



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR
INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH

Centar za gerontologiju

Referentni centar
Ministarstvo zdravlja RH
za zaštitu zdravlja starijih
ljudi

ZAGREB, MIROGOJSKA CESTA 16, TEL. 4696-164 ; FAX: 4678-016

e-mail: gerontologija@stampar.hr www.stampar.hr

PREPORUČENE MJERE ZAŠTITE ZDRAVLJA ZA STARIJE OSOBE PRI IZLAGANJU VISOKIM TEMPERATURAMA ZRAKA iznad 30°C

Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo dr.A.Štampar-Referentni centar Ministarstva zdravlja Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba., izradio je Upute i preporučene mjere zaštite zdravlja za starije osobe pri izlaganju visokim temperaturama zraka, iznad 30°C, osobito za starije osobe oboljele od kardiovaskularnih, cerebrovaskularnih, respiratornih i drugih kroničnih bolesti:

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 osnovnih pravila primjene prehrane u starijih osoba, izbjegavati 5”B”-mast, sol, šećer, bijelo brašno i bijelu rižu;
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 uznemirenosti 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, znanici, 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. Nužna je trajna tjelesna i psihička aktivnost 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.

Voditeljica:

Prim. dr. sc. Spomenka Tomek-Roksandić