



Nakon što su Hrvatsku proteklih dana pogodile iznadprosječne temperature, Hrvatsko društvo za gerontologiju i gerijatriju Hrvatskog liječničkog zbora u petak je upozorilo starije osobe da se zaštite prilikom izlaganja temperaturama iznad 30 Celzijevih stupnjeva, te da češće kontroliraju krvni tlak. Starijim osobama, posebno srčanim bolesnicima i oboljelima od šećerne bolesti, preporučuje se da se nikako ne izlažu suncu između 10 i 17 sati, a prigodom izlaska da obavezno zaštite glavu šeširom, maramom ili kapom.

### **Umjereni tjelesna aktivnost**

No, to nipošto ne znači da se trebaju zatvoriti u kuću. Naprotiv, preporučuje im se održavanje tjelesne i psihičke aktivnosti, te održavanje navike kretanja, ali isključivo u jutarnjim i večernjim satima. Ako je kretanje otežano, tada je nužno redovito višesatno provjetravanje prostorija u kojoj starija osoba prebiva, ističe gerontološko društvo. Upozorava se i na važnost dnevnog uzimanja do 2 litre tekućine - negazirane vode ili u obliku juha, variva ili čajeva.

### **Više voća i povrća**

Preporuka je i izbjegavanje prženih, pohanih, slatkih, jako zasoljenih i začinjanih jela, te konzumiranje puno sezonskog voća i povrća. Bolesne i "funkcionalno onesposobljene" starije osobe trebaju se hitno javiti svom liječniku ili najbližoj hitnoj pomoći u slučaju glavobolje,

mučnine, vrtoglavice i dehidracije, suhoće ustiju i kože.

### Redovito uzimanje lijekova

Članovi obitelji, prijatelje, susjede, znance, članove udruga u skrbi za starije poziva se da u razdoblju vrućih ljetnih mjeseci češće kontaktiraju stariju osobu, a u slučajevima njezine slabije funkcionalne sposobnosti čak i svakodnevno po nekoliko puta. Neophodno je i održavanje redovite čistoće tijela starijeg čovjeka i njegova okoliša, te se strogo pridržavanje uputa liječenja i kontroliranog uzimanja lijekova. S obzirom na potencijalnu opasnost visokih temperatura na zdravlje starijih osoba, Društvo za gerontologiju poziva ih da uvijek uza se imaju svoje osnovne podatke - ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja i broj telefona kontakt osobe, kojoj se može obratiti u slučaju potrebe.

Mjera zaštite zdravlja za starije osobe kod izlaganja visokim temperaturama zraka iznad 30 Celzijevih stupnjeva preporučuju Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", Referentni centar Ministarstva zdravlja za zaštitu zdravlja starijih osoba, Povjerenstva Ministarstva zdravlja za provedbu akcijskog plana za ublažavanje posljedica toplinskog vala, te Hrvatsko društvo za gerontologiju i gerijatriju Hrvatskog liječničkog zbora. [html />](#)