

BEZPIECZNE LATO 2010 JAK ZWYCIĘŻYĆ UPAŁY



**Poradnik dla opiekujących się
osobami starszymi w domach**

Lato jest przyjemną porą roku, podczas której ładna pogoda jest częstym zjawiskiem. Temperatury latem wzrastają w stosunku do pozostałych pór roku, pozwalając naszym organizmom na spędzenie tego okresu w warunkach zmniejszonego stresu.

W szczególnych warunkach klimat może stać się nadmiernie gorący, i sytuacja ta, zwłaszcza w połączeniu ze zwiększoną wilgotnością naraża na niebezpieczeństwo zdrowie, jeśli utrzymuje się w godzinach nocnych przez okres dłuższy niż 48 godzin. W takiej sytuacji mamy do czynienia ze zjawiskiem określanym jako „fala upałów”.

W roku 2003 we Włoszech oraz w innych krajach europejskich pojawiły się warunki niezwykłego upału, które spowodowały, zwłaszcza w wielkich miastach, zwiększenie liczby interwencji szpitalnych i zgonów, szczególnie wśród populacji osób starszych. Według ekspertów w najbliższych latach fale upałów będą występowały w Europie coraz częściej. Dlatego ważną jest wiedza o tym, jakie kroki przedsięwziąć w celu skutecznego zwalczania zjawisk, które narażają na zwiększone ryzyko zwłaszcza osoby starsze.

Niniejsza broszura przeznaczona jest dla opiekujących się osobami starszymi w domach.

Fala upałów

Ważnym jest poznanie środków zaradczych jakie należy przedsięwziąć celem ochrony zdrowia narażonych osób



Kto jest najbardziej narażony na niebezpieczeństwo

Czy opiekuję się osobą, której zagraża zwiększone ryzyko zdrowotne z powodu nadmiernego gorąca?

Aby odpowiedzieć na to pytanie należy znać pewne cechy szczególne tej osoby.



Kwestionariusz

Wiek przekraczający 75 lat	Tak	Nie
Ma miejsce schorzenie kardiologiczne?	Tak	Nie
Występuje demencja?	Tak	Nie
Ma miejsce schorzenie płuc?	Tak	Nie
Podopieczny nie jest w stanie chodzić?	Tak	Nie
Podopieczny ma otwarte odleżyny?	Tak	Nie
Podopieczny nie jest w stanie jeść sam?	Tak	Nie
Podopieczny cierpi na chorobę Parkinsona?	Tak	Nie
Podopieczny cierpi na schorzenie psychiatryczne?	Tak	Nie
Występuje cukrzyca / lub niewydolność nerek	Tak	Nie
Podopieczny przyjmuje na stałe więcej niż 4 różne rodzaje leków?	Tak	Nie
Występuje gorączka?	Tak	Nie

Jeśli przynajmniej jedna odpowiedź dotycząca osoby podopiecznej jest twierdząca (**Tak**), należy zachować szczególną uwagę, kiedy upał staje się nieznośny także w porze nocnej, i działać w celu zmniejszenia zagrożenia dla zdrowia.

Dlaczego fala upałów może być niebezpieczna dla zdrowia osób zagrożonych?

■ Kiedy mają miejsce upały zdrowy organizm jest w stanie bronić się przed ich skutkami obniżając temperaturę skóry poprzez wytwarzanie potu? Pot składa się niemal wyłącznie z wody, w której rozpuszczone są sole mineralne. Podczas upałów potrafimy wraz z potem utracić kilka litrów wody dziennie, które musimy uzupełnić pijąc płyny.

■ U osoby zagrożonej regulacja temperatury skóry poprzez wytwarzanie potu może działać nieskutecznie lub też picie wody może okazać się niewystarczające. Wiele z osób zagrożonych (tych z pierwszego pytania) nie odczuwa lub odczuwa słabo pragnienie, także wówczas, gdy pocą się silnie lub nie są w stanie nic pić. W takiej sytuacji temperatura ciała może wzrosnąć lub ciało utraci zbyt wiele wody, by podtrzymać funkcje życiowe.

Czy istnieją oznaki lub symptomy, które mogą nas zaalarmować?

Skurcze, rumienie (niewielkie zaczerwienienia) lub grudki (niewielkie, twarde nabrzmienia skóry) są pierwszymi symptomami, jeszcze nie są poważnymi, świadczącymi o złym samopoczuciu podopiecznego. Zdrowie podopiecznego jest zaś poważnie zagrożone, gdy podopieczny:

- zdradza stan zaburzenia umysłowego, lub gdy ma miejsce pogorszenie się już obecnych zaburzeń
- odczuwa ból głowy
- ma konwulsje
- temperatura skóry podopiecznego znacznie wzrosła.

Powyższe symptomy świadczą, że podopieczny cierpi i z tego powodu, jeśli tylko to możliwe, powinniśmy udzielić mu pomocy od razu w fazach początkowych, czyli przy pojawieniu się pierwszych symptomów, które

Należy nauczyć się rozpoznawać symptomy wskazujące na poważny stan cierpienia spowodowanego upałem



nie są jeszcze poważne. Z chwilą, gdy podopieczny cierpi z powodów pojawienia się poważniejszych symptomów, nasza próba udzielenia pomocy może okazać się nieskuteczna i koniecznym będzie wezwanie pogotowia (zob. ostatnia odpowiedź).

Często u podopiecznych z demencją symptomy nie są dobrze widoczne. Podopieczny z demencją może na przykład cierpieć na ból głowy, ale nie jest w stanie powiedzieć o tym i zamiast tego okazuje pobudzenie lub też wręcz przeciwnie, senność.

Jakie środki zapobiegawcze zastosować w okresie letnim?

■ Podczas okresu letniego dobrze jest stosować ogólne zasady, aby w możliwie najlepszy sposób zabezpieczyć się przed ujemnymi skutkami ewentualnej fali upałów.

Kroki te obejmują środowisko, w którym mieszkamy, codzienne zwyczaje oraz opiekę nad podopiecznym (patrz następną odpowiedź).

Co można zrobić, by poprawić warunki w mieszkaniu?

■ Stan dobrego samopoczucia w przypadku gorąca zależy głównie od temperatury oraz od wilgotności otoczenia. Temperatura 22 stopni °C nie stanowi znaczącego zagrożenia. Jeśli temperatura otoczenia utrzymuje się poniżej 26°C klimat jest tolerowany w przypadku wilgotności wynoszącej do 80%. Dobrze jest posiadać miernik temperatury (termometr) oraz wilgotności (higrometr) łatwo dostępne (w cenach nieprzekraczających 20 Euro), zainstalowane w pomieszczeniach, w których podopieczny przeważnie przebywa. Poniższa tabela dostarcza wskazówek związanych z temperaturą i poziomem wilgotności, powyżej których mogą pojawić się schorzenia w populacji objętej ryzykiem zagrożenia.

**Przeciwdziałać
czynnikom
mogącym
powodować
dyskomfort i złe
samopoczucie**

**Wilgotność otoczenia do utrzymywania w mieszkaniu**

Temperatura (°C)	Wilgotność
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

Jeśli dostępny jest klimatyzator zaleca się ustawienie temperatury na wartości obejmujące zakres 24 - 26 °C.

Wentylatora nie należy stosować w przypadku temperatury trwale przekraczającej 32°C, ponieważ może powodować nadmierną utratę płynów wskutek pocenia się.

Mieszkanie powinno być przewietrzane w godzinach nocnych, natomiast w ciągu dnia należy unikać dopływu promieni słonecznych (zamykając żaluzje i zaciągając zasłony).

W pewnych przypadkach korzystnym może okazać się przeprowadzenie podopiecznego do pomieszczeń chłodniejszych.

Utrzymywać pod kontrolą temperaturę w domu



Dobre przyzwyczajenia i regularne odżywianie

Czy zaleca się wychodzenie z domu w okresie letnim?

Zażywanie ruchu zaleca się w każdej sytuacji. Także w przypadku niezdolności do samodzielnego poruszania się dobrze jest wyjść z domu, spotykać się z innymi ludźmi w miejscach bogatych w zieleń. Należy jednak unikać wychodzenia z osobą zagrożoną ryzykiem w godzinach najgorętszych w ciągu dnia (zazwyczaj od 11–o 18).

Czy konieczna jest zmiana żywienia?

Pożywienie, jak zawsze, powinno być urozmaicone. Podczas okresu letniego należy unikać napojów alkoholowych (wino, piwo, napoje wysokoprocentowe), napojów mrożonych, gazowanych i słodzonych. Preferować należy owoce i warzywa a zrezygnować z potraw tłustych i mocno doprawianych.

Jakie ubrania należy nakładać?

Należy nakładać ubrania lekkie z bawełny, lnu; całkowicie unikać włókien syntetycznych. Preferować należy kolory jasne.



Jakie inne zalecenia mogą być przydatne?

Zawsze sprawdzać dostępność do wody i lodu, owoców i jarzyn

Regularnie mobilizować w ciągu dnia osoby niezdolne do samodzielnego poruszania się

W przypadku osób z zaburzeniami połykania dobrze jest podawać wodę w żelu

W maju dobrze jest poradzić się lekarza rodzinnego w sprawie prawidłowego podawania leków przy zwiększonych temperaturach

**Proste środki
zaradcze
pomagające
zapobiegać i
przynosić ulgę**



Należy zwracać uwagę na sposoby redukujące ryzyko

Co podczas ewentualnych fal upałów należy zrobić, by zmniejszyć ryzyko?

Wszystkie zalecenia podane powyżej powinny być absolutnie przestrzegane.

Ponadto należy:

- zwiększyć kontrolę temperatury w tych pomieszczeniach, w których przebywa podopieczny
- upewnić się, czy podopieczny spożywa odpowiednią ilość płynów (nie mniej niż 2 litry wody dziennie, o ile lekarz rodzinny nie zaleci inaczej) i dostarczać wodę oraz soki owocowe także w przypadku, gdy podopieczny o nie nie prosi
- zawiesić wszelkie rodzaje aktywności fizycznej w najgorętszych godzinach dnia (godz. 11 – 18)
- spryskiwać lub przemywać gąbką z chłodną wodą podopiecznego, aby utrzymywać odpowiednią temperaturę ciała
- mierzyć temperaturę ciała, gdyż w przypadku jej zwiększenia koniecznym jest wezwanie lekarza
- zwracać uwagę na pojawienie się takich objawów jak zaburzenia umysłowe, ożywienie, które mogą wskazywać na cierpienie spowodowane wysoką temperaturą
- prowadzić podopiecznego, jeśli to możliwe, do miejsc klimatyzowanych przynajmniej na 4 godziny dziennie, a już koniecznie do miejsc chłodniejszych od mieszkania.

Czy latem obowiązują specjalne zalecenia dotyczące przechowywania lekarstw?

Żadnych produktów nie należy wystawiać na działanie promieni słonecznych lub pozostawiać w pobliżu źródeł ciepła. Przechowywać lekarstwa zawsze wewnątrz oryginalnych opakowań. Pewne lekarstwa przechowywać należy w lodówce (nie w zamrażalniku) gdy taka wskazówka podana jest na opakowaniu leku. W przypadku wątpliwości pytać zaufanego lekarza lub farmaceutę.

Jeśli znam osobę, która może być zagrożona ryzykiem, co mogę zrobić?

Porozmawiać z tą osobą, z sąsiadami i członkami rodziny, i ewentualnie zgłosić potrzebę pomocy do opieki społecznej i lekarskiej z rejonu.

Co powinienem zrobić w przypadku ciężkiej choroby spowodowanej upałem?**Wezwać służby ratunkowe (118)**

A oczekując na nie:

- zmierzyć temperaturę ciała podopiecznego
- jeśli to możliwe przenieść podopiecznego chłodniejszego pokoju, spryskać lub przemyć ciało gąbką nasączoną chłodną, ale nie zimną wodą
- podać do picia wodę lub inne napoje (soki).

Absolutnie **nie** wolno:

- podawać leków obniżających temperaturę (np. aspiryna, paracetamol).

W przypadku bardzo złego samopoczucia zaleca się zadzwonić po pogotowie ratunkowe 118



BEZPIECZNE LATO 2010 JAK ZWYCIĘŻYĆ UPAŁY

Niniejszy dokument
został przygotowany
przez krajowy zespół ds.
klimatycznych stanów
wyjątkowych.

Supervisione e coordinamento
Zadig srl

Progetto di comunicazione
e realizzazione grafica
centimetri.it