

Hrvatsko društvo za gerontologiju i gerijatriju Hrvatskog liječničkog zbora

ZAGREB, MIROGOJSKA CESTA 16, TEL. 4696-164 ; FAX: 4678-016  
e-mail: [gerontologija@stampar.hr](mailto:gerontologija@stampar.hr) [www.stampar.hr](http://www.stampar.hr)

## PREPORUČENE MJERE ZAŠTITE ZDRAVLJA ZA STARIJE OSOBE KOD IZLAGANJA VISOKIM TEMPERATURAMA ZRAKA iznad 30°C

Referentni centar Ministarstva zdravlja Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr.A.Štampar“ i Povjerenstvo za provedbu akcijskog plana za ublažavanje posljedica toplinskog vala MZ te HDZGIG HLZ-a, izradili su Preporučene mjere zaštite zdravlja za starije osobe pri izlaganju visokim temperaturama zraka, osobito za starije osobe oboljele od kardiovaskularnih i drugih kroničnih bolesti:

1. Starije osobe se nikako ne smiju izlagati suncu u razdoblju od 10-17 sati, poglavito ne srčani bolesnici niti oni 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;
4. Osim pridržavanja uputa o liječenju i kontrolnih uputa liječnika o uzimanju lijekova nužna je učestalija kontrola krvnog tlaka;
5. Pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice i dehidracije, suhoće ustiju i kože, znak su uzbune, osobito za osobe koje su bolesne i funkcionalno onesposobljene, te se bolesnik nužno mora hitno javiti svom izabranom doktoru obiteljske medicine ili najbližoj hitnoj pomoći;
6. Članovi obitelji, prijatelji, susjedi, znanci, članovi udruga u skrbi za starije moraju u vrijeme vrućih ljetnih mjeseci učestalije kontaktirati stariju osobu, a u slučajevima njezine slabije funkcionalne sposobnosti čak i svakodnevno po nekoliko puta;
7. Starija osoba mora uvijek uza se imati svoje osnovne podatke: ime i prezime, godina rođenja, adresa stanovanja i broj telefona kontakt osobe, kojoj se može obratiti u slučaju potrebe;
8. Neophodno je održavati redovitu čistoću tijela starijeg čovjeka i njegovog okoliša te se strogo pridržavati uputa liječenja i kontroliranog uzimanja lijekova;
9. Za starije osobe je važna i tjelesna i psihička aktivnosti. Osobito je korisno podržavati naviku kretanja i to isključivo u jutarnjim i večernjim satima, i to u prirodi (parkovi, šetnice uz more, jezera, rijeke, boravak u vrtovima, vinogradima, voćnjacima i sl.). Ukoliko je kretanje otežano, tada je nužno redovito višesatno provjetravanje prostorija u kojoj starija osoba prebiva.