

Preporuke za starije tokom letnjih vrućina

- Osobe starosti 65 i više godina imaju povećan rizik od bolesti povezanih sa vrućinom i potrebna im je posebna nega tokom visokih letnjih temperatura.
- Faktori rizika uključuju življenje u samačkom domaćinstvu, postojanje hroničnih zdravstvenih problema kao i određene lekove u terapiji.
- Savetuje se preduzimanje koraka za sprečavanje toplotnog stresa u danima za koje se predviđa da će temperatura porasti iznad 30 ° C.¹

Faktori koji povećavaju rizik od toplotnog stresa kod starijih osoba obuhvataju:

- Problemi u domenu samopomoći – neke starije osobe su fizički slabe ili imaju smanjenu pokretljivost ili pate od mentalne bolesti. Ovi faktori im otežavaju da sami sebi pruže odgovarajuću negu tokom vrućina.
- Življenje u samačkom domaćinstvu – u ovakvim situacijama nema nikoga ko bi pružio negu i pomoć starijoj osobi ako ona ignoriše simptome.
- Fizičke promene – organizam starije osobe se ne nosi sa naglim stresovima jednako brzo kao što je slučaj sa mlađim osobama. Na primer, u vrelin danima starije osobe ne znoje se jednako efikasno kao mlađe osobe i time je hlađenje tela manje uspešno.
- Hronični zdravstveni problemi - starije osobe češće imaju hronične zdravstvene probleme i stanja. Određena stanja čine telo ranjivijim na toplotni stres.
- Terapija – starije osobe sa hroničnim medicinskim stanjima obično redovno uzimaju lekove. Neki lekovi mogu ometati sposobnost tela da vrši termoregulaciju.
- Bubrežna oboljenja – osobe koje uzimaju lekove za probleme sa bubrežima moraju da konsultuju svog lekara pre nego što samoinicijativno povećaju količinu tečnosti koju piju.²

Preporuka je da tokom ovog vrelog talasa u periodu od 10 do 17 časova starije osobe ne bi smele da se izlažu sunčevoj energiji, posebno stariji hronični ili srčani bolesnici i oboleli od dijabetesa. Ukoliko starija osoba mora da izađe iz kuće preporuka je da to uradi u jutarnjim ili večernjim časovima.

Prilikom izlaska starija osoba nužno mora zaštititi glavu šeširom, maramom ili kapom.

Ukoliko se radi o starijoj osobi čije kretanje je krajnje otežano neophodno je provetravanje prostorije u kojoj starija osoba boravi, podešavanje rada klima-uređaja (razlika u temperaturi između spoljne sredine i prostorije ne bi trebalo da bude veća od 7 do 10 °C), navučene zavese na prozorima i obavezno održavanje higijene prostorije.

Ako koristite kolica, hodalice ili druga metalna pomagala, držite ih u hladu, jer ako su izloženi sunčevoj toploti mogu brzo postati vrući na dodir, pa čak i izazvati opekotine.

Preporučuje se uzimanje do 2 litra vode dnevno (tj. 8 čaša negazirane vode), izbegavajte izuzetno hladnu tečnost, jer može izazvati grčeve. Takođe je važno konsultovati se sa lekarom, oko unosa tečnosti ukoliko koristite lekove za zadržavanje tečnosti.

¹ Heat stress and older people: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/heat-stress-and-older-people>

² Ibid.



Co-funded by
the European
Union



AUSTRIAN RED CROSS



Црвени крст Србије
Red Cross of Serbia



WITH FUNDING FROM
AUSTRIAN
DEVELOPMENT
COOPERATION

Preporuka je i uzimanje sezonskog voća i povrća. Hladna jela, voće i salate održavaju hidriranost vašeg organizma, a ujedno ne zahtevaju da se uključi rerna ili šporet pa će i Vaš dom biti hladniji. Savetuje više manjih obroka dnevno i izbegavanje prženih, pohovanih, slatkih, začinenih i slanih jela.

Uz redovne lekarske preglede, pridržavanje lekarskih uputstava i pravovremeno uzimanje propisanih lekova, starije osobe bi tokom vrućih i sparnih dana trebale češće da kontrolišu krvni pritisak.

Jako je važno održavati ličnu higijenu pre svega tuširanje mlakom vodom.

Glavobolja, mučnina i vrtoglavica znak su za uzbunu – treba se hitno javiti lekaru ili najbližoj hitnoj pomoći.

Članovi porodice, rođaci, prijatelji, komšije, volonteri u vreme letnjih vrućina trebalo bi češće da kontaktiraju stariju osobu (minimalno dva puta dnevno).



DRUŠTVO CRVENOG KRSTA/KRIZA BOSNE I HERCEGOVINE
ДРУШТВО ЦРВЕНОГ КРСТА/КРИЗА БОСНЕ И ХЕРЦЕГОВИНЕ
RED CROSS SOCIETY OF BOSNIA AND HERZEGOVINA



Crveni krst Crne Gore



Црвен крст на Република Северна Македонија
Kryqi i Kuq i Republikës së Maqedonisë së Veriut
Red Cross of the Republic of North Macedonia



CARITAS
KOSOVA

SeConS
grupa za razvojnu inicijativu



NACIONALNA ORGANIZACIJA
OSOBA SA INVALIDITETOM SRBIJE



HAJDE
Udruženje za pomoć i razvoj
Association for Help and Development