



Horko a senioři

Jak chránit své zdraví během letních veder

S přibývajícím věkem se tělo hůře vyrovnává s horkem. Vysoké teploty proto představují pro seniory výrazně vyšší zdravotní riziko. Dobrou zprávou je, že většině komplikací lze předcházet.



PROČ JSOU VEDRA PRO SENIORY NEBEZPEČNÁ?



menší pocit žízně
– riziko dehydratace



horší schopnost
ochlazovat organismus



častější závratě, pády
a kolapsy



některé léky mohou
účinky horka zhoršovat

5P PRO HORKÉ DNY

1. Pijte

- nečekejte na pocit žízně
- pijte pravidelně během celého dne
- ideálně 1,5–2 litry tekutin denně
- vhodná je voda, neslazený čaj nebo minerálka

2. Pohodlně se oblékejte

- noste světlé a lehké oblečení
- vybírejte prodyšné materiály
- venku používejte pokrývku hlavy či stínící deštník
- nezapomínejte na sluneční brýle

3. Přesuňte aktivity

- nakupte ještě před hlášenou vlnou veder
- ven chodte ráno nebo večer

- plánujte trasu podle stínu a laviček
- na cestu noste láhev s vodou, vějíř, rozprašovač vody

4. Příjemně se ochlazujte

- dopřejte si vlažnou sprchu a studené obklady
- větrejte ráno a v noci
- zajistěte proudění vzduchu ventilátorem
- přes den zatáhněte žaluzie nebo závěsy
- navštivte klimatizované prostory

5. Pozorujte své tělo

- sledujte nevolnost nebo bolesti hlavy, barvu moči, sucho v ústech,
- závratě, slabost či zmatenost nejsou v pořádku
- dopřejte si odpočinek i týden po výrazném vedru

Pamatujte: Pokud se necítíte dobře, nečekejte. Zavolejte rodině, sousedům nebo lékaři.



Spolufinancováno
Evropskou unií



Ministerstvo
školsství, mládeže
a tělovýchovy

partnerství
nadace

DESATERO PRO HORKÉ DNY

1. Pijte pravidelně i bez pocitu žízně.
2. Vyhýbejte se polednímu slunci.
3. Omezte fyzickou námahu.
4. Ochlazujte organismus.
5. Noste lehké a světlé oblečení.
6. Větrejte pouze ráno a v noci.
7. Jezte lehčí jídla, vařte brzy ráno.
8. Připravte si zásobu vody a léků.
9. Zůstávejte v kontaktu s blízkými.
10. Sledujte svůj zdravotní stav.

CO JE VHODNÉ JÍST?



ovoce
a zelenina



meloun,
rajčata,
okurky



jogurty



menší porce
jidel



více solit

OMEZTE:



alkohol



těžká
a tučná jídla

Pozor na některé léky

Některé léky mohou v horku zvyšovat riziko dehydratace nebo poklesu tlaku.

Patří mezi ně například některé:

- léky na odvodnění
- léky na vysoký tlak
- antidepresiva

Léky nikdy sami nevysazujte.

Při potížích kontaktujte svého lékaře.

Nezůstávejte sami

Při vedrech je důležitý kontakt s rodinou, sousedy a přáteli. Pokud žijete sami:

- domluvte si pravidelné telefonáty
- mějte nabitý telefon
- noste u sebe kontakty na blízké
- připravte si seznam užívaných léků

Seniorská obálka (I.C.E. karta)

Mějte připravené:

- jméno a datum narození
- kontakty na blízké
- seznam léků
- zdravotní pojišťovnu
- důležité diagnózy



KDY VOLAT 155?

Okamžitě volejte pomoc při:

- kolapsu
- poruše vědomí
- křečích
- tělesné teplotě nad 40 °C
- výrazné zmatenosti
- jste přehřátí a zároveň se přestanete potit

Vedra mohou být nebezpečná, ale většině komplikací lze předejít.

Pravidelně pijte, vyhýbejte se polednímu horku a nebojte se požádat o pomoc.



Spolufinancováno
Evropskou unií



Ministerstvo
školy, mládeže
a tělovýchovy

partnerství
nadace

