

Hrvatski liječnički zbor  
Hrvatsko društvo za gerontologiju i gerijatriju



## PREPORUČENE MJERE ZAŠTITE ZDRAVLJA ZA STARIJE OSOBE KOD IZLAGANJA VISOKIM TEMPERATURAMA ZRAKA iznad 30°C

Referentni centar Ministarstva zdravstva Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba - Služba za javnozdravstvenu gerontologiju Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ i Povjerenstvo za provedbu akcijskog plana za ublažavanje posljedica toplinskog vala MZ te HLZ-a HDZGIG, izradili su Preporučene mjere zaštite zdravlja za starije osobe pri izlaganju visokim temperaturama zraka, osobito za starije osobe oboljele od kardiovaskularnih, respiratornih, endokrinih, psihogerijatrijskih i drugih kroničnih bolesti:

1. Starije osobe u pravilu se ne smiju izlagati suncu u razdoblju od 11-16 sati, osobito srčani gerijatrijski bolesnici te oboljeli od šećerne, Alzheimerove bolesti i drugih demencija te drugih kroničnih bolesti;
2. Prigodom izlaska iz svog prebivališta, starija osoba nužno mora zaštititi glavu šeširom, maramom ili kapom te nositi laganiju prozračnu odjeću i obuću ;
3. Nužno je dnevno uzimanje do 2 litre tekućine, bilo kao 8 čaša negazirane vode, bilo u obliku juha, variva ili čajeva te izbjegavati pržena, pohana, slatka i jako zasoljena te začinjena jela, uzimajući puno sezonskog voća i povrća, pridržavajući se pri tome smjernica pravilne prehrane za starije osobe;
4. Osim pridržavanja uputa o liječenju i kontrolnih uputa liječnika o uzimanju lijekova, nužna je učestalija kontrola krvnog tlaka;
5. Pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice i dehidracije, suhoće ustiju i kože, znak su uzbune, osobito za starije osobe koje su bolesne i funkcionalno onesposobljene, te se stariji bolesnik nužno mora hitno javiti svom izabranom doktoru obiteljske medicine ili najbližoj hitnoj pomoći;
6. Članovi obitelji, prijatelji, susjedi, znanci, članovi udruga u skrbi za starije u vrijeme vrućih ljetnih mjeseci trebaju učestalije kontaktirati stariju osobu, a u slučajevima njezine slabije funkcionalne sposobnosti čak i svakodnevno po nekoliko puta;
7. Starija osoba mora uvijek uza se imati svoje osnovne podatke: ime i prezime, godina rođenja, adresa stanovanja i broj telefona kontakt osobe, kojoj se može obratiti u slučaju potrebe;
8. Neophodno je održavati redovitu čistoću tijela starijeg čovjeka i njegovog okoliša te se strogo pridržavati uputa liječenja i kontroliranog uzimanja lijekova;
9. Za starije osobe je važna stalna i tjelesna i psihička aktivnost. Osobito je korisno stalno se kretati u jutarnjim i večernjim satima, po mogućnosti u prirodi (parkovi, šetnice uz more, jezera, rijeke, boravak u vrtovima, vinogradima, voćnjacima i sl.). Ukoliko je kretanje otežano, tada je nužno redovito višesatno provjetranje prostorija u kojoj starija osoba prebiva.
10. Razlika temperature prostorije koja se postiže korištenjem klima uređaja i vanjske temperature ne bi smjela biti veća od 7°C jer se stariji organizam u kratkom vremenu ne može adaptirati na naglu promjenu temperature. Klima uređaje je potrebno redovito održavati kako bi se izbjegla kontaminacija zraka mikroorganizmima (bakterije, plijesni) i drugim zagađivačima koji uzrokuju iritaciju sluznica s mogućim alergijskim reakcijama i infekcije dišnih puteva.

Voditeljica  
doc.prim.dr.sc. S. Tomek-Roksandić

Voditelj  
prof.prim.dr.sc. B. Kolarić

Ravnatelj  
dr. Zvonimir Šostar