

Preporučene mjere zaštite zdravlja starijih osoba zbog hladnoće/niskih temperatura zraka

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

1. Starije osobe (od 65 godina i više) uslijed sniženog bazalnog metabolizma i promjena u organima i organskim sustavima tijekom fiziološkog starenja te često nedostatne fizičke aktivnosti svrstavamo u rizičnu skupinu pučanstva, osobito osjetljivu na hladnoću. Stoga je preporučljivo osobe starije životne dobi učestalije kontaktirati i posjećivati, uz poštivanje aktualnih epidemioloških mjera te brinuti o njihovim životnim i zdravstvenim potrebama tijekom razdoblja nižih temperatura zraka.
2. Preporuča se izbjegavati izlaganje hladnoći, posebice u ranojutarnjim i večernjim/noćnim satima, osobito za gerijatrijske bolesnike oboljele od kardiovaskularnih, respiratornih i endokrinih bolesti te oboljele 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 prirodnih materijala koja zadržava više topline te komotna i primjerena obuća otporna na vlagu bez visokih potpetica, zbog sprečavanja padova i ozljeda.
4. Izlazak po hladnoći treba u pravilu izbjegavati te prilikom izlaska zaštititi glavu kapom, ruke rukavicama te prekriti usta šalom zbog prevencije izravnog udisanja hladnog zraka.
5. U slučaju pojave pojačanog znojenja starije osobe, potrebno je presvući vlažnu odjeću koja uzrokuje gubitak topline, te skinuti suvišnu odjeću.
6. Pojava drhtavice kod starijih osoba uslijed predugog izlaganja hladnoći znak je za hitan povratak u unutrašnji zatopljeni prostor.
7. Starije osobe trebaju izbjegavati teži fizički rad na otvorenom te aktivnosti koje mogu uzrokovati ubrzano disanje na hladnoći (osobito se odnosi na čišćenje snijega).
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 često gube mogućnost osjeta promjena temperatura te se preporučuje 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 preporuka je da osobe starije životne dobi uvijek uz sebe imaju svoje osobne podatke (ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja), kao i popis lijekova koje uzimaju te telefonski broj osobe kojoj se može javiti za tu stariju osobu.
13. Potrebno je redovito pratiti obavijesti putem javnih medija, rodbine, prijatelja te se pridržavati preporuka javnih službi tijekom hladnoće/niskih temperatura zraka.
14. U okolnostima izrazito nepovoljnih životnih uvjeta zbog ekstremne hladnoće potrebno je starijim osobama osigurati primjereno stanovanje, zdravstvenu skrb te opskrbu hranom i vodom uz potporu zajednice i obitelji, kao i kontinuirano utvrđivanje i praćenje zdravstvenih i socijalnih potreba starijih osoba.