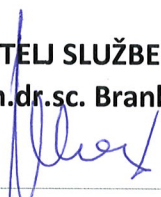


Preporučene mjere zaštite zdravlja starijih osoba zbog hladnoće/niskih temperatura zraka

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 često nedostatne fizičke aktivnosti spadaju u rizičnu skupinu pučanstva, osobito osjetljivu na hladnoću. Stoga je preporučljivo kontaktirati ih učestalije, posjećivati ih i brinuti se o njihovim životnim te zdravstvenim potrebama tijekom razdoblja nižih temperatura zraka.
2. Preporuča se izbjegavati izlaganje hladnoći, posebice u ranojutarnjim i večernjim/noćnim satima, osobito gerijatrijski bolesnici oboljeli od kardiovaskularnih, respiratornih i 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 prirodnih materijala koja zadržava više topline te komotna i primjerena obući 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 direktnog 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. U slučaju pojave 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 mogu gubiti osjet promjena temperatura, te se preporuča 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. 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.

**VODITELJ SLUŽBE I RCMZ
prof.prim.dr.sc. Branko Kolarić**



**RAVNATELJ
dr. Zvonimir Šostar**

