

## PREPORUČENE MJERE ZAŠTITE ZDRAVLJA ZA STARIJE OSOBE U SLUČAJU ELEMENTARNIH NEPOGODA (poplava, potres i dr.)

Referentni centar Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba Služba za javnozdravstvenu gerontologiju Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ i Hrvatsko društvo za gerontologiju i gerijatriju Hrvatskog liječničkog zbora, izradili su **Preporučene mjere zaštite zdravlja za starije osobe, u slučaju elementarnih nepogoda, osobito za gerijatrijske bolesnike oboljele od kardiovaskularnih bolesti, šećerne bolesti, psihogerijatrijskih bolesti (Alzheimerova bolest i demencije) i drugih kroničnih bolesti:**

1. Starost i bolest nisu sinonimi. Starenje je normalna fiziološka pojava u svakog čovjeka. Najvažnije je prema starijoj osobi iskazivati individualni pristup i razumijevanje, te pažljivo slušati njihove zahtjeve i potrebe.

*Od izuzetnog značaja je utvrđivanje funkcionalne sposobnosti starijih osoba koja podrazumijeva sposobnost pojedinca za obavljanje svih svakodnevnih životnih aktivnosti. Procjenu funkcionalne sposobnosti starijih osoba definiramo operativno i stručno-metodološki prema sljedećoj podjeli u odnosu na pokretnost (fizički status) i samostalnost (psihički status):*

### **I. POKRETNOST (FIZIČKI STATUS)**

1. Sasvim pokretan
2. Ograničeno pokretan (koristi povremeno pomagalo-štap, štake ili ortopedске klupice)
3. Trajno ograničeno pokretan (koristi trajno invalidska kolica)
4. Trajno nepokretan

### **II. SAMOSTALNOST (PSIHIČKI STATUS)**

1. Sasvim samostalan
2. Ograničeno samostalan (povremene psihičke poteškoće)
3. Trajno nesamostalan (trajne psihičke poteškoće)
4. Ne može se odgovoriti.

*Razina funkcionalne sposobnosti uz utvrđeno zdravstveno stanje je najvažniji indikator za zdravstveno i socijalno zbrinjavanje starijih osoba. Starije osobe predstavljaju posebno vulnerabilnu skupinu koja specifično reagira tijekom djelovanja elementarne nepogode. Ona prekida normalno odvijanje života starijih ljudi što se izrazito nepovoljno odražava na njihovo biološko, psihološko i socijalno funkcioniranje.*

*Kako bi se uslijed pojave iznenadnih velikih nesreća očuvala njihova cjelokupna funkcionalna sposobnost potrebno je provesti definirane mjere zaštite za starije osobe.*

2. Posebnu pažnju je potrebno usmjeriti i na senzorne sposobnosti (vid,sluh), te akutne (npr. crjevne zarazne bolesti) i kronične bolesti (kardiovaskularne, reumatske, šećernu bolest psihogerijatrijskih bolesti (Alzheimerova bolest i demencije) i dr.) u starijih osoba koje mogu utjecati na njihovu prilagodbu i funkcionalnu sposobnost, te ponašanje tijekom elementarnih nepogoda.
3. Zbog fizioloških promjena u termoregulaciji, starije osobe su sklonije nastanku hipertermije (povećana tjelesna temperatura) i hipotermije (snižena tjelesna temperatura) tijekom elementarne nepogode tako da je potrebno primijeniti preporučene mjere zaštite zdravlja za starije osobe kod izlaganja visokim temperaturama zraka (iznad 30°), odnosno preporuke kod nastanka niskih temperatura.

U te svrhe potrebno je pripremiti sredstva za rehidraciju i slojevitú odjeću za utopljavanje starijih osoba.

4. Značajno je ne zaboraviti specifične potrebe starijih osoba, te pripremiti u plastičnu vrećicu neophodnu medicinsku dokumentaciju, zalihu lijekova, osnovnu zalihu sigurne vode i hrane, vrijednu dokumentaciju i obiteljske uspomene, potrebna pomagala poput naočala, slušnog aparata i drugo.
5. Potrebno je pripremiti kontakt za komunikaciju s ključnim osobama iz obitelji starijih osoba (ime, prezime, tel. broj, adresa). Posebnu pažnju posvetiti starijim osobama koji žive u samačkom domaćinstvu ili nisu povezani s obitelji.
6. Pobrinuti se da starija osoba uzima dovoljno tekućine (voda, čaj, juha) - do 2 litre, pravilno se hrani, primijeniti osam prehrambenih pravila za starije osobe uz ograničenje unosa **"5" B u hrani (soli, šećera, bijelog brašna, bijele masti, te bijele riže).**
7. Održavati redovitu osobnu i okolišnu higijenu, uz obvezno učestalije pranje ruku.
8. Potrebno je razraditi plan o zbrinjavanju domaćih životinja i kućnih ljubimaca o kojima starija osoba brine, uz njezin aktivan pristup.
9. Organizirati skupinu potpore (obitelji, prijatelja, susjeda, vjerske institucije) u cilju prilagodbe na novonastalu situaciju, te održavati stalnu fizičku pokretljivost i stalnu psihičku aktivnost starije osobe.
10. Procijeniti potrebu starije osobe za stručnom psihološkom, socijalnom i liječničkom skrbi, te koristiti usluge npr. Gerontološkog centra-izvaninstitucijske skrbi za starije, dnevnog boravka za starije, gerijatrijske zdravstvene njege u domu za starije osobe, zdravstvene gerijatrijske i psihogerijatrijske skrbi do usluga gerontodomaćica, ovisno o utvrđenoj zdravstvenoj i socijalnoj potrebi, te funkcionalnoj sposobnosti starije osobe.