



PREPORUČENE MJERE ZAŠTITE ZDRAVLJA STARIJIH OSOBA ZBOG HLADNOĆE / NISKIH TEMPERATURA ZRAKA

Referentni centar Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba - Služba za javnozdravstvenu gerontologiju Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ izradio je preporučene mjere zaštite zdravlja starijih osoba zbog hladnoće/niskih temperatura zraka:

1. Starije osobe uslijed sniženog bazalnog metabolizma i promjena u organima i organskim sustavima tijekom fiziološkog starenja te nedostatne fizičke aktivnosti spadaju u rizičnu skupinu pučanstva, osobito osjetljivu na hladnoću;
2. Preporuča se izbjegavati izlaganje hladnoći, posebice u ranojutarnjim i večernjim/noćnim satima, osobito gerijatrijski bolesnici oboljeli od srčanih, respiratornih, endokrinih bolesti te oboljeli od Alzheimerove bolesti i drugih demencija;
3. Odjeća treba biti slojevita i ne preuska, vanjski sloj nepropustan na vjetar i vlagu, po mogućnosti odjeća od vune, polipropilena i svile koja zadržava više topline te komotna obuća otporna na vlagu bez visokih peta zbog sprečavanja padova i ozljeda;
4. Izlazak po hladnoći treba u pravilu izbjegavati te prilikom izlaska zaštititi glavu kapom, ruke rukavicama, te prekriti obavezno usta šalom zbog prevencije direktnog udisanja hladnog zraka;
5. Ukoliko je povećano znojenje, potrebno je presvući vlažnu odjeću koja uzrokuje gubitak topline, te se osloboditi suviše odjeće;
6. U slučaju pojave drhtavice kod predugog izlaganja hladnoći, znak je za hitan povratak u unutrašnji zatopljeni prostor;
7. Izbjegavati teži fizički rad na otvorenom te aktivnosti koje mogu uzrokovati ubrzano disanje na hladnoći (osobito se odnosi na čišćenje snijega zbog najučestalijeg rizika nagle smrti starijih u odnosu na srednju dob);
8. Izbjegavati hodanje po zaleđenoj površini zbog prevencije mogućih padova i ozljeda;
9. Nužno je unijeti u organizam dovoljno tekućine, posebice u obliku toplih čajeva ili juha te izbjegavati alkoholna pića i više od dvije šalice kave dnevno;
10. Starije osobe tijekom starenja gube mogućnost osjeta promjena temperatura, te se preporuča pratiti vremensku prognozu i imati termostat u kući (najniža temperatura prostora u kojem boravi starija osoba ne smije biti niža od 18° C);
11. U slučaju pojave simptoma poput trnjenja prstiju, te gubitka osjeta, uz izrazito blijedu, a pri utopljenju izrazitog crvenila kože, potrebno je kontaktirati svog izabranog liječnika opće/obiteljske medicine;
12. U vrijeme hladnih mjeseci nužno je kontaktirati učestalije stariju osobu koja mora uvijek uz sebe imati svoje osobne podatke, ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja i broj telefona kontakt osobe, kojoj se može javiti za tu stariju osobu.

VODITELJICA

doc.dr.sc. S. Tomek-Roksandić, prim.

VODITELJ

prof.dr.sc. B. Kolarić

RAVNATELJ

dr. Zvonimir Šostar

2017. / 2018.

