

Dlaczego upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych?

Dla osób starszych i niesamodzielnych upały mogą być szczególnie obciążające. Z wiekiem organizm słabiej radzi sobie z regulowaniem temperatury, a uczucie pragnienia może być mniej wyraźne. W efekcie odwodnienie i przegrzanie mogą pojawić się szybciej i nie zawsze od razu dawać wyraźne objawy. Dlatego w czasie wysokich temperatur seniorzy powinni być otoczeni szczególną troską i uważną obserwacją.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



 **MAŁOPOLSKA**

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Dlaczego senior gorzej znosi upał?

Wraz z wiekiem zmienia się sposób, w jaki organizm reguluje temperaturę. Osoba starsza może mniej intensywnie odczuwać pragnienie, a jej organizm może mieć mniejszą zdolność do skutecznego oddawania nadmiaru ciepła. Oznacza to, że senior może być już odwodniony lub przegrzany, mimo że sam nie zgłasza silnego pragnienia.

Ryzyko jest jeszcze większe u osób, które mają ograniczoną możliwość samodzielnego poruszania się, wymagają stałej opieki lub cierpią na choroby przewlekłe.

Upał to nie tylko kwestia temperatury

Na samopoczucie osoby starszej wpływa nie tylko wskazanie termometru. Znaczenie mają również:

- długość ekspozycji na wysoką temperaturę,
- brak dostępu do chłodnego pomieszczenia,
- niewystarczające przyjmowanie płynów,
- wysoka wilgotność powietrza,
- przebywanie na słońcu,
- wysiłek fizyczny,
- niektóre choroby przewlekłe,
- przyjmowane leki.

Odwodnienie – problem, którego nie zawsze widać

Jednym z największych zagrożeń podczas upałów jest odwodnienie. U osoby starszej może ono rozwijać się stopniowo. Opiekun powinien zwrócić uwagę między innymi na:

- większą niż zwykle senność lub osłabienie,
- zawroty głowy,
- suchość w ustach,
- zmniejszoną ilość oddawanego moczu,
- nietypowe zmiany zachowania,
- problemy z koncentracją,
- nasilone zmęczenie.

Szczególnie ważne jest obserwowanie osoby, która sama nie pamięta o regularnym picu lub ma trudności z komunikowaniem swoich potrzeb.

Niepokojąca może być również nagła zmiana zachowania



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

W przypadku seniora przegrzanie lub odwodnienie nie zawsze musi odpowiadać naszym wyobrażeniom na ten temat. Czasami pierwszym sygnałem jest po prostu to, że osoba starsza zachowuje się inaczej niż zwykle. Może stać się bardziej senna, zdezorientowana, apatyczna albo mieć trudności z wykonywaniem prostych czynności. Takich zmian nie warto automatycznie tłumaczyć wiekiem czy zmęczeniem.

Jeżeli stan seniora wyraźnie się pogarsza, pojawiają się zaburzenia świadomości, omdlenie, znaczne osłabienie lub inne poważne objawy, należy potraktować sytuację jako wymagającą pilnej oceny medycznej.

Leki również mają znaczenie

Osoby starsze często przyjmują kilka leków jednocześnie. Niektóre z nich mogą wpływać na gospodarkę wodną organizmu, ciśnienie tętnicze albo zdolność organizmu do reagowania na wysoką temperaturę. Nie należy jednak samodzielnie odstawiać ani zmieniać dawek leków z powodu upału. Jeżeli opiekun ma wątpliwości, czy stosowane przez seniora leki mogą zwiększać ryzyko problemów podczas wysokich temperatur, warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

Co może zrobić opiekun?

W czasie upałów pomocne mogą być proste, codzienne działania:

1. Przypominaj o piciu.

Nie czekaj, aż senior sam poprosi o wodę.

2. Zadbaj o chłodne miejsce.

W najgorętszych godzinach warto ograniczyć przebywanie w nasłonecznionych pomieszczeniach.

3. Ogranicz aktywność w największym upale.

Spacer czy zakupy lepiej zaplanować na chłodniejszą część dnia.

4. Obserwuj samopoczucie.

Zwracaj uwagę na zmiany zachowania, osłabienie, zawroty głowy czy problemy z koncentracją.

5. Pamiętaj o odpowiednim ubraniu.

Lekkie, przewiewne ubrania mogą zwiększyć komfort podczas wysokiej temperatury.

6. Sprawdzaj seniora częściej, jeśli mieszka sam.

Krótki telefon lub wizyta mogą mieć duże znaczenie, szczególnie podczas fali upałów.

Nie czekaj, aż senior powie: „Jest mi za gorąco”

Jedną z najważniejszych rzeczy, o których powinien pamiętać opiekun, jest to, że osoba starsza nie



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

zawsze prawidłowo rozpoznaje lub komunikuje swoje potrzeby związane z upałem. Dlatego podczas gorących dni warto działać trochę „na zapas”: zadbać o dostęp do płynów, chłodne pomieszczenie, odpoczynek i ograniczenie wysiłku.

Upał sam w sobie nie musi być powodem do rezygnacji z aktywności czy spędzania czasu na świeżym powietrzu. Kluczowe jest jednak dostosowanie planu dnia do możliwości seniora i aktualnych warunków.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT