

Zdravlje i stariji

Spomenka Tomek Roksandić

PREPORUČENE MJERE ZAŠTITE ZA STARIJE OSOBE PRI IZLAGANJU VISOKIM TEMPERATURAMA ZRAKA (HRVATSKA, 2006. G.)

Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba, Referentni centar Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih ljudi

Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba proteklih godina putem medija te provoditelja zdravstvene zaštite starijih ljudi izrađuje upute i upozorenja najvišeg stupnja rizika zbog naglo nastalih vrućina. Tako je u lipnju 2006. godine zbog nastalih velikih vrućina u Hrvatskoj, **Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba - Referentni centar Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba** izradio upozorenje najvišeg stupnja rizika za starije osobe u Hrvatskoj zbog nastalih visokih temperatura zraka preko 30°C sa sljedećim uputama:

1. Starije osobe se nikako nesmiju izlagati sunčevoj energiji u razdoblju od 10-17 sati, poglavito ne stariji srčani bolesnici niti gerijatrijski bolesnici oboljeli od šećerne bolesti;
2. Prigodom izlaska iz svog prebivališta starija osoba nužno mora zaštititi glavu šeširom, maramom ili kapom;
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 8 osnovnih pravila primjene prehrane u starijih osoba;
4. Osim pridržavanja uputa o liječenju i kontrolnih uputa liječnika o uzimanju lijekova nužna je učestalija kontrola krvnog tlaka u starije osobe;
5. Pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice i dehidracije znak su uzbune za stariju osobu, osobito bolesnu i funkcionalno onesposobljenu, te se nužno gerijatrijski bolesnik mora hitno javiti svom izabranom doktoru obiteljske medicine ili najbližoj hitnoj pomoći;
6. Članovi obitelji, prijatelji, susjedi, znanci, članovi udruga u skrbi za starije nužno moraju u vrijeme vrućih ljetnih mjeseci učestalije kontaktirati stariju osobu, a u slučajevima njezine slabije funkcionalne sposobnosti čak i svakodnevno po nekoliko puta;
7. Nužno starija osoba mora uvijek uz sebe posjedovati svoje osnovne podatke, ime i prezime, godina rođenja, adresa stanovanja i broj telefona kontakt osobe, kojoj se može javiti o toj starijoj osobi;
8. Najvažnije je održavati redovitu čistoću tijela starijeg čovjeka i njegovog okoliša te se strogo pridržavati uputa liječenja i kontroliranog uzimanja lijekova;
9. Nužne su trajne tjelesne i psihičke aktivnosti starijih osoba te osobito njihovo trajno kretanje i to isključivo u jutarnjim i večernjim satima, što više boraveći u prirodi (parkovi, šetnjice uz more, jezera, rijeke, vrtovi, vinogradi, voćnjaci i slična prirodna okruženja). Ukoliko je otežano kretanje tada je nužno redovito višesatno provjetravanje prostorija u kojoj prebiva starija funkcionalno onesposobljena osoba.