



2017.



## 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 usljed sniženog bazalnog metabolizma i promjena u organima i organskim sustavima tijekom fiziološkog starenja te nedostatne fizičke aktivnosti spadaju u rizičnu skupinu pućanstva, osobito osjetljivu na hladnoću;
2. Preporuča se izbjegavati izlaganje hladnoći, posebice u ranojutarnjim i noćnim satima, osobito gerijatrijskih bolesnika oboljelih od srćanih, respiratornih, endokrinih i psihogerijatrijskih bolesti;
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 u unutarnjim slojevima od pamuka;
4. Izlazak po hladnoći treba u pravilu izbjegavati te prilikom izlaska zaštititi glavu kapom, ruke rukavicama, te prekriti usta šalom, radi prevencije direktnog udisanja hladnog zraka, važna je topla i komotna obuća, bez visokih peta sprećavajući padove i ozljede;
5. Ukoliko je povećano znojenje, potrebno je smjesta 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 prostor;
7. Izbjegavati teži fizički rad na otvorenom te aktivnosti koje mogu uzrokovati ubrzano disanje na hladnoći;
8. Izbjegavati hodanje po zaleđenoj površini zbog prevencije mogućih padova i ozljeda;
9. Nužno je unijeti u organizam dovoljno tekućine, posebice u obliku toplih ćajeva ili juha te izbjegavati alkohol i više od dvije ćalice kave dnevno;
10. Starije osobe tijekom starenja gube mogućnost osjeta promjena temperatura, te se preporuča pratiti vremensku prognozu i imati termostat u kući;
11. Starije bolesne osobe sklone oticanju nogu, nužno trebaju izbjegavati dugo stajanje i sjedenje prećriženih nogu;
12. U slučaju pojave simptoma poput trnjenja, te gubitka osjeta, uz izrazito blijedu, a pri utopljenju izrazitog crvenila koće okrajina, potrebno je javiti se svom izabranom lijećnika opće/obiteljske medicine;
13. U vrijeme hladnih mjeseci nužno je kontaktirati učestalije stariju osobu koja mora uvijek uz sebe imati svoje osobne podatke, ime i prezime, godinu roćdenja, adresu stanovanja i broj telefona kontakt osobe, kojoj se moće javiti za tu stariju osobu.

VODITELJICA

doc.dr.sc. Spomenka Tomek-Rokсандić



Ravnatelj

dr. Zvonimir Šostar

