

# BEZPIECZNE LATO 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**



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

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.

**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 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](http://centimetri.it)