

PREPORUČENE MJERE ZAŠTITE ZDRAVLJA ZA STARIJE OSOBE U SLUČAJU ELEMENTARNIH NEPOGODA

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 elementarnih nepogoda očuvala njihova cjelokupna funkcionalna sposobnost, potrebno je provesti definirane mjere zaštite za starije osobe

1. Utvrditi razinu funkcionalne sposobnosti starije osobe koja podrazumijeva sposobnost pojedinca za obavljanje svih svakodnevnih životnih aktivnosti. Provjeriti senzorne sposobnosti (vid, sluh), te status akutnih (npr. crijevne zarazne bolesti) i kroničnih bolesti (kardiovaskularne, reumatske, šećernu bolest, psihogerijatrijskih bolesti i dr.) koje mogu utjecati na prilagodbu i ponašanje starijih osoba tijekom elementarnih nepogoda. Procjenu funkcionalne sposobnosti starijih osoba definiramo operativno i stručno-metodološki prema sljedećoj podjeli u odnosu na pokretnost i samostalnost:
 - A. TJELESNI STATUS (POKRETNOST)
 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
 - B. PSIHIČKI STATUS (SAMOSTALNOST)
 1. Sasvim samostalan
 2. Ograničeno samostalan (povremene psihičke poteškoće)
 3. Trajno nesamostalan (trajne psihičke poteškoće)
 4. Ne može se odgovoriti
2. Pobrinuti se da starija osoba uzima dovoljno tekućine (voda, čaj, juha, do 2 litre dnevno) i pravilno se hrani.
3. Održavati redovitu osobnu higijenu, uz obvezno učestalije pranje ruku.
4. 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°C), odnosno preporuke kod nastanka niskih temperatura. U te svrhe potrebno je pripremiti sredstva za rehidraciju i slojevitu odjeću za utopljanje starijih osoba.
5. Potrebno je pripremiti neophodnu medicinsku dokumentaciju, zalihu lijekova (npr. staviti u plastičnu vrećicu), osnovnu zalihu sigurne vode i hrane, vrijednu dokumentaciju i obiteljske uspomene, a posebno potrebna pomagala poput naočala, slušnog aparata i drugo u cilju zadovoljenja specifičnih potreba starijih osoba.
6. Potrebno je razraditi plan o zbrinjavanju domaćih životinja i kućnih ljubimaca o kojima se starija osoba brine, uz njezin aktivan pristup. Sanaciji okoliša pristupiti u skladu s preporukama javnih službi ili nakon prestanka proglašene elementarne nepogode.
7. Potrebno je pripremiti osobne podatke i podatke za kontakt s ključnim osobama iz obitelji (ime i prezime, telefonski broj, adresa). Posebnu pažnju posvetiti starijim osobama koje žive u samačkom domaćinstvu ili nisu povezani s obitelji.
8. Organizirati skupinu potpore (obitelji, prijatelja, susjeda, vjerske institucije) u cilju prilagodbe na novonastalu situaciju, te održavati stalnu tjelesnu pokretljivost i stalnu psihičku aktivnost starije osobe.
9. Procijeniti potrebu starije osobe za stručnom psihološkom, socijalnom i liječničkom skrbi, te prema potrebi koristiti usluge institucijske i izvaninstitucijske skrbi za starije osobe, ovisno o utvrđenoj zdravstvenoj i socijalnoj potrebi, te funkcionalnoj sposobnosti starije osobe.
10. Redovito pratiti obavijesti putem javnih medija, prijatelja, rodbine te se pridržavati preporuka javnih službi s obzirom na vrstu i trajanje elementarne nepogode.