine a non bere acqua è difficile da correggere, perché hanno una sensazione della sete ridotta. Invece bere e sudare è necessario per abbassare la temperatura del corpo. E l'anziano che beve poco compromette anche l'apparato urinario, renale e cognitivo. È come dimenticare di annaffiare una pianta. Io consiglio minimo due litri di acqua al giorno, con un piccolo trucco: se in casa ci sono più persone, meglio dotarsi di una bottiglia personale da due litri, così si è sicuri di averla bevuta tutta. E raccomando che sia liscia, altrimenti la pancia si riempie di gas».



Né alcolico, né piccante

Chi è solo, poi, spesso si alimenta male. Una condizione che si aggrava d'estate: «L'anziano che vive solo rischia la denutrizione e la malnutrizione - avverte il segretario Omceo -, spesso sceglie cibi precotti e pesanti invece di prediligere cibi facilmente digeribili».

In questa stagione dovrebbero premiare ancora di più quelli con alta componente liquida, evitando alimenti piccanti e alcolici, perché inducono la vasodilatazione che fa aumentare il calore della pelle».

Frutta, verdura: care ma utili

Frutta e verdura non dovrebbero mai mancare nel carrello di un anziano al supermercato, «ma tante volte ha costi proibitivi e alcuni pazienti non se le possono permettere. In questa stagione, però, sono essenziali».

Ok ai vestiti chiari e di cotone

Anche il vestiario, assicura il medico della mutua, ha le sue ragioni: «Bisogna curare anche quello. Prediligere vestiti traspiranti in cotone e abbandonare quelli sintetici. Meglio che siano chiari, per attrarre meno i raggi solari. Questo può cambiare la percezione di calore quando usciamo». E poi il medico di base ne vede ancora troppi di anziani che in questa stagione passeggiano dopo pranzo all'aperto: «Non va bene - ammonisce -, in quegli orari caldi non si può uscire. Meglio alle prime ore del mattino o in prossimità del tramonto. Ma se proprio ci si vuole muovere bisogna scegliere dei luoghi chiusi che abbiano l'aria condizionata».

E se a casa il condizionamento non c'è, «è necessario dotarsi almeno di un ventilatore, tenendo chiusa la casa e abbassando le tapparelle nei momenti più caldi della giornata».

Nella visite a casa dei pazienti incappa spesso in 2 oggetti che raccontano la solitudine: la tv accesa e un libro aperto

quindicina a settimana in questi mesi estivi. Più le visite extra: mi chiamano spesso perché spassati e affaticati dalla

Il "gruppo over del climatizzatore" tra condòmini anziani: un mutuo aiuto

Perché non creare tra condòmini anziani il "gruppo over del climatizzatore"? L'idea del medico di famiglia Luca Barbacane è semplice: «Se nello stesso condominio ci sono anziani che hanno l'aria condizionata e altri che non se la possono permettere, sarebbe bello, e alcuni già lo fanno, che chi ha il climatizzatore potesse ospitare i coetanei nelle ore più calde. Magari per giocare a carte o per guardare la partita».

temperatura. Ed è un servizio importante del mio mestiere quello della visita a domicilio, che amo fare perché mi gratifi-

ca molto».

Ma il caldo, ricorda il dottore di famiglia, è nemico principale degli anziani solo da al-

È sempre più un luogo comune il fatto che l'estate sia la stagione peggiore per gli anziani. Perché c'è caldo, certo, ma sempre più se ne combatte il fastidio con i condizionatori. E non è neppure detto che i "nonni" siano abbandonati da figli e nipoti partiti per le vacanze: sempre più si nota che i familiari hanno molta attenzione e tendono a portare con sé il congiunto arrivato alla quarta età. Il problema vero, dicono medici e operatori del sociale, è spalmato lungo tutto l'anno e si chiama solitudine. Una fatica, questa, che non conosce il cambio di stagione. Per combattere la quale un'istituzione diocesana si sta attrezzando: uno studio sta terminando e l'Opera Santa Maria della Carità si prepara ad avviare un progetto pilota, a Pellestrina: «Daremo supporto a 360°, a partire dalle relazioni»

di Giulia Busetto e Giorgio Malavasi

Caldo killer?

L'estate ne aggrava le patologie, ma il senso



cuni decenni: «Prima lo era ancora di più il freddo, era l'inverno la stagione più difficile. Tante case senza riscaldamento

o con una sola stufa nella zona giorno erano pericolose per la salute di molti anziani». (G.B.)



ALIMAGIA

ORIGINAL

Biciclette Personalizzate a TRE ruote










Mellaredo di Pianiga (VE)
Via Cavinello Ovest, 88 - Tel. 041 468616

VENDITA - ASSISTENZA - RIPARAZIONI BICI
Cell. 335 6102608 - www.alimagia.com

info@alimagia.com