28 listopada 2026

Pierwszy śnieg – jak zadbać o bezpieczeństwo seniora zimą?

Pierwsze opady śniegu przypominają o konieczności odpowiedniego przygotowania się do zimy. Dla osób starszych, szczególnie tych z ograniczoną sprawnością ruchową i chorobami przewlekłymi, niskie temperatury, oblodzone chodniki i szybko zapadający zmrok mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia.

Zimą wzrasta ryzyko upadków, urazów i wychłodzenia organizmu. Dlatego tak ważna jest profilaktyka oraz uważna obserwacja samopoczucia podopiecznego. Na co powinien zwrócić uwagę opiekun?

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle 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

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



1. **Upadki – jedno z największych zimowych zagrożeń**

Oblodzone chodniki, nierówności ukryte pod śniegiem i ograniczona widoczność zwiększają ryzyko upadków. U seniorów ich konsekwencje mogą być szczególnie poważne ze względu na osłabienie mięśni, zaburzenia równowagi i częstsze występowanie osteoporozy.

Ryzyko zwiększają również niektóre choroby przewlekłe oraz przyjmowane leki, które mogą powodować zawroty głowy, senność lub spadki ciśnienia.

Jak zapobiegać upadkom?

- Wybierajmy stabilne obuwie z antypoślizgową podeszwą.
- Zachęcajmy do korzystania z laski lub balkonika, jeśli senior ich potrzebuje.
- Wybierajmy odśnieżone i posypane piaskiem trasy.
- Unikajmy spacerów podczas gołoledzi i intensywnych opadów śniegu.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle 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

- Zadbajmy o odpowiednie oświetlenie schodów, korytarzy i przejść w mieszkaniu.

Jeśli senior doświadcza zawrotów głowy, osłabienia lub problemów z równowagą, warto skonsultować się z lekarzem. Nie należy samodzielnie zmieniać dawkowania leków.

2. **Wychłodzenie organizmu – objawy, których nie wolno lekceważyć**

Osoby starsze mogą być bardziej podatne na wychłodzenie, ponieważ wraz z wiekiem zmniejsza się zdolność organizmu do regulowania temperatury. Dodatkowe znaczenie mają choroby przewlekłe, niedożywienie i ograniczona aktywność fizyczna.

Hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu, występuje, gdy temperatura głęboka ciała spada poniżej 35°C.

Do niepokojących objawów należą:

- dreszcze i silne uczucie zimna,
- bladość i ochłodzenie skóry,
- osłabienie i nadmierna senność,
- splątanie i trudności z koncentracją,
- spowolnienie mowy i zaburzenia świadomości.

W przypadku podejrzenia hipotermii należy wezwać pomoc pod numerem 112. Poszkodowanego trzeba przenieść w osłonięte, ciepłe miejsce, zdjąć mokrą odzież i okryć suchymi kocami. Nie należy gwałtownie ogrzewać ciała ani nacierać kończyn.

Jak chronić seniora przed zimnem? Najlepiej sprawdza się ubieranie warstwowe. Warto zadbać o ciepłą czapkę, rękawiczki, szalik, odpowiednie skarpety i nieprzemakalne obuwie. Należy również kontrolować temperaturę w mieszkaniu i zwracać uwagę, czy senior nie odczuwa chłodu.

3. **Zimowe spacery – aktywność tak, ale z rozwagą**

Regularny ruch pomaga utrzymać siłę mięśni, sprawność i równowagę, dlatego nie warto całkowicie rezygnować z aktywności zimą. Należy jednak dostosować ją do stanu zdrowia seniora i warunków pogodowych.

Przed wyjściem warto ocenić stan chodników, temperaturę, siłę wiatru oraz samopoczucie podopiecznego. Przy silnym mrozie i gołoledzi lepiej przełożyć spacer.

W przypadku osób z chorobami układu krążenia szczególną ostrożność należy zachować podczas

mrozów, ponieważ niska temperatura powoduje obkurczanie naczyń krwionośnych i może zwiększać obciążenie serca.

Jeśli wyjście z domu nie jest bezpieczne, warto zaproponować seniorowi lekkie ćwiczenia w mieszkaniu, dostosowane do jego możliwości i zaleceń fizjoterapeuty.

4. **Co zrobić, gdy senior upadnie?**

Upadku osoby starszej nie należy bagatelizować, nawet jeśli nie widać poważnych obrażeń. Jednym z możliwych następstw jest złamanie bliższego końca kości udowej, które może prowadzić do długotrwałego unieruchomienia i utraty samodzielności.

W przypadku upadku:

- Zachowajmy spokój i sprawdźmy, czy senior jest przytomny i oddycha prawidłowo.
- Zapytajmy o ból i miejsce ewentualnego urazu.
- Nie podnośmy poszkodowanego na siłę, jeśli podejrzewamy złamanie lub uraz kręgosłupa.
- W przypadku poważnego urazu, utraty przytomności lub silnego bólu wezwijmy pomoc pod numerem 112.

Szczególnej uwagi wymaga uderzenie w głowę, zwłaszcza u osób przyjmujących leki przeciwkrzepliwe. W takiej sytuacji konieczna jest pilna ocena medyczna, nawet jeśli początkowo nie występują wyraźne objawy.

5. **Bezpieczny dom i codzienna profilaktyka**

Zimą seniorzy spędzają więcej czasu w domu, dlatego warto zadbać o odpowiednie warunki:

- Usuńmy luźne dywaniki, kable i inne przeszkody utrudniające poruszanie się.
- Zamontujmy uchwyty i maty antypoślizgowe w łazience.
- Zadbajmy o dobre oświetlenie, szczególnie w korytarzach i przy schodach.
- Sprawdźmy sprawność urządzeń grzewczych i wentylacji.
- Zapewnijmy seniorowi łatwy dostęp do telefonu i numerów alarmowych.

Nie zapominajmy również o odpowiednim nawodnieniu i diecie. Osoby starsze mogą słabiej odczuwać pragnienie, dlatego warto regularnie proponować im napoje. Istotne są także pełnowartościowe posiłki dostarczające białka, wapnia i innych składników potrzebnych do utrzymania sprawności mięśni i zdrowia kości.

6. **Nie zapominajmy o kontakcie i wsparciu**

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle 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

Ograniczona możliwość wychodzenia z domu może prowadzić do osamotnienia i pogorszenia samopoczucia seniora. Dlatego ważne są regularne rozmowy, kontakt z rodziną i znajomymi oraz aktywności dostosowane do możliwości podopiecznego.

Jeśli senior mieszka sam, warto ustalić regularne telefony lub wizyty, szczególnie podczas silnych mrozów i intensywnych opadów śniegu.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle 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

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